

Paolo Cavallo Perin
Dipartimento di Scienze Mediche
Università di Torino



“Stili di vita e salute”

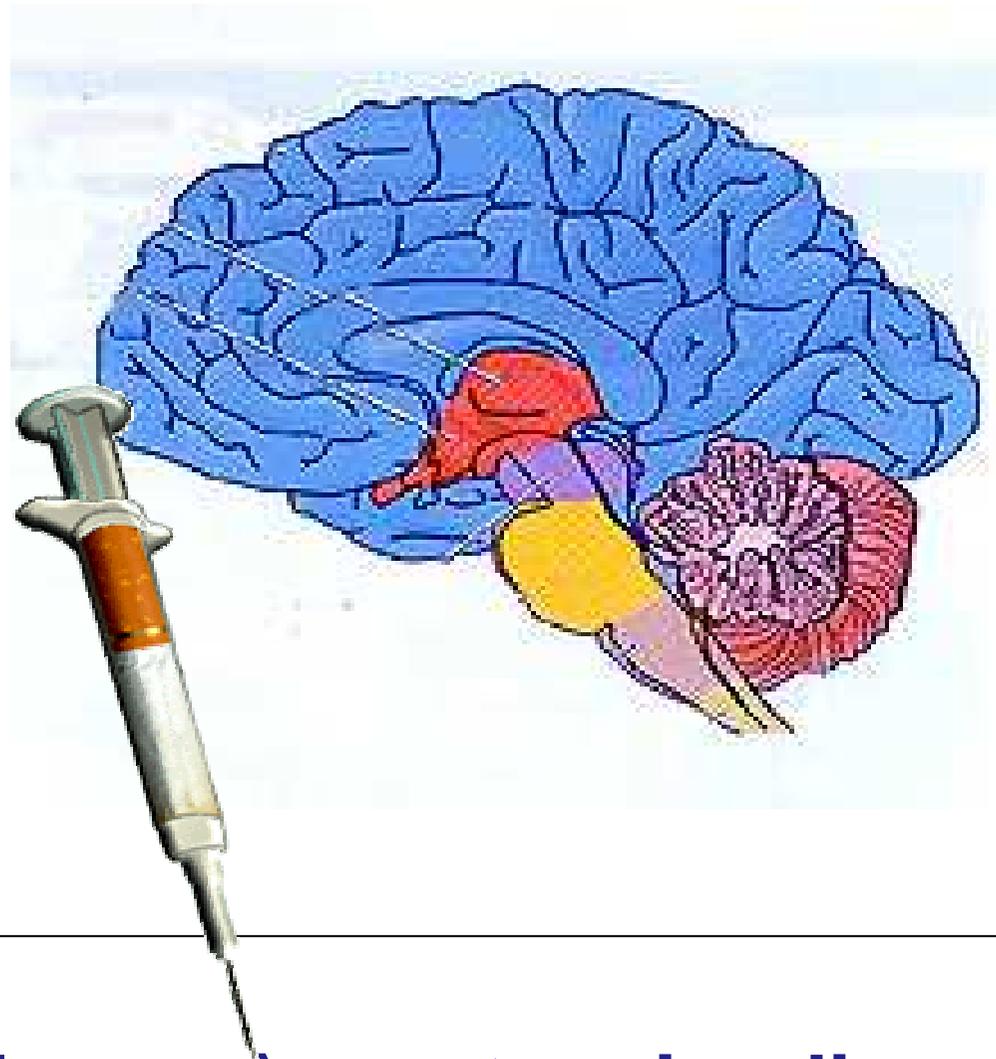
Ivrea, 23 marzo 2015

Stili di vita e salute

- **Sedentarietà**
- **Alimentazione ipercalorica**
- **Tossicodipendenze: droghe, alcool, fumo, gioco d'azzardo**

Stili di vita e salute

- **Sedentarietà**
- **Alimentazione ipercalorica**
- **Tossicodipendenze: droghe, alcool, fumo, gioco d'azzardo**



Il fumo di tabacco è una **tossicodipendenza**

Colpisce circa il 30% della popolazione

LE MALATTIE CAUSATE DAL FUMO

- DISTURBI ALLA GRAVIDANZA
- CANCRO
- ICTUS, INFARTO, AMPUTAZIONE
- BRONCHITE CRONICA / INSUFF. RESPIRATORIA
- MORTE PRECOCE

DIPENDENZA e ASTINENZA

- Si parla di dipendenza poiché il tabacco è una sostanza facile e rapida da “assaggiare”, è difficile smettere di fumarlo perché causa alcuni problemi psichici e fisici.
- Chi viene privato della sua sigaretta va incontro a molti disturbi (crisi di astinenza).
- Credenze fuorvianti: «solo compagnia, gestualità, regola digestione, regola intestino»

Il fatto che il fumo di tabacco sia una malattia di per sé e che si comincino a capire i meccanismi cellulari con cui questa dipendenza si mantiene implica

- CHE I FUMATORI POSSONO ESSERE AIUTATI
- CHE QUESTO AIUTO E' UNA TERAPIA MEDICA



Il fumo di tabacco è una
malattia CRONICA
e tende naturalmente a
RECIDIVARE



Primo MESE

Dodicesimo MESE



Data di
cessazione

TERAPIA



- Non Farmacologica
 - Cognitivo-comportamentale
 - Tecniche di rilassamento
 - Esercizio fisico
- Farmacologica
 - Sostitutiva nicotinic
 - Non nicotinic



Stili di vita e salute

- **Sedentarietà**
- **Alimentazione ipercalorica**
- **Tossicodipendenze: droghe, alcool, fumo, gioco d'azzardo**

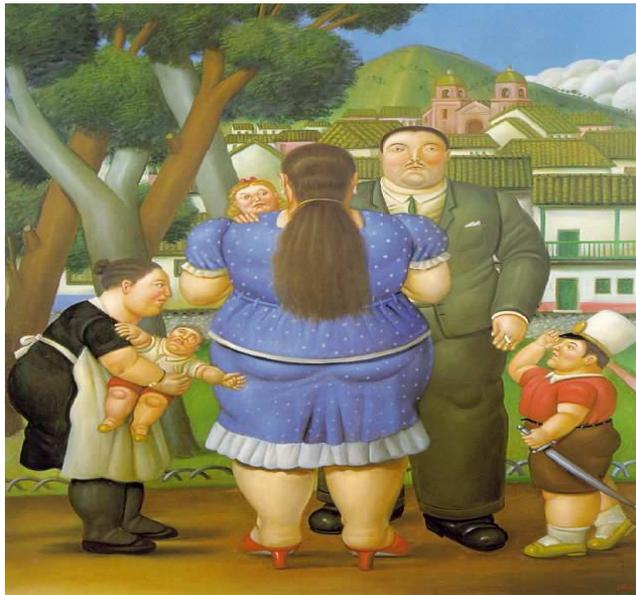
Sedentarietà e eccesso di cibo

- **Fattori di rischio cardio-vascolare:**
 - **infarto miocardico, ictus**
 - **arteriopatie aorta e arti inferiori**

- **Nei soggetti predisposti, favoriscono:**
sovrappeso – obesità ↔ diabete, ipertensione

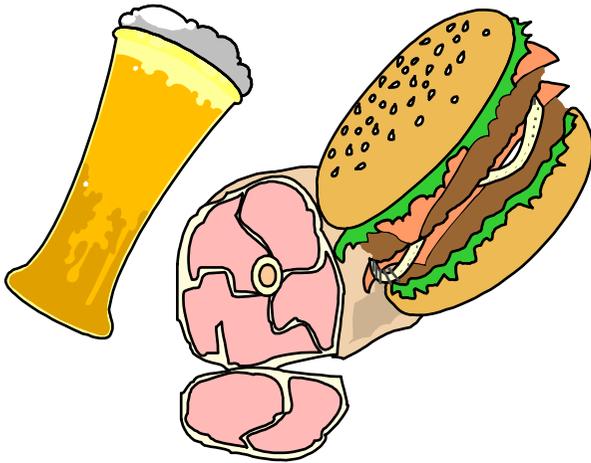
Che cosa è l'Obesità?

Un eccesso di tessuto adiposo che si associa a una **riduzione dello stato di salute**, con effetti sulla qualità e sulla durata della vita

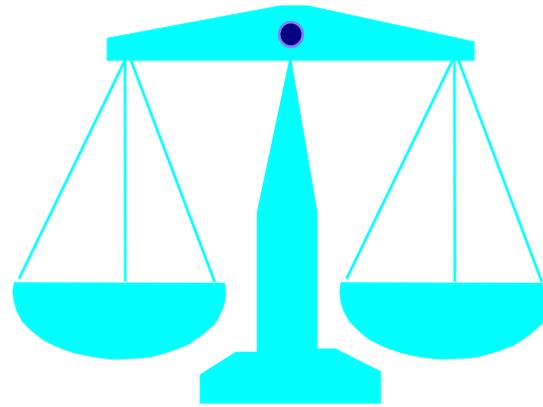


Come si aumenta di peso ?

Apporto calorico



Spesa energetica



Fattori di controllo

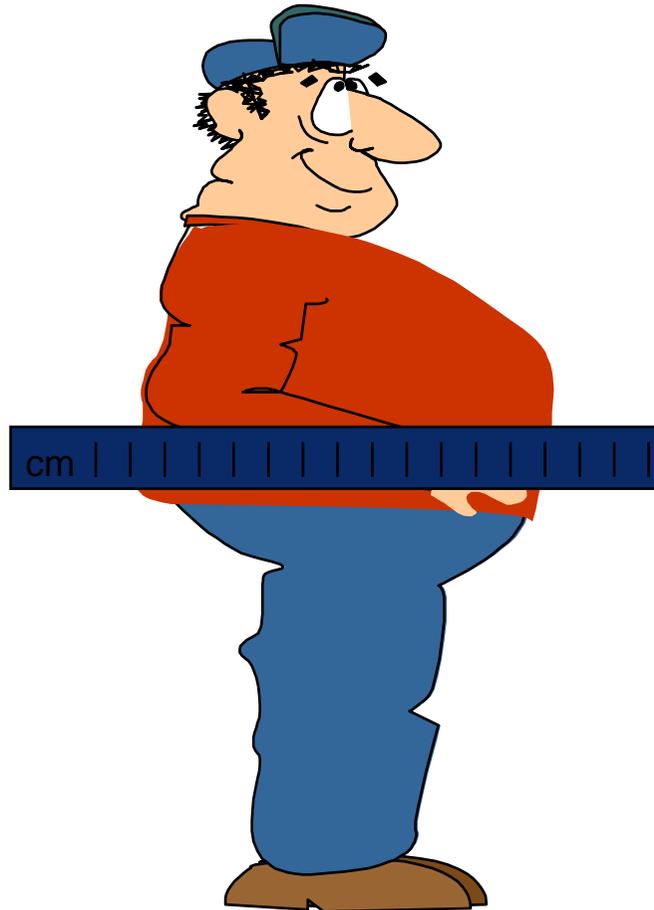
Genetici, Dieta

**Esercizio
Metabolismo basale
Termogenesi**

La circonferenza addominale è una misura indiretta del grasso viscerale

Donna

> 88 cm



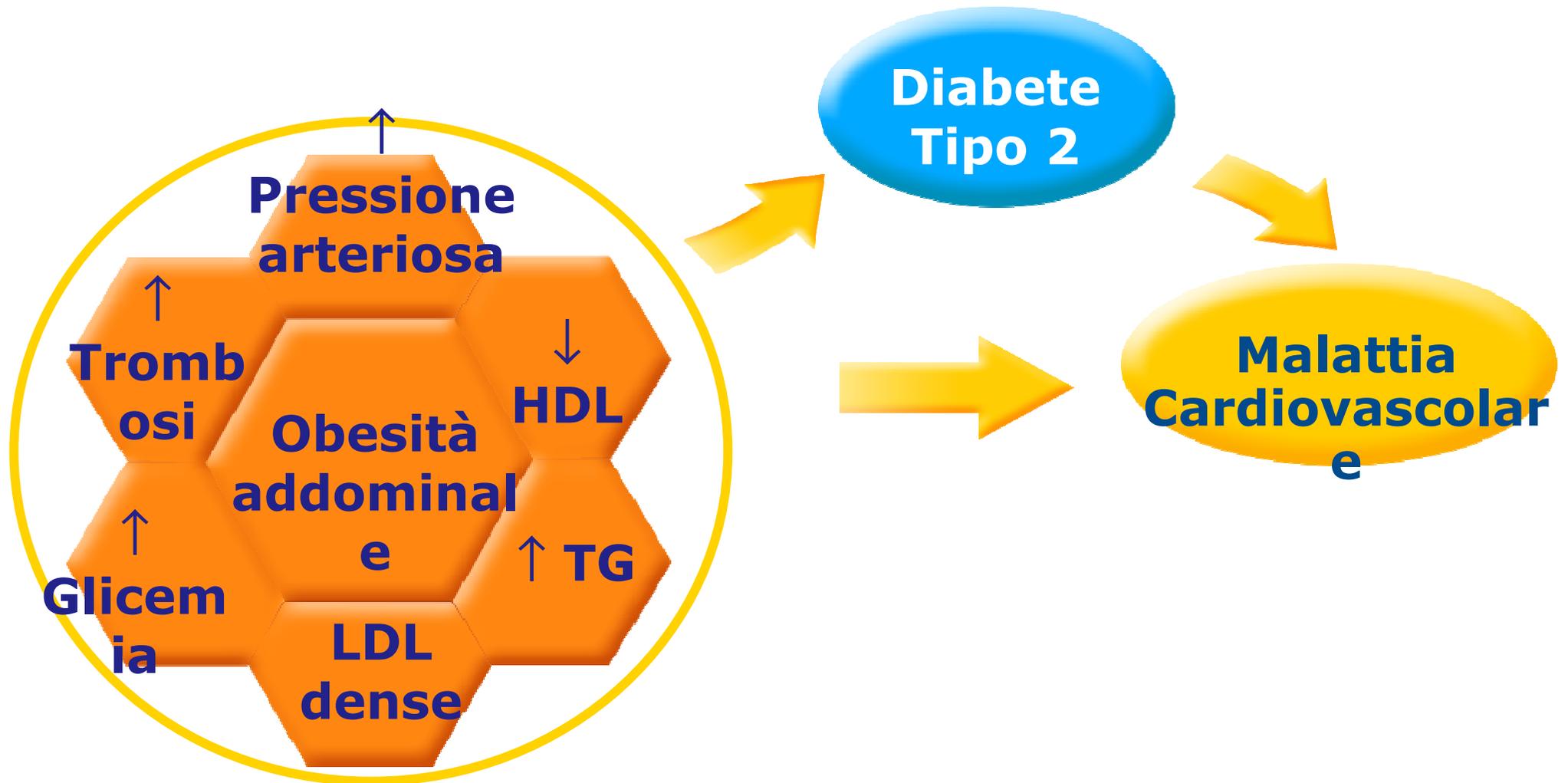
Uomo

> 102 cm

OBESITA' CENTRALE o ADDOMINALE



Obesità addominale e Malattia cardiovascolare



Obesità = fattore di rischio per:

- **diabete**
- **ipertensione**
- **dislipidemia**
- **mal. cardiovascolari: infarto miocardico, scompenso**
- **ictus**
- **insufficienza respiratoria**
- **alcuni tumori**
- **calcoli cistifellea**
- **artrosi**

Sovrappeso e obesità popolazione italiana età \geq 18 anni

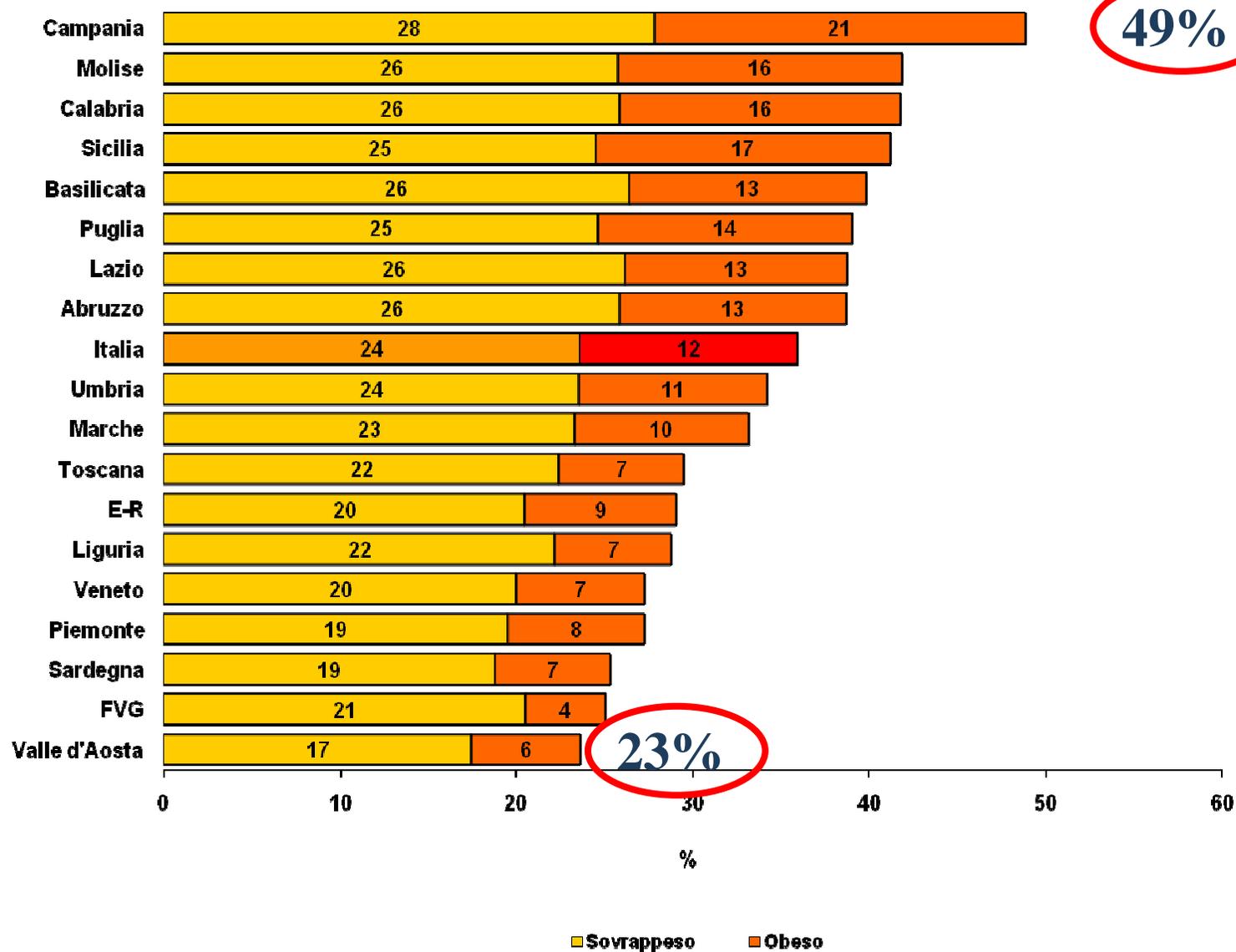
- Sovrappeso = 36%

- Obesità = 12%

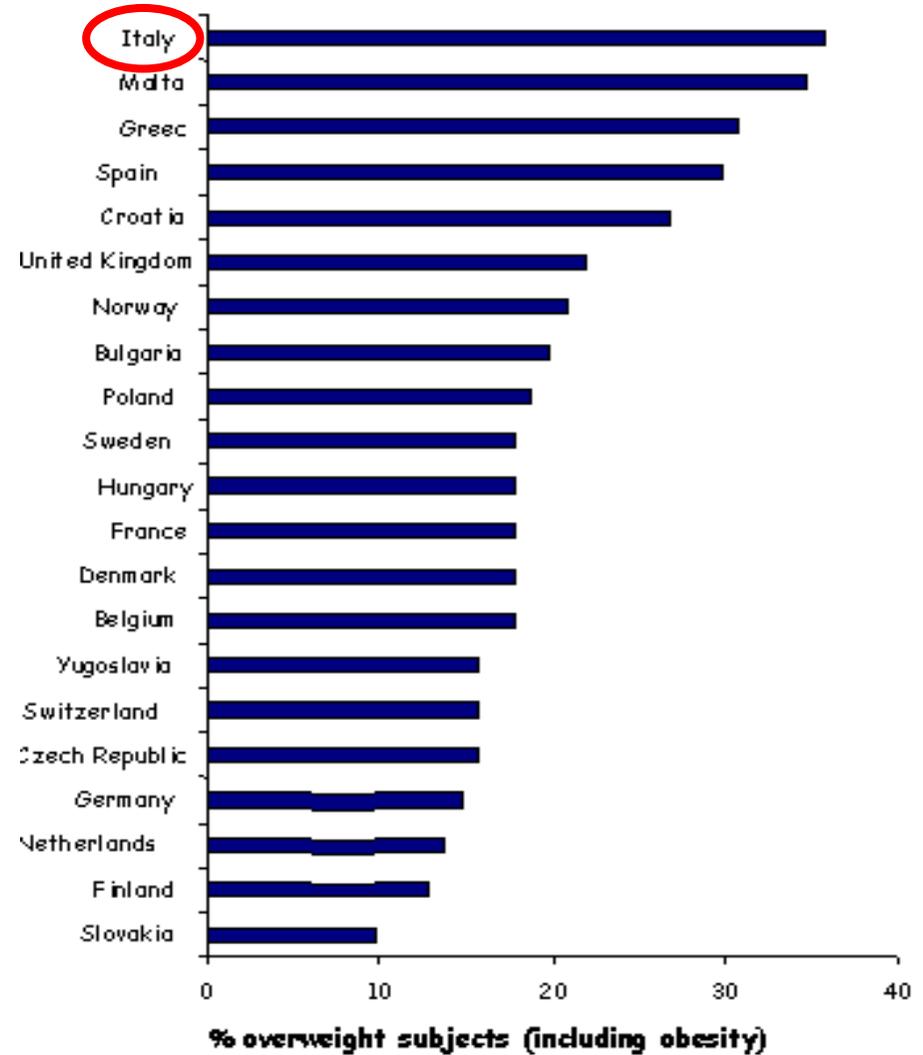
- Totale = 48%

Fonte: ISTAT Indagine multiscopo sulle famiglie "Aspetti della vita quotidiana"

Sovrappeso e obesità per regione bambini 8-9 anni (3a elementare) nel 2008



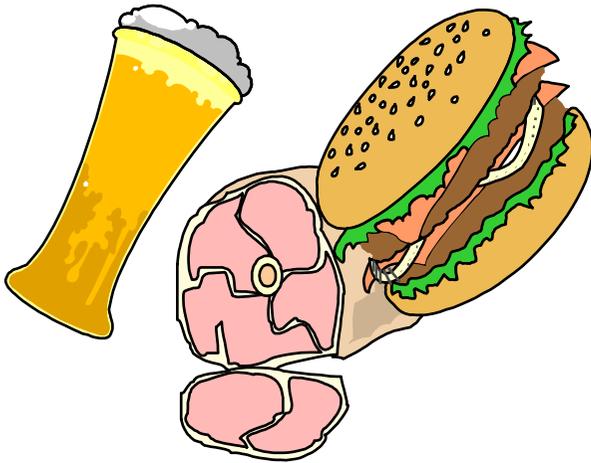
PREVALENZA DI SOVRAPPESO + OBESITA' IN RAGAZZI DI 12 ANNI NEI VARI STATI EUROPEI 2001/2002



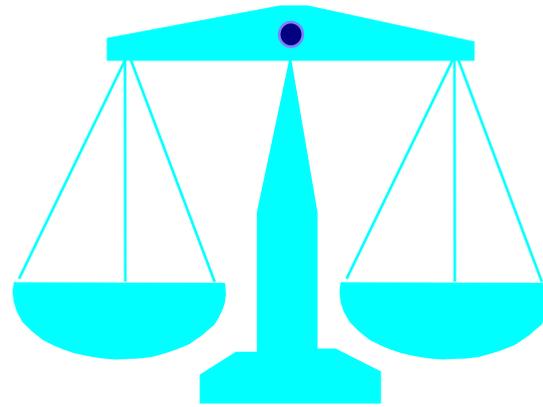
Sedentarietà

Come si aumenta di peso ?

Apporto calorico



Spesa energetica

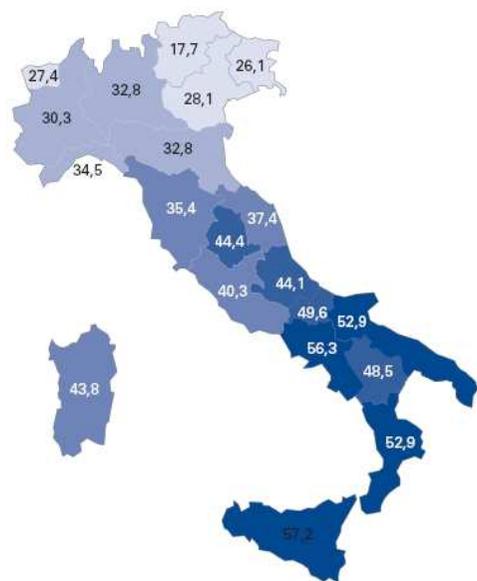


Fattori di controllo

Genetici, Dieta

Esercizio
Metabolismo basale
Termogenesi

Indagine ISTAT sui livelli di attività fisica della popolazione italiana



Totalmente sedentari

30-54%

Regioni Italiane – livello di inattività fisica

- 52,9 a 57,2 (4)
- 44,1 a 52,9 (4)
- 35,4 a 44,1 (4)
- 30,3 a 35,4 (4)
- 17,7 a 30,3 (4)

* Popolazione standard: popolazione italiana stimata nell'indagine annuale del 2001

Fonte: Ministero della Salute – D.G. della Programmazione Sanitaria

Attività fisica settimanale extrascolastica nei bambini

Il 25% dei bambini svolge attività fisica
per non più di un'ora a settimana

Numero di ore giornaliere dedicate alla TV e ai videogiochi

Solo il 3% dei bambini dedica a TV e videogiochi meno di 1 ora al giorno

L'11% dedica a queste attività più di 4 ore al giorno

QUALE ATTIVITA' FISICA

?

Ginnastica in palestra: difficoltà

- Costi (palestre, insegnanti)
- Insufficiente numero di strutture
- Scarsa influenza sullo stile di vita globale
- 1 ora 2 volte la settimana (sufficiente a fornire benefici per la salute?)
- Pausa nei mesi estivi

Vantaggi del cammino

- A disposizione di tutti (equità), non richiede particolari abilità, equipaggiamento, strutture, insegnanti
- Bacino d'utenza potenziale illimitato
- Vantaggi psicologici (contatto con la natura; socializzazione)
- Basso rischio di incidenti e di traumi

Walking compared with vigorous exercise for the prevention of cardiovascular events

Manson JAE, N Engl J Med 2002;347:716



Cammino a passo svelto e
esercizio fisico intenso



simile riduzione del rischio
cardiovascolare

30-50%

Quanto camminare

CDC - Promoting walking for physical activity

- 30 minuti 5/7giorni la settimana
- L'attività può essere frazionata in 2 volte di 15 minuti ciascuna
- A passo veloce: bisogna che lo sforzo produca una modesta accelerazione del battito cardiaco

Per aumentare il numero dei passi



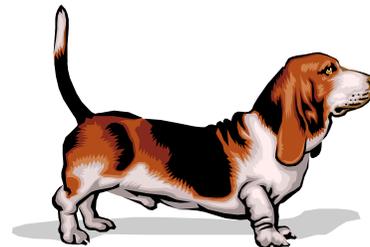
Prendere un cane

Usare le scale anziché l'ascensore

Parcheeggiare lontano dall'ufficio

Passeggiare nel quartiere

Cyclette davanti alla televisione



• CANINE CONSTITUTIONAL



By Sarah Johnson

A brisk walk in the park keeps Marcy II in shape between dog shows. His owner, Columbus resident Cathy Stumbo, got up early

to give her 3-year-old Doberman his regular workout. They typically log 15 miles in Berliner Park.

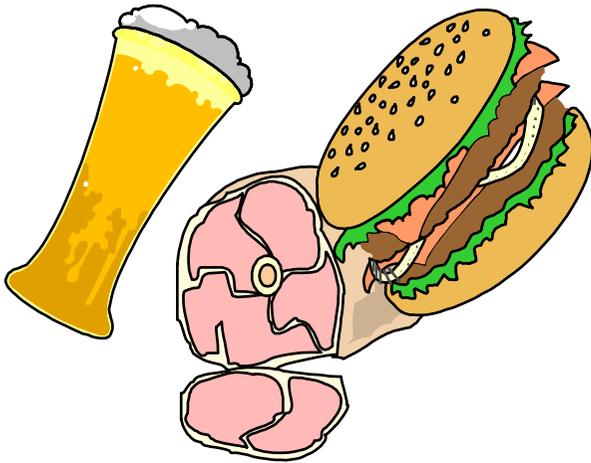


Only in America

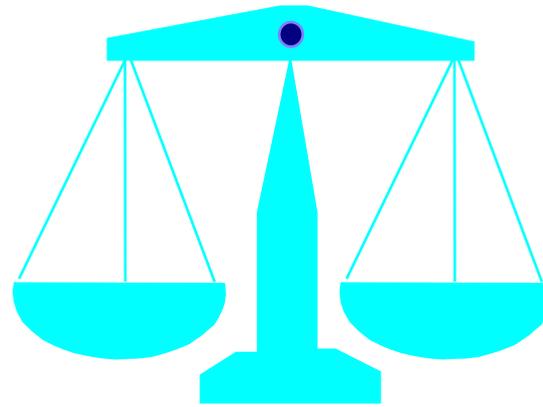
Alimentazione

Come si aumenta di peso ?

Apporto calorico



Spesa energetica



Fattori di controllo

Genetici, Alimentazione

**Esercizio
Metabolismo basale
Termogenesi**

Per l'uomo primitivo:

Senso di fame= bisogno reale di
cibo



Per l'uomo moderno:

senso di fame = necessità di cibo +
ansia, frustrazione, ...



In 40 anni si è
passati da 2400
Kcal/die a più di
3000 Kcal/die

IL CONTENUTO CALORICO

NON E' PROPORZIONALE

ALL'EFFETTO SAZIANTE

1 gr di CARBOIDRATI: 4 KCal

1 gr di PROTEINE: 4 Kcal

1 gr di LIPIDI: 9 Kcal

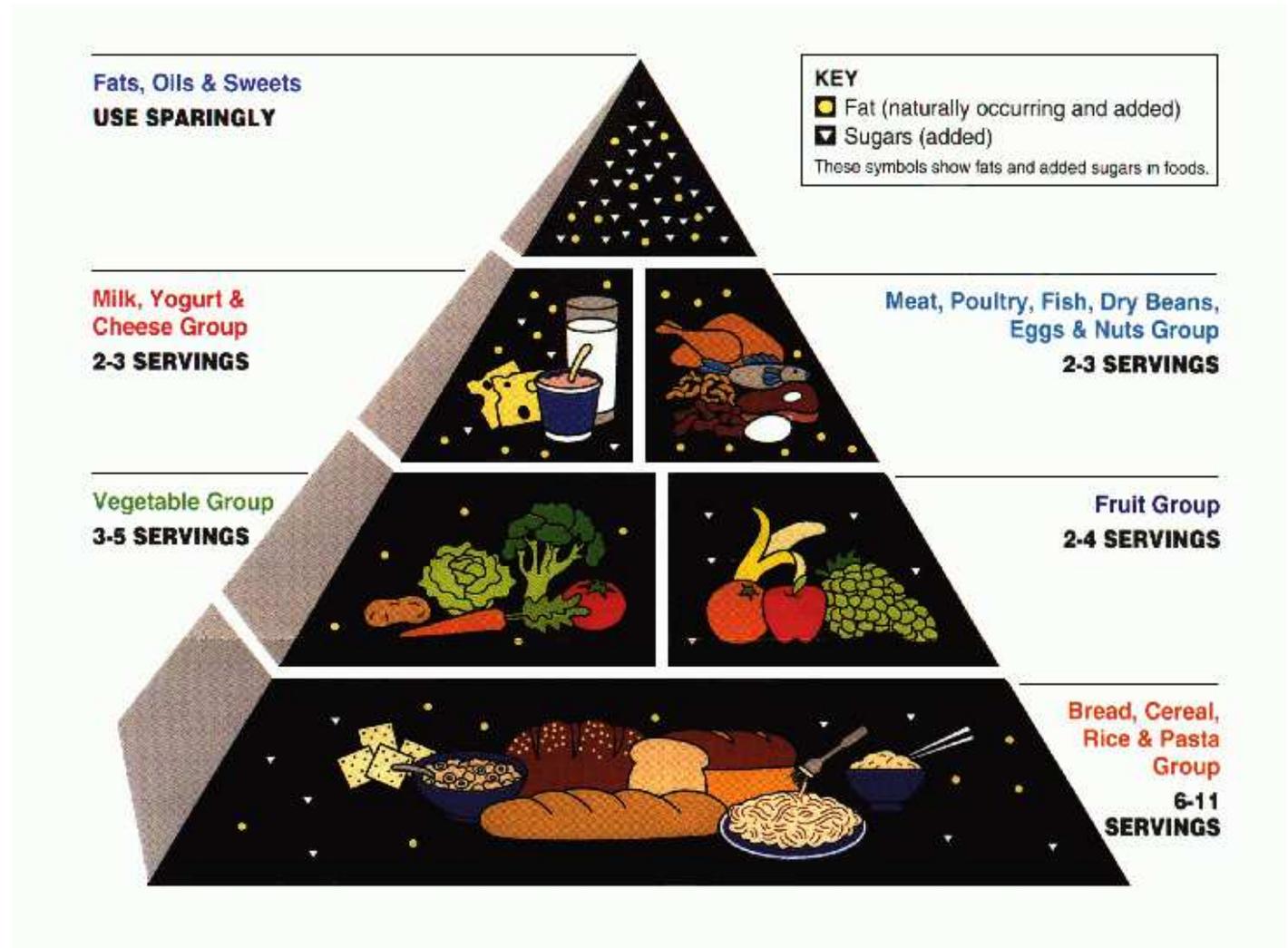
1 gr di ETANOLO: 7 KCal

Esempio:

1 cucchiaino di olio= 15 grammi=
135 Kcal

700 grammi di melanzane o
pomodori= 140 KCal

DIETA MEDITERRANEA



Riduzione del peso

La normalizzazione del peso nei soggetti obesi è difficile da ottenere e mantenere nel tempo.

Studi recenti hanno dimostrato che basta poco per ottenere molto:

riduzione del 10% del peso corporeo

netta riduzione del rischio cardiovascolare

**Scegliere con la
ragione, senza essere
fuorviati dalle
apparenze**

COLAZIONE



7 frollini + caffelatte (latte intero 250 ml + caffè + 2 cucchiaini di zucchero) = 583 calorie



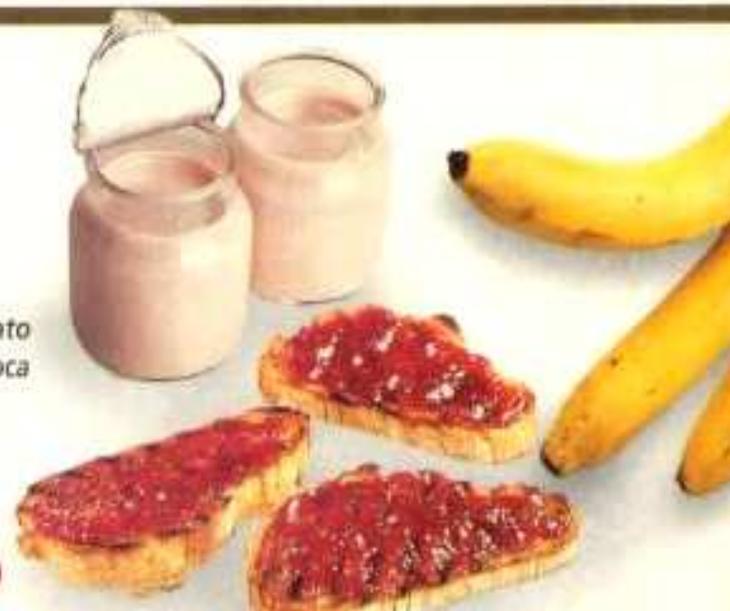
bombolone + cappuccino (100 ml di latte, caffè, 1 cucchiaino abbondante di zucchero) = 570 calorie

584 CALORIE



1 toast
1 spremuta di arancia
2 fette di ananas (200 g)
2 uova all'occhio di bue

584 calorie



3 banane
2 o 3 fette di pane tostato (50 g) con poca marmellata
2 vasetti di yogurt alla frutta

570 calorie

650 CALORIE



cotoletta (135 g) + patatine fritte (125 g) = 664 calorie



1 trancio di pizza (180 g) = 569 calorie



1 bistecca media ai ferri (vitello)
1 piatto di insalata mista
1 panino
1 spremuta
1 coppa di fragole con panna

668 calorie



prosciutto (40 g)
e 2 fette di melone
1 sogliola ai ferri
1 piatto di spinaci (250 g) al burro
1 mela
2 albicocche

575 calorie



minisacchetto patatine (25 g)
= 134 calorie

134 CALORIE

3 vasetti
di yogurt magro

135 calorie



1 pacchetto di wafer
al cacao (40 g) = 214 calorie

3 arance
1 banana
1 albicocca

220 calorie



214 CALORIE

713 CALORIE



wurstel (180 g) e 2 cucchiari di puré = 713 calorie



*4 piatti di spada alla griglia (200 g pesce ogni piatto)
1 piatto di minestrone di verdura*

715 calorie

Altre considerazioni

Cibo

*Elemento dominante nella
pubblicità che ha per target i
bambini*

Twenty Years of Change



- A cheeseburger 20 years ago had 333 calories
 - Today: 590 calories

Lifestyle contributors to the obesity epidemics may be:

-higher home temperature

-regular consumption of restaurant meals

-sleep restriction

Bo S. et al.

Contributors to the obesity and hyperglycemia epidemics.

A prospective study in a population-based cohort

Int J Obes 2011;35:1442-9

Gli obesi sono felici

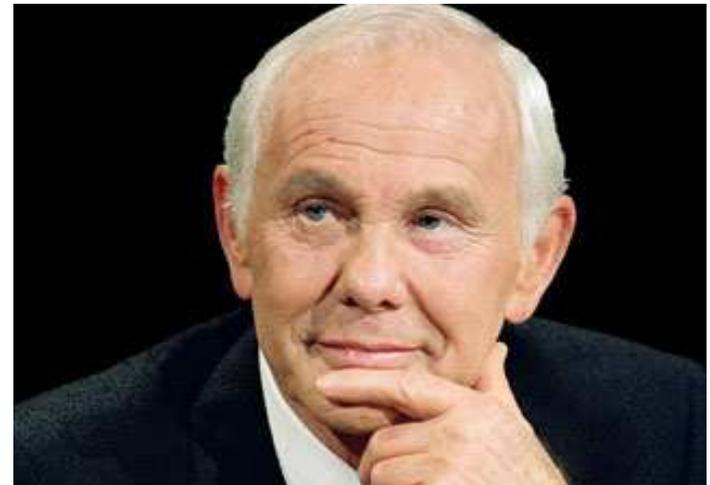




Conosco un uomo che aveva smesso di fumare, bere, fare sesso e mangiare cibi grassi.

Era perfettamente in salute il giorno in cui si suicidò

Jonny Carson



CONCLUSIONI

- lo stile di vita è importante per la salute
- non fumare e fare attività fisica abituale
- alimentazione adeguata: calorie totali
- alimentazione bilanciata: evitare eccesso di grassi, consumare frutta e verdura
- il piacere del cibo non va negato, ma regolamentato (volersi bene = non farsi del male)
- dare il buon esempio

"Per mangiare di meno, camminare di più e non fumare serve più la cultura che non il sacrificio esasperato"

H. Keen, 1978

