

IPPOCRATE

**FA CHE LA MEDICINA SIA IL TUO CIBO E IL CIBO
SIA LA TUA MEDICINA
(IPPOCRATE 390 A.C.)**

LA DIETA MEDITERRANEA

- FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO ADULTO SANO:
2250 KCAL
- DIETA MEDITERRANEA PATRIMONIO DELL'UMANITA'
(UNESCO)
- LORENZO PIRODDI, ANSEL KEYS

PRINCIPI FONDAMENTALI

- MOVIMENTO (30-40 MINUTI DIE MODERATA ATTIVITA' AEROBICA)
- ACQUA:1,5-2 LITRI DIE
- CIBI FRESCI E VARIATI

MACRONUTRIENTI

- CARBOIDRATI: CEREALI(MEGLIO SE INTEGRALI) A BASSO INDICE GLICEMICO:
- RISO. ORZO, FARRO, AVENA,
- PASTA, PANE(50 GR GIORNO)
- PATATE, CAROTE, LEGUMI
- DEVONO RAPPRESENTARE IL 55-60% DEL FABBISOGNO CALORICO

MACRONUTRIENTI

- FRUTTA E VERDURA: ALMENO 5-7 PORZIONI GIORNALIERE(VERDURE CIRCA 300 GR)
- FONTI DI CARBOIDRATI,ACQUA,VITAMINE,SALI MINERALI, FIBRE CHE DANNO SENSO DI SAZIETA' E HANNO BASSO INDICE CALORICO

PROTEINE

DEVONO RAPPRESENTARE IL 12-15% DEL FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO.

- PESCE, (200 GR DUE-TRE VOLTE SETTIMANA, MEGLIO SE PESCE AZZURRO)
- LATTE, UOVA (2 A SETTIMANA),
- CARNE :2 VOLTE SETTIMANA, MEGLIO SE BIANCA.
- LEGUMI

LIPIDI

HANNO LO STESSO POTERE CALORICO DEI CARBOIDRATI
(9 KCAL/GR)

- FORMAGGI: 1-2 VOLTE SETTIMANA
- CARNI
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA E FRUTTA SECCA RICCHI DI ACIDI GRASSI INSATURI OMEGA 3
- RAPPRESENTANO IL 20-25% DEL FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO

DOLCI

- UNA PORZIONE A SETTIMANA
- PREFERIRE DOLCI SECCHI EVITANDO SE POSSIBILE CREME E PANNA.
- FETTE BISCOTTATE E PANE POSSONO ESSERE PRESENTI SOPRATTUTTO NELLA PRIMA COLAZIONE

- DISTRIBUIRE I CIBI IN 3 PASTI PRINCIPALI E DUE SPUNTINI
- LA PRIMA COLAZIONE DOVREBBE RAPPRESENTARE IL 25% DEL FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO

MICRONUTRIENTI

- VITAMINE:
 - IDROSOLUBILI (VIT C E GRUPPO B)
 - LIPOSOLUBILI : A, E, K, D
- SALI MINERALI E OLIGOELEMENTI

BEVANDE

ACQUA : 1,5 - 2 LITRI

VINO : MEGLIO ROSSO (RESVERATROLO, ACIDO ELLAGICO).

1 BICCHIERE A PASTO, NELLE DONNE 1 BICCHIERE AL DI

125 ML DI VINO 12° CIRCA 90 KCAL

400 ML DI BIRRA CIRCA 176 KCAL

40 ML DI SUPERALCOLICO CIRCA 100 KCAL

UNO STUDIO DEL JOURNAL OF NUTRITION BIOCHEMESTRY EVIDENZIA CHE L'UVA NERA CONTENENTE ACIDO ELLAGICO RIDUCE RISCHIO STEATOSI EPATICA E DIABETE STIMOLANDO METABOLISMO LIPIDICO E GLICIDICO .

BIRRA : IN ALTERNATIVA AL VINO.

BEVANDE GASSATE: MEGLIO EVITARLE, SOPRATUTTO SE ZUCCHERATE (ENERGIE DRINKS, SPORT DRINKS)

TE E CAFFE' CON MODERAZIONE. ANCORA PIU' MODERATAMENTE BEVANDE STIMOLANTI CON GUARANA', GINSENG ELEUTEROCOCCO.

SALE

RIDURRE DRASTICAMENTE O ELIMINARE.

FAVORISCE IN INDIVIDUI PREDISPOSTI L'AUMENTO DELLA PRESSIONE ARTERIOSA. IN ITALIA SOFFRONO DI QUESTA PATOLOGIA IL 33% DEGLI UOMINI E IL 31% DELLE DONNE. SPESSO I SOGGETTI SONO INCONSAPEVOLI

(FONTE SOC. ITALIANA IPERTENSIONE ARTERIOSA)

IL CONSUMO DI SALE AGGIUNTO NON DOVREBBE SUPERARE I 5 GR DIE (2 GR DI SODIO) EQUIVALENTE A UN CUCCHIAINO DA CAFFE'

(FONTI OMS)

MOVIMENTO

ATTIVITA' MODERATA (150 MIN. SETTIMANA)

EVITARE ECCESSI:

JOURNAL OF THE AMERICAN COLLEGE OF CARDIOLOGY IN UNO STUDIO SU 5000 PERSONE PRESSO FREDERIKSBERG HOSPITAL DI COPENAGHEN:

1098 JOGGERS E 3950 NON JOGGERS IN BUONA SALUTE SEGUITI PER 12 ANNI. I JOGGER MODERATI (1-2,4 ORE SETTIMANA SOTTO SOGLIA AEROBICA (CIRCA 8KM/ORA) HANNO DIMOSTRATO UNA MINOR MORTALITA'PER CAUSE CARDIOVASCOLARI RISPETTO AI NON JOGGERS.

I JOGGERS ESTREMI HANNO DIMOSTRATO UN RISCHIO DI MORTALITA' SUPERIORE AI SEDENTARI

CORRETTO STILE DI VITA E CORRETTA ALIMENTAZIONE POSSONO RIDURRE DRASTICAMENTE LA MORTALITA' E MORBILITA' DI MALATTIE NON INFETTIVE

SECONDO UN RAPPORTO OMS 2012 DI 38.000.000 DI MORTI PER MALATTIE NON INFETTIVE IL 42% (16 MILIONI) SI POTREBBERO EVITARE CON ACCORGIMENTI QUALI RIDUZIONE DRASTICA DI TABACCO E ALCOL, ALIMENTI POCO SALUTARI E ACCESSO A CURE UNIVERSALI.

NEI PRIMI ANNI 2000 IL 59% DELLE MORTI DIPENDEVA DA CAUSE NON TRASMISSIBILI. NEL 2030 SARANNO IL 69%

ALIMENTAZIONE E SALUTE MENTALE

UNO STUDIO PUBBLICATO SU LANCET PSICHIATRY (2015):
“NOI SOSTENIAMO IL RICONOSCIMENTO DELLA DIETA E
DELLA NUTRIZIONE COME DETERMINANTI CENTRALI SIA
DELLA SALUTE FISICA CHE DI QUELLA MENTALE.”

IN PARTICOLARE RIVESTONO UNA GRANDE IMPORTANZA
PER IL BENESSERE CEREBRALE GLI ACIDI OMEGA 3,
ACIDO FOLICO, VIT B12, COLINA, FERRO,
S-ADENOSYLMETIONINA, VIT. D E AMINOACIDI.

PATOLOGIE E ALIMENTAZIONE

SOVRAPPESO, ANORESSIA

MALATTIE DEGENERATIVE E LEGATE ALL'INVECCHIAMENTO. MOLTE DI QUESTE PATOLOGIE SAREBBERO CONTENIBILI O EVITABILI CON UN CORRETTO STILE DI VITA

LE PATOLOGIE DI MAGGIOR IMPATTO QUALE CAUSA DI MORTE NEL MONDO OCCIDENTALE SONO: TUMORI (43,8% DI CUI 34,7% POLMONE), CAUSE ISCHEMICHE CARDIACHE (31,9%), CAUSE VIOLENTE (22%).

TUMORI ED EVENTI CARDIOCIRCOLATORI SONO LE PRIME DUE CAUSE DI MORTE NEL MONDO OCCIDENTALE. NEL 2008 RAPPRESENTAVANO 7 DECESSI SU 10.

PATOLOGIE E ALIMENTAZIONE

STUDIO CHECK UNIVERSITA' DI MILANO:

- CIRCA 9 MILIONI DI PERSONE TRA 40 E 79 ANNI IN ITALIA SONO A RISCHIO CARDIOVASCOLARE. SU UN CAMPIONE DI 5600 INDIVIDUI IL 35% E' A RISCHIO. DI QUESTI IL 15% A RISCHI ALTO CON LIVELLO DI COLESTEROLO LDL SUPERIORE A 70 MG/DL E IL 20% A RISCHIO ALTISSIMO CON VALORI DI COLESTEROLO LDL SUPERIORI A 100 MG/DL
- RAPPORTATO ALLA POPOLAZIONE TOTALE QUESTO SIGNIFICA CHE 4,68 MILIONI DI PERSONE SONO A RISCHIO ALTO E 6,17 MILIONI A RISCHIO ALTISSIMO.

(CARTA DEL RISCHIO CARDIOVASCOLARE: PROBABILITA' DI ANDARE INCONTRO AD UN EVENTO CARDIOVASCOLARE NEL TEMPO)

LA PREVENZIONE PRIMARIA SI BASA SU DIETA E CORRETTO STILE DI VITA

DIABETE

SI STIMA CHE AD OGGI NEL MONDO SI RISCOVTRINO
27 MILIONI DI MORTI ANNO TRA LA POPOLAZIONE
COMPRESA TRA 20 E 79 ANNI
PER CAUSE LEGATE AL DIABETE

IN ITALIA 1 DECESSO OGNI 20 MINUTI
CIOE' CIRCA 27.000 MORTI ANNO

LA PERCENTUALE DI DIABETICI IN ITALIA E' INTORNO AL
4,9% DELLA POPOLAZIONE, 1 SU 5 TRA GLI OVER 75

TUMORI

LE DIECI REGOLE PER LA PREVENZIONE

(ASSOC. ITALIANA ONCOLOGIA MEDICA)

- 1 NON FUMARE**
- 2 RIDURRE PESO CORPOREO (BMI 21-23)**
- 3 ATTIVITA' FISICA (30-40 MIN DIE)**
- 4 LIMITARE CIBI IPERCALORICI E BEVANDE ZUCCHERATE**
- 5 RIDURRE CARNI ROSSE (500 GR SETTIMANA) ED EVITARE INSACCATI (NITROSAMINE)**
- 6 LIMITARE CONSUMO DI ALCOOL (2 BICCHIERI DIE DI VINO, 1 PER LE DONNE)**
- 7 MANGIARE ALMENO 5 PORZIONI DI FRUTTA E VERDURA AL DI**
- 8 EVITARE ECCESSIVA ESPOSIZIONE AL SOLE**
- 9 RIVOLGERSI AL MEDICO IN CASO DI SOSPETTO (NEI, NODULI, SANGUE NELLE FECI, PERDITA DI PESO, ULCERAZIONI CUTANEE)**
- 10 PARTECIPARE A PROGRAMMI DI SCREENING**

RACCOMANDAZIONI WCRF

(FONDO MONDIALE PER LA RICERCA SUL CANCRO)

- 1 LIMITA CONSUMO DI CIBI AD ALTO VALORE CALORICO E BEVANDE ZUCCHERATE
- 2 BASA L'ALIMENTAZIONE ESSENZIALMENTE SU CIBI DI ORIGINE VEGETALE: FRUTTA, VERDURA, CEREALI INTEGRALI, LEGUMI
- 3 LIMITA IL CONSUMO DI CARNI ROSSE, EVITA CARNI TRASFORMATE (INSACCATI)
- 4 NON PIU' DI 2 BICCHIERI DI VINO AL GIORNO (1 PER LE DONNE)
- 5 LIMITA IL CONSUMO DI CIBI SALATI E LAVORATI CON SALE
- 6 NON RICORRERE AD INTEGRATORI ALIMENTARI PER PREVENIRE IL CANCRO

ATTIVITA' FISICA

30 MINUTI AL GIORNO DI ATTIVITA' AEORBICA
(ANCHE A FASI DI 10 MINUTI L'UNA)

8-10 ESERCIZI DI GINNASTICA 2 VOLTE A SETTIMANA

ASTENERSI DAL FUMO

FARMACI

PRESSO GLI ANTICHI GRECI CON IL TERMINE “PHARMACOS” SI INDICAVA LA VITTIMA SACRIFICALE DA IMMOLARE PER IL BENE DELLA COMUNITA'.

PIU' TARDI COMPARE IL TERMINE “PHARMACON” CON IL SIGNIFICATO DI RIMEDIO MA ANCHE DI VELENO

FARMACI

PARACELSO, MEDICO , ALCHEMISTA E
ASTROLOGO DEL '500 DICEVA CHE NESSUNA
SOSTANZA E' VELENO DI PER SE, MA E' LA DOSE
CHE FA DELLA SOSTANZA UN VELENO.

CONSUMO DI FARMACI

I RISCHI DELLA POLITERAPIA:

TRA GLI OVER 60 IN ITALIA IL CONSUMO DI FARMACI
ARRIVA A 8-10 DOSI DIE
(*DATI OSSERVATORIO ARNO*)

- COSTI SOCIALI DA MALATTIE ISTROGENE
- AUTOPRESCRIZIONE DI FARMACI, INTEGRATORI,
PRODOTTI ERBORISTICI SENZA AVVISARE IL MEDICO
CURANTE

ECCESSO DI ASSUNZIONE

“TRA GLI ANZIANI SI ASSISTE SPESSO AD UN ECCESSO DI PRESCRIZIONE DI

- ANSIOLITICI ED IPNOTICI (ABBASSAMENTO TONO DELL'UMORE, RIDUZIONE DELLA REATTIVITA')
- ANTIPERTENSIVI (IPOTENSIONE ORTOSTATICA, RISCHIO CADUTE).”

*(PROF GIUSEPPE PAOLISSO,
GERIATRA SECONDA UNIVERSITA' DI NAPOLI)*

ECCESSO DI ASSUNZIONE

RICORSO A PIU' SPECIALISTI CHE PRESCRIVONO
SPESSO AD INSAPUTA L'UNO DELL'ALTRO

OPPORTUNO DOTARSI DI UNA LISTA SCRITTA DEI
FARMACI CHE SI ASSUMONO E DEI TEMPI DI ASSUNZIONE
CONTROLLATA DAL MEDICO CURANTE

RAPPORTO OSMED 2014

SPESA FARMACI NEL PERIODO GENNAIO-SETTEMBRE
(FARMACIE E OSPEDALI): 19,9 MLD DI € DI CUI:

75,6% A CARICO SSN

SPESA PRO CAPITE 144 €

CONSUMATE OGNI GIORNO 1035 DOSI OGNI 1000 AB.

OGNI ANNO SI CONSUMANO 850 MILIONI DI CONFEZIONI
PARI A 14 PER ABITANTE IN MEDIA

SPESA FARMACEUTICA TERRITORIALE

- 41,5% SSN
- 11,6% DIRETTA
- 4,6% PRIVATA CLASSE A
- 11,1% PRIVATA CLASSE C CON RICETTA
- 8,7% AUTOMEDICAZIONE

PRINCIPALI CATEGORIE FARMACOLOGICHE

- 1 ANTITUMORALI OSPEDALIERI
- 2 CARDIOVASCOLARI
- 3 APPARATO GASTROINTESTINALE E METABOLISMO
- 4 SISTEMA NERVOSO
- 5 SISTEMA RESPIRATORIO
- 6 ANTIDOLORIFICI
- 7 SANGUE E DERIVATI
- 8 SISTEMA MUSCOLO SCHELETRICO
- 9 SISTEMA GENITO-URINARIO
- 10 ANTINEOPLASTICI ED IMMUNOSOPPRESSORI

PRIME 10 MOLECOLE PRESCRITTE

- 1 RAMIPRIL
- 2 ACIDO FOLICO
- 3 ACIDO ACETIL SALICILICO
- 4 ATORVASTATINA
- 5 AMLODIPINA
- 6 FUROSEMIDE
- 7 LANSOPRAZOLO
- 8 PANTOPRAZOLO
- 9 METFORMINA
- 10 OMEPRAZOLO

DIECI REGOLE PER UN USO CORRETTO DEI FARMACI

- 1 PRENDERE UN FARMACO SOLO SU INDICAZIONE DEL MEDICO**
- 2 CHIEDERE CONSIGLIO AL MEDICO O AL FARMACISTA PER FARMACI DI AUTOCURA**
- 3 SEGUIRE SCRUPolosAMENTE LE INDICAZIONI DEL MEDICO O DEL FARMACISTA PER DOSI E TEMPI DI ASSUNZIONE**
- 4 SEGNALARE SEMPRE AL MEDICO O AL FARMACISTA I FARMACI, GLI INTEGRATORI , I RIMEDI OMEOPATICI O ERBORISTICI CHE STATE ASSUMENDO**
- 5 FARSI SPIEGARE DAL MEDICO A CHE COSA SERVE LA CURA CHE VI STA PRESCRIVENDO, COME ASSUMERE CORRETTAMENTE I FARMACI E QUALI POSSONO ESSERE GLI EFFETTI COLLATERALI.**
- 6 RIFERIRE TEMPESTIVAMENTE AL MEDICO O AL FARMACISTA EVENTUALI EFFETTI COLLATERALI E DISTURBI COMParsi DURANTE LA CURA**
- 7 EVITARE DI ASSUMERE FARMACI SOLO PERCHE' IN PASSATO ERANO STATI PERSCRITTI, O SE SUGGERITI DA PERSONALE NON QUALIFICATO ANCHE QUANDO QUESTI SOGGETTI FOSSERO AFFETTI DALLA VOSTRA STESSA PATOLOGIA**
- 8 CONSERVARE I FARMACI IN MODO SICURO: FUORI DELLA PORTATA DEI BAMBINI,IN LUOGO FRESCO E ASCIUTTO, AL RIPARO DALLA LUCE , IN FRIGORIFERO QUANDO INDICATO**
- 9 CONSERVARE LA SCATOLA ED IL FOGLIETTO ILLUSTRATIVO DEL FARMACO FINO ALLA FINE DELLA CURA-**
- 10 VERIFICARE SEMPRE BENE LA DATA DI SCADENZA DEL FARMACO CHE STATE ASSUMENDO E SMALTIRE I FARMACI IN MODO CORRETTO**

INTERAZIONI FARMACO-FARMACO

ALCUNI ESEMPI:

- ANTICOAGULANTI CON FANS E ALCUNI ANTIMICOTICI (KETOCONAZOLO)
- ANTIPERTENSIVI CON FANS
- STATINE E FIBRATI
- CORTISONICI ED IPOGLICEMIZZANTI
- ANTIVOMITO: MODIFICANO IL TEMPO DI SVUOTAMENTO DELLO STOMACO E L'ASSORBIMENTO DI ALTRI FARMACI
- LASSATIVI: VELOCIZZANO LO SVUOTAMENTO DELL'INTESTINO E L'ASSORBIMENTO DI ALTRI FARMACI
- ANTIACIDI CON TETRACICLINE E BIFOSFONATI
- DIURETICI CON LITIO (ELIMINAZIONE RENALE)
- VERAPAMIL CON AMIODARONE E DIGITALE
- BENZODIAZEPINE E ANTISTAMINICI (AUMENTO SEDAZIONE)
- DIURETICI ED IPOGLICEMIZZANTI ORALI: DIMINUZIONE EFFETTO

INTERAZIONI FARMACO CIBO ED INTEGRATORI

- **ANTICOAGULANTI: AGLIO, CRUCIFERE, VERDURE A FOGLIA LARGA, IPERICO**
- **SUCCO DI POMPELMO CON ANTICOAGULANTI, ANTICONCEZIONALI, ANTI IPERTENSIVI, CALCIO ANTAGONISTI, STATINE**
- **TETRACICLINE CON LATTE E DERIVATI**
- **DIGOSSINA E FIOCCHI D'AVENA, CENTELLA, CARDO MARIANO , ELEUTEROCOCCO, IPERICO, LIQUIRIZIA, ORTOSIFON, SENNA**
- **TIROXINA CON CACAO, CAFFE', FARINA DI SOIA, NOCI, FIBRE ,TE, FUCUS.**

TUTTI I FARMACI INTERAGISCONO CON L'ALCOOL CHE PUO' MODIFICARNE PESANTEMENTE L'EFFETTO E SUBIRE A SUA VOLTA UN POTENZIAMENTO DELL'EFFETTO DA PARTE DEI FARMACI.

CONSULTARSI SEMPRE CON IL MEDICO E SEGNALARE LE VOSTRE ABITUDINI ALIMENTARI E VOLUTTUARIE.