

30 Aprile 2020

**BENESSERE FEMMINILE
alla ricerca dell'equilibrio**

Prof. Mauro Mario Mariani

**Medico Chirurgo, Specialista in
Angiologia, Mangiologo, Nutrizionista Rai1,
Docente Università Niccolò Cusano – Ascoli Piceno**

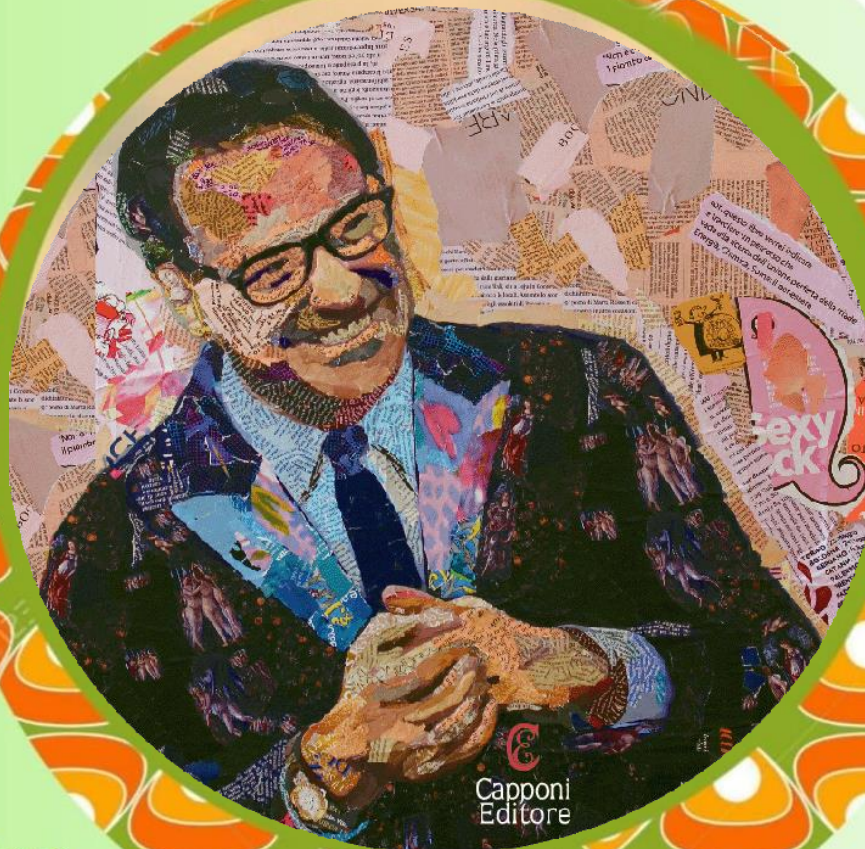


30 Aprile 2020

**BENESSERE FEMMINILE
alla ricerca dell'equilibrio**

Prof. Mauro Mario Mariani

**Medico Chirurgo, Specialista in
Angiologia, Mangiologo, Nutrizionista Rai1,
Docente Università Niccolò Cusano – Ascoli Piceno**



Mauro Mario Mariani

PROSPETTIVA ROSEA

ALLA RICERCA DELL'EQUILIBRIO

a tutti gli uomini del mondo

"Non è che ti mangi un proiettile di piombo, però quando vai a fare certi esami il piombo ce l'hai, hai creato il proiettile nel tuo organismo... Che poi può esplodere."

Save the date
Medicina naturale, stile di vita e prevenzione, tutto è compreso nel volume che Mauro Mario Mariani ha appena pubblicato con Capponi Editore. Si tratta di "Prospettiva Rosea", un libro che ti farà scoprire il mondo della salute e della prevenzione. Conoscere il tuo corpo e il tuo stile di vita è il primo passo per vivere meglio. Conoscere il tuo corpo e il tuo stile di vita è il primo passo per vivere meglio. Conoscere il tuo corpo e il tuo stile di vita è il primo passo per vivere meglio.

sexy
ck

NAMED

Capponi
Editore

DONNA TUTTO SI FA PER **TE**
TUTTO PUR DI PIACERE A **TE**
TUTTO PER UN **SORRISO**
E PER UN **SI** E PER UN **NO** PER **TE**
PERCHÉ SEI **DONNA** GIOIA DI **VIVERE**
DONNA FAVOLA SPLENDIDA
SEI **TU** SOLO **TU** QUEL DESIDERIO
CHE L'UOMO CHIAMA **AMOR**
E PER UN **SI** E PER UN **NO** PER **TE**

DONNA TUTTO SI FA PER **TE**
TUTTO PUR DI PIACERE A **TE**
TUTTO PER UN **SORRISO**
E PER UN **SI** E PER UN **NO** PER **TE**
PERCHÉ SEI **DONNA** NATA PER FARTI AMAR
DONNA NATA PER DOMINAR
SEI **TU** SOLO **TU** QUEL DESIDERIO
CHE L'UOMO CHIAMA **AMOR**

SANDRO GIOVANNINI, GORNI CRAMER, PIETRO GARINET





TALIA LA PROSPERITÀ
EUFROSINE LA GIOIA
AGLAIA LO SPLENDORE



NEL DIPINTO **LA PRIMAVERA** DI SANDRO BOTTICELLI
LE TRE FANCIULLE SI UNISCONO
IN UN' **ARMONIOSA DANZA**,
INTRECCIANDO **LE MANI** L'UN CON L'ALTRA



LA DANZA NON POTREBBE ESISTERE
SENZA LA SIMULTANEA PARTECIPAZIONE
DI TUTTE E TRE

A detail from Sandro Botticelli's painting 'Primavera'. It depicts the three Graces (Charites) in the center, dressed in flowing, translucent golden-yellow robes. They are standing on a dark, patterned ground. To their right, Cupid is shown from the back, with his wings and bow. The background is dark and filled with floral motifs.

ALLO STESSO MODO,

IL **BENESSERE** PUÒ ESISTERE



ALLO STESSO MODO,

IL **BENESSERE** PUÒ ESISTERE

SOLO SE LE TRE COMPONENTI

— ENERGIA, CHIMICA E CORPO FISICO —

SONO IN **ARMONIA** TRA DI LORO



L'EQUILIBRIO PERFETTO ED UNISONO

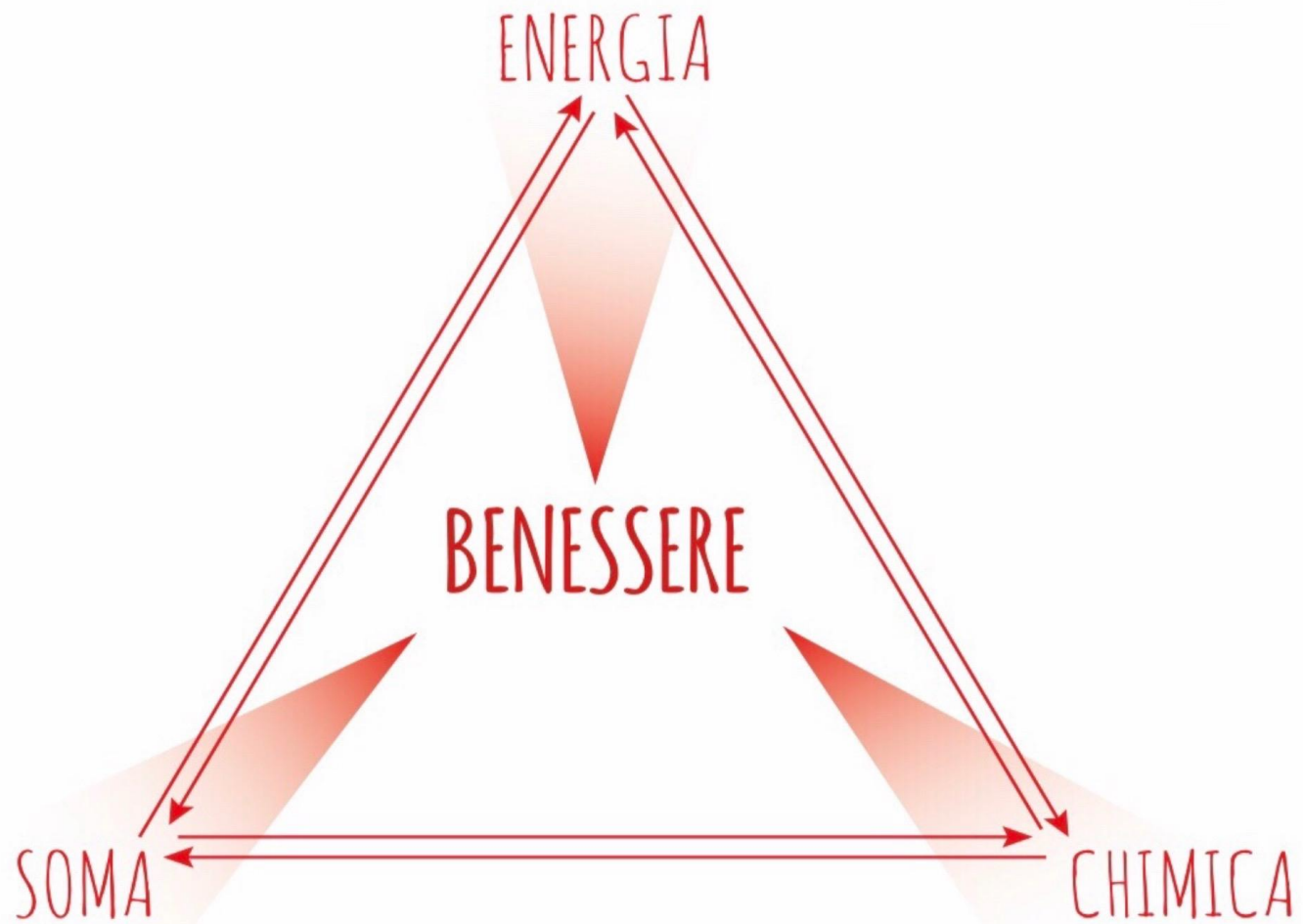
DI QUESTE COMPONENTI,
INTERDIPENDENTI

ED INTERATTIVE TRA DI LORO

GENERA **BENESSERE**



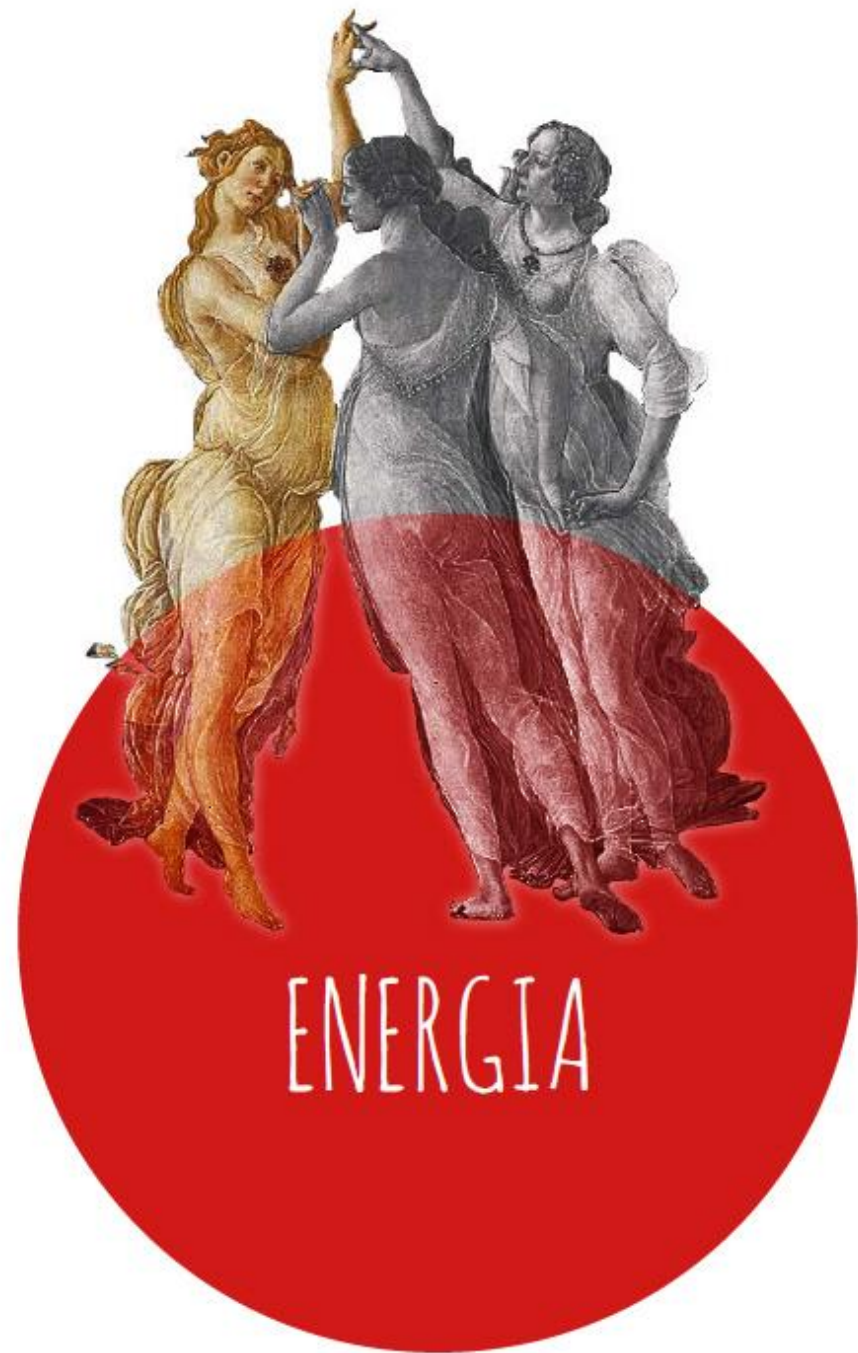
LE TRE GRAZIE
ENERGIA
CHIMICA
SOMA

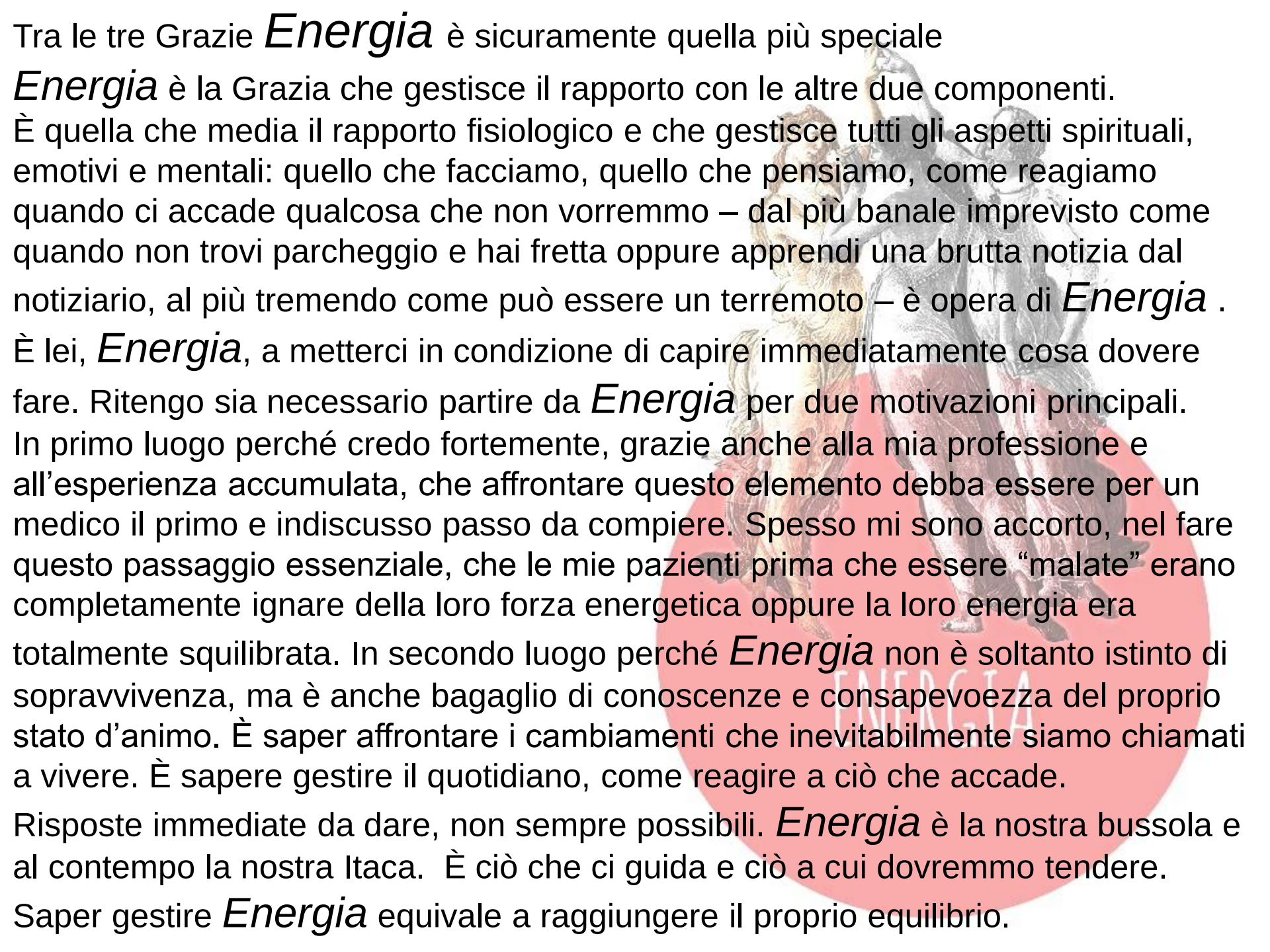




LA DANZA DEL
BENESSERE

ALLA RICERCA
DELL'EQUILIBRIO





Tra le tre Grazie ***Energia*** è sicuramente quella più speciale

Energia è la Grazia che gestisce il rapporto con le altre due componenti. È quella che media il rapporto fisiologico e che gestisce tutti gli aspetti spirituali, emotivi e mentali: quello che facciamo, quello che pensiamo, come reagiamo quando ci accade qualcosa che non vorremmo – dal più banale imprevisto come quando non trovi parcheggio e hai fretta oppure apprendi una brutta notizia dal notiziario, al più tremendo come può essere un terremoto – è opera di ***Energia*** .

È lei, ***Energia***, a metterci in condizione di capire immediatamente cosa dovere fare. Ritengo sia necessario partire da ***Energia*** per due motivazioni principali. In primo luogo perché credo fortemente, grazie anche alla mia professione e all'esperienza accumulata, che affrontare questo elemento debba essere per un medico il primo e indiscusso passo da compiere. Spesso mi sono accorto, nel fare questo passaggio essenziale, che le mie pazienti prima che essere “malate” erano completamente ignare della loro forza energetica oppure la loro energia era totalmente squilibrata. In secondo luogo perché ***Energia*** non è soltanto istinto di sopravvivenza, ma è anche bagaglio di conoscenze e consapevolezza del proprio stato d'animo. È saper affrontare i cambiamenti che inevitabilmente siamo chiamati a vivere. È sapere gestire il quotidiano, come reagire a ciò che accade.

Risposte immediate da dare, non sempre possibili. ***Energia*** è la nostra bussola e al contempo la nostra Itaca. È ciò che ci guida e ciò a cui dovremmo tendere.

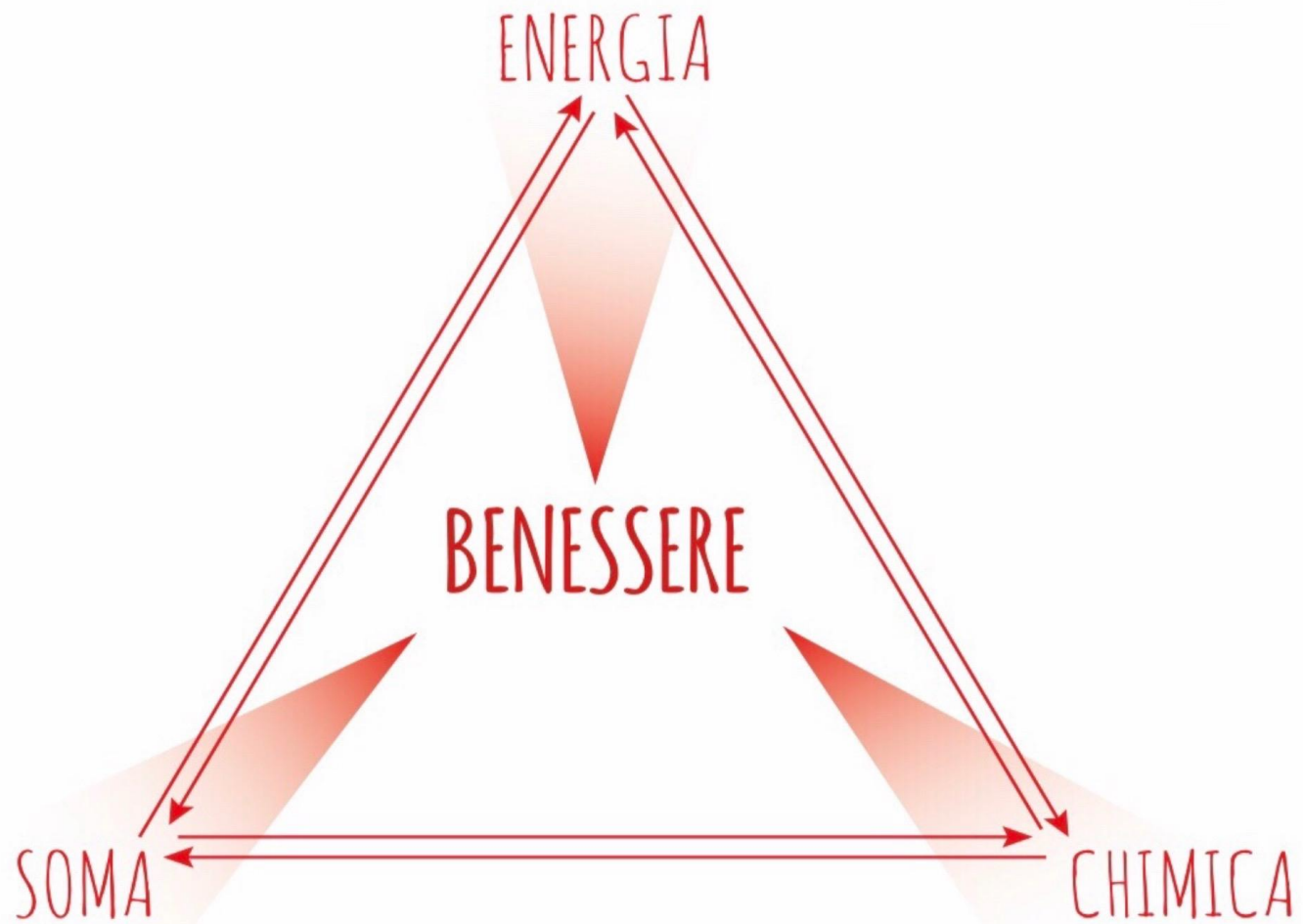
Saper gestire ***Energia*** equivale a raggiungere il proprio equilibrio.

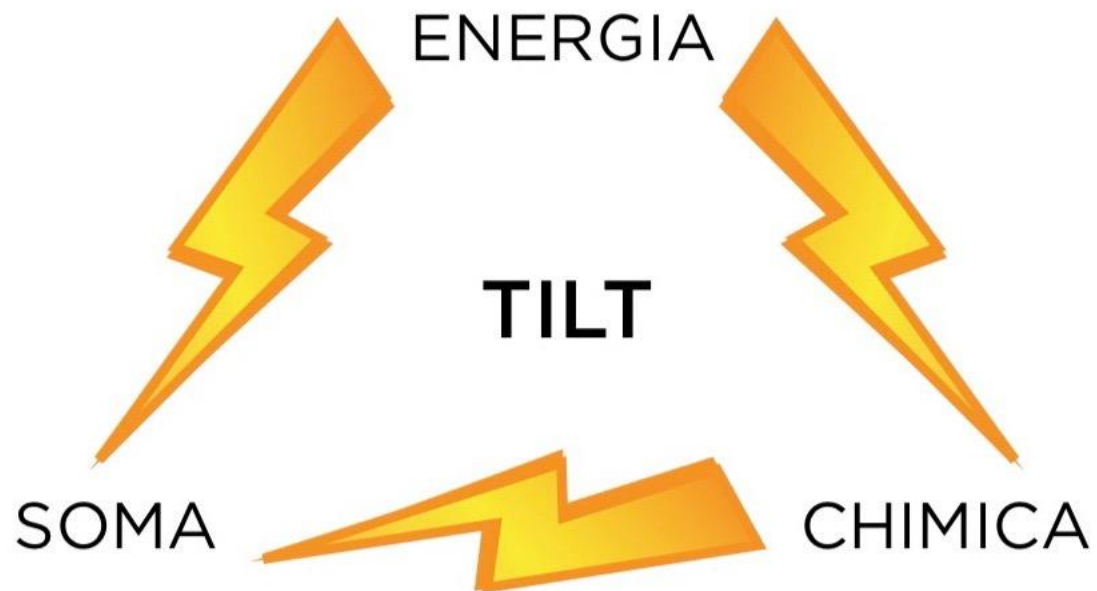


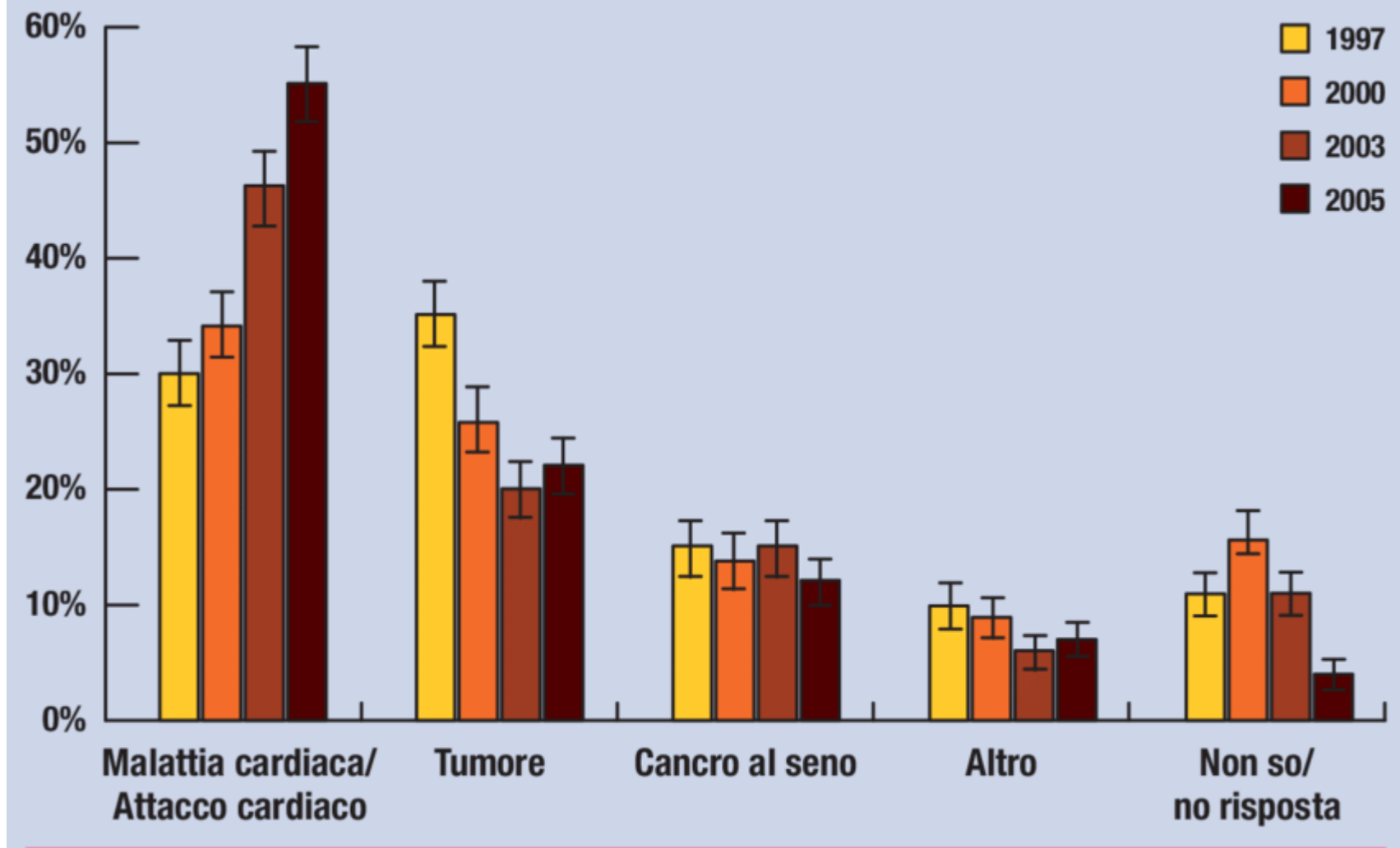
ESSERE DONNA
È COSÌ AFFASCINANTE.
È UN'AVVENTURA
CHE RICHIEDE
UN TALE CORAGGIO,
UNA SFIDA
CHE NON FINISCE MAI

Oriana Fallaci

ALLA RICERCA
DELL'EQUILIBRIO

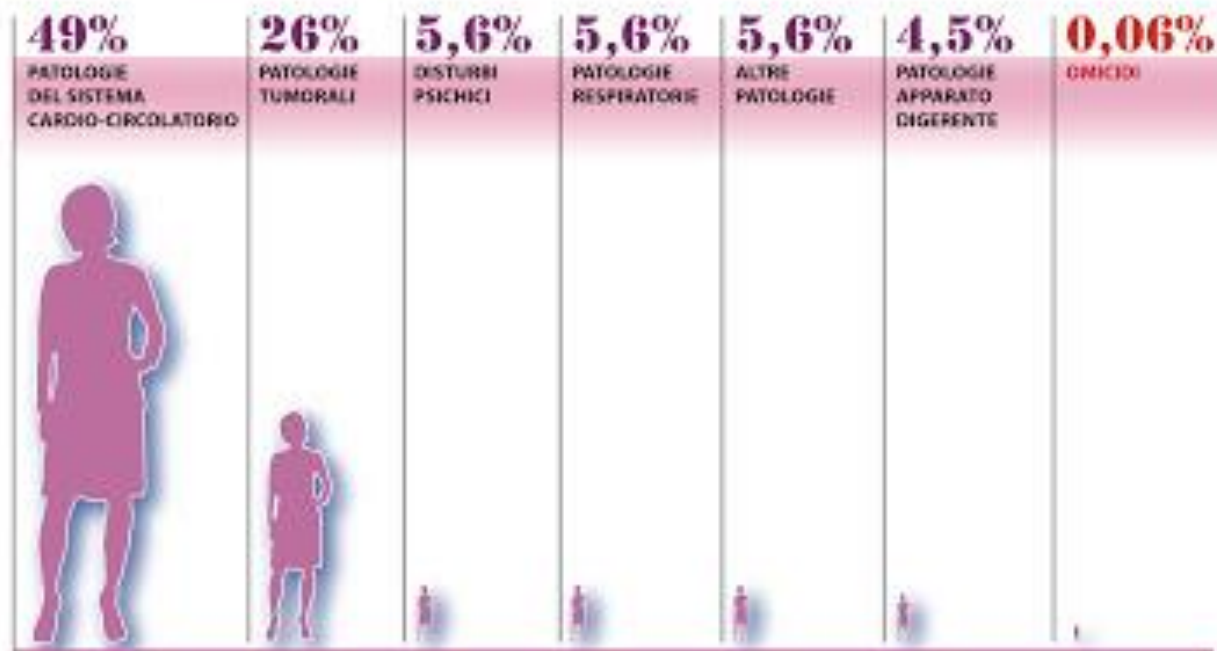






Trend delle principali cause di morte nelle **donne** (%). Vengono riportate le indagini del 1997 (n = 1000), del 2000 (n = 1004), del 2003 (n = 1024) e del 2005 (n = 1008) (da Mosca et al., Mod.)

● STATISTICA, CAUSE DI MORTE FEMMINILE - Fonte: ISTAT 2011



La sindrome metabolica ♥

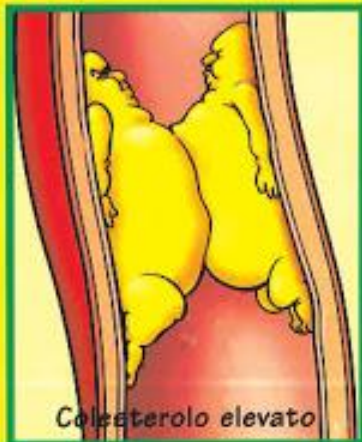
Un nuovo modo di riconoscere il rischio di infarto e ictus quando è ancora reversibile



Obesità



Pressione alta



Colesterolo elevato



Elevati zuccheri nel sangue





Istituto Superiore di Sanità

Sezione
ISS per COVID-19



Caratteristiche dei pazienti deceduti positivi all'infezione da SARS-CoV-2

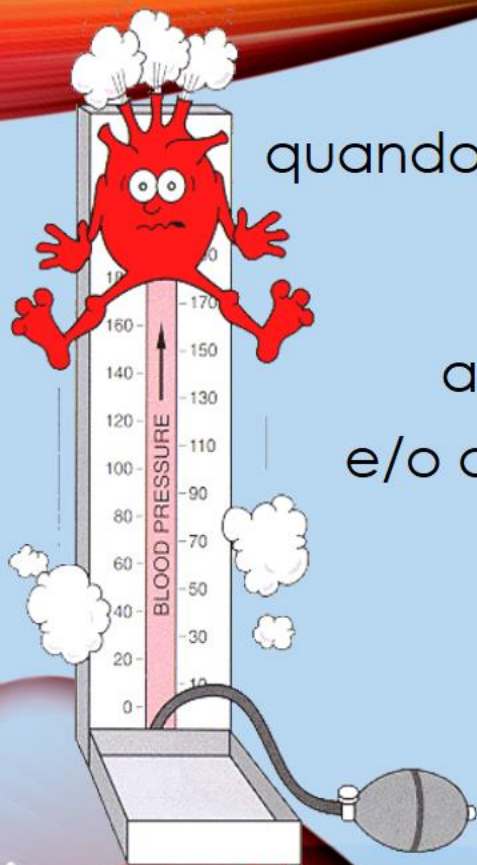
Dati al 13 aprile 2020 L'analisi si basa su un campione di 18.641 pazienti

deceduti e positivi all'infezione da SARS-CoV-2 in Italia

Tabella 2. Patologie preesistenti osservate più frequentemente

Patologie	Donne		Uomini		Totale	
	N.	%	N.	%	N.	%
Cardiopatía ischemica	104	20,5	342	31,4	446	27,9
Fibrillazione atriale	118	23,2	239	22,0	357	22,4
Scompenso cardiaco	104	19,7	145	13,1	249	15,6
Ictus	52	10,2	122	11,2	174	10,9
Ipertensione arteriosa	378	74,4	748	68,8	1126	70,6
Diabete mellito-Tipo 2	161	31,7	359	33,0	520	32,6
Demenza	95	18,7	141	13,0	236	14,8
BPCO	67	13,2	219	20,1	286	17,9
Cancro attivo negli ultimi 5 anni	82	16,1	179	16,5	261	16,4
Epatopatia cronica	14	2,8	46	4,2	60	3,8
Insufficienza renale cronica	102	20,1	263	24,2	365	22,9
HIV	0	0,0	3	0,3	3	0,2
Malattie autoimmuni	24	4,7	29	2,7	53	3,3
Obesità	69	13,6	113	10,4	182	11,4
Numero di patologie	N.	%	N.	%	N.	%
0 patologie	9	1,8	44	4,0	53	3,3
1 patologia	70	13,8	161	14,8	231	14,5
2 patologie	116	22,8	215	19,8	331	20,7
3 o più patologie	313	61,6	668	61,4	981	61,5

L'ipertensione arteriosa



Si parla di **pressione arteriosa elevata** quando misurazioni effettuate ad entrambe le braccia, più volte consecutive e in giorni differenti, evidenzino valori superiori

a **140mmHg** per la pressione sistolica (massima)
e/o a **90mmHg** per la pressione diastolica (minima)

vogliamo ci bene

L'ipertensione arteriosa

Problema che colpisce in Italia in media in Italia
il **33%** degli **uomini** e il **31%** delle **donne**.

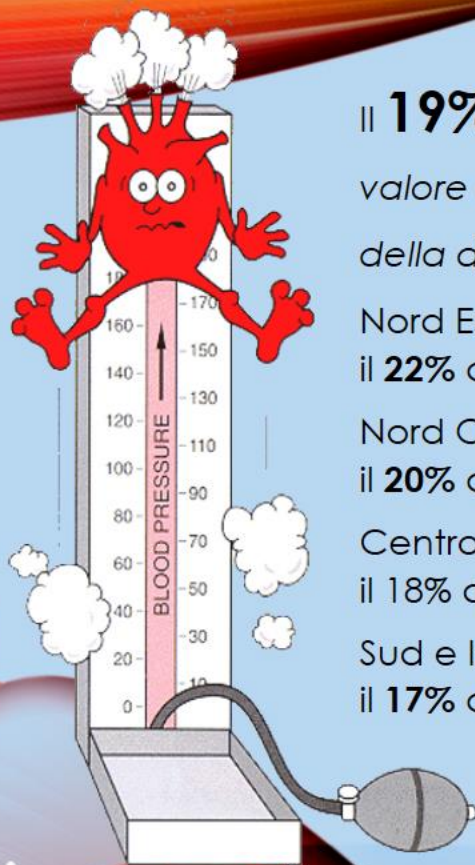
Il **19%** degli **uomini** e il **14%** delle **donne** sono in una condizione di rischio (Il valore della pressione sistolica è compreso fra **140 e 160 mmHg** e quello della diastolica è compreso fra **90 e 95 mmHg**.)

Nord Est : Il **37%** degli **uomini** e il **29%** delle **donne** sono ipertesi;
il **22%** degli **uomini** e il **16%** delle **donne** si trovano in una condizione di rischio

Nord Ovest : Il **33%** degli **uomini** e il **29%** delle **donne**
il **20%** degli **uomini** e il **15%** delle **donne** sono in una condizione di rischio

Centro : Il **31%** degli **uomini** e il **29%** delle **donne**
il **18%** degli **uomini** e il **13%** delle **donne** sono in una condizione di rischio

Sud e Isole : Il **33%** degli **uomini** e il **34%** delle **donne**
il **17%** degli **uomini** e il **13%** delle **donne** sono in una condizione di rischio



vogliamo ci bene

Ipertensione essenziale

non si riesce a identificare la causa dell'ipertensione



Ipertensione secondaria

discende da una causa ben definita



SOS PRESSIONE ALTA

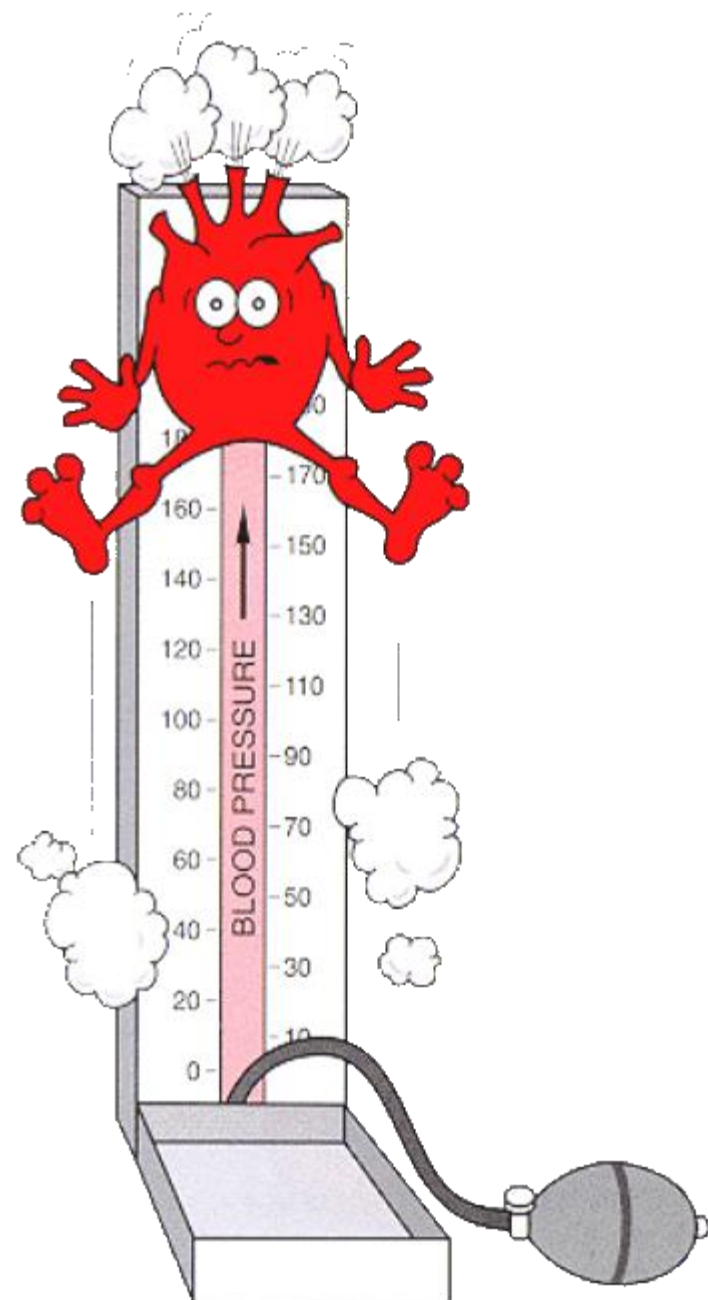


CIBI SÌ

SPEZIE
PESCE
AGLIO E CIPOLLA
YOGURT
LEGUMI

CIBI NO

SALE
CARNE *rossa*
FORMAGGI *stagionati*
CAFFÈ & TÈ
LEGUMI



Quanto SODIO ...?

circa 4 gr ... quantità che ognuno consuma in media ogni giorno

circa 2 gr ... quantità MASSIMA giornaliera consigliata

circa 2 gr ... in 300 gr di pizza rossa o bianca

circa 1,3 gr ... in 50 gr. di prosciutto crudo dolce

circa 1 gr ... in un piatto di pasta pronta surgelata

circa 0,5 gr ... in 3 gr. di dado da brodo

circa 0,5 gr ... in 100 gr. di fagioli in scatola

circa 0,35 gr ... in 50 gr. di prosciutto cotto

circa 0,3 gr ... in 50 gr. di parmigiano

circa 0,3 gr ... in un pacchetto di crackers

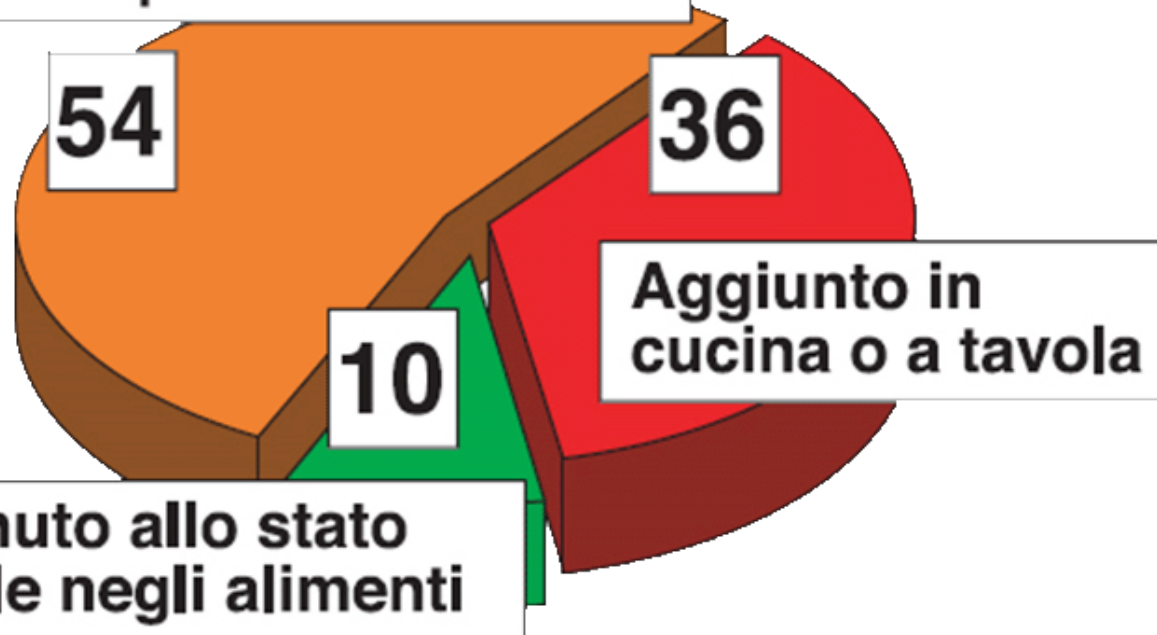
circa 0,15 gr ... in una fetta di pane

quasi nulla ... in una fetta di pane "toscano" sciapo

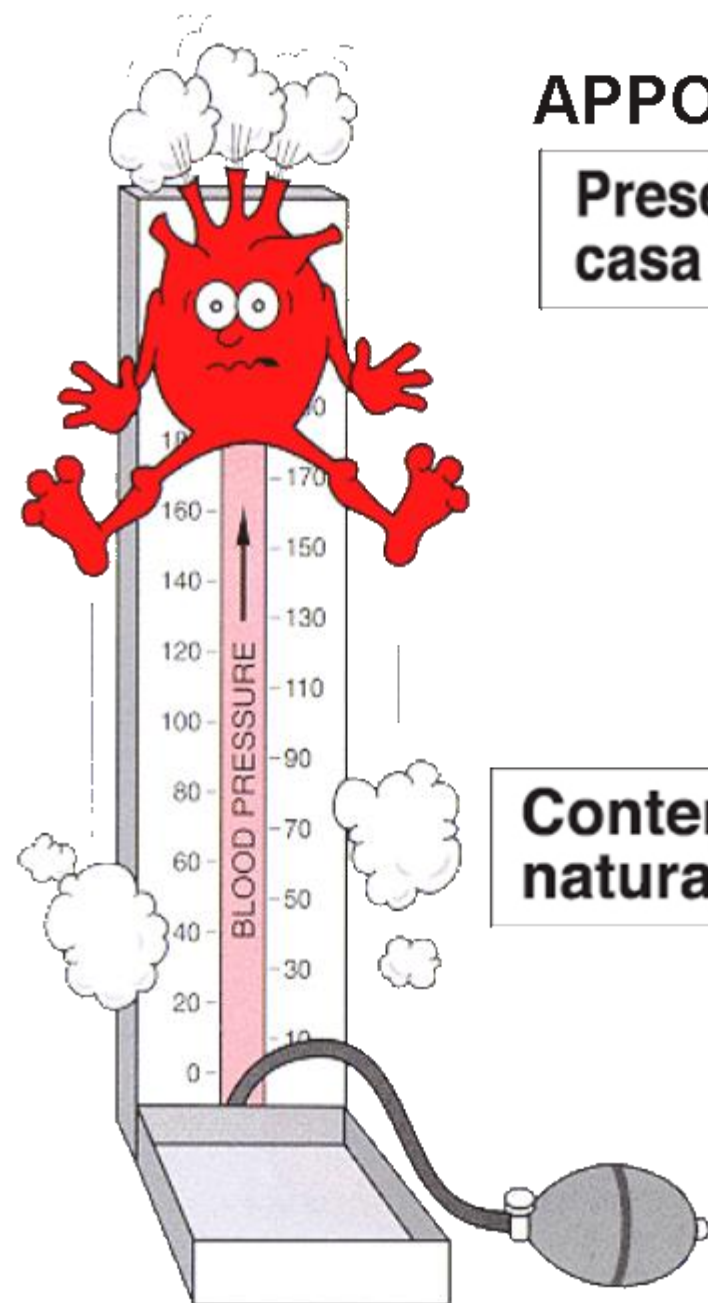
quasi nulla ... in frutta e verdura fresca

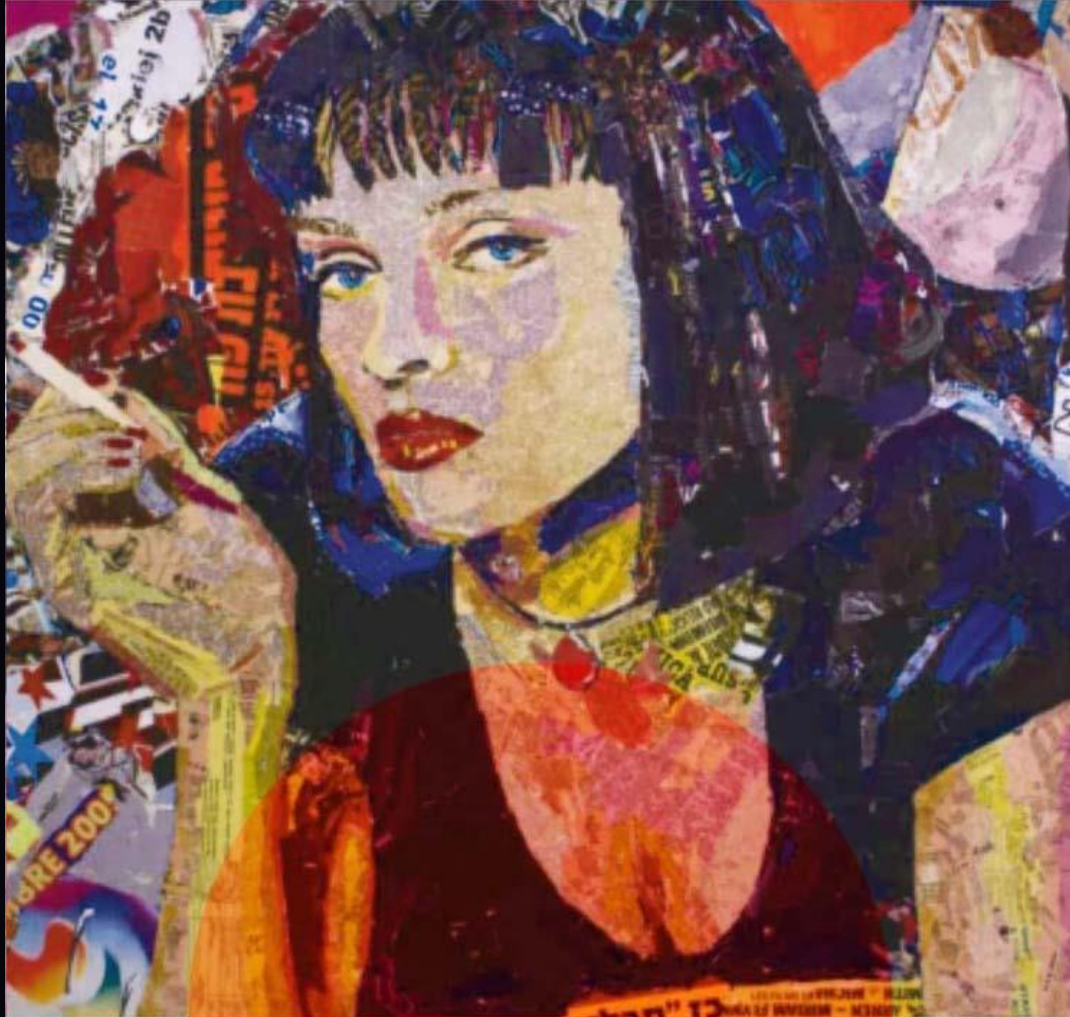
APPORTO DI SODIO %

Presente nei consumi fuori casa e nei prodotti trasformati



Contenuto allo stato naturale negli alimenti





DONNE & FUMO

parte il consumo tra i giovani. Dal 2014 si è passati dal 24 al 29%. Volutamente sordi ai richiami salutisti. Ostinati nel confessare di voler continuare costi quel che costi. La Lega italiana per la lotta contro i tumori di Milano presenta dati che potrebbero essere estesi a tutta Italia: il 74% degli intervistati dalla Dosa ha risposto di non voler spegnere l'ultima sigaretta. Tra i giovani, dai 15 ai 24 anni, ben il 67% dichiara di non avere nessuna intenzione di buttare il pacchetto.

L'ESCALATION

La paura è per lei perché fa molta più fatica di lui a smettere. Una peculiarità che, oltre il fumo, riguarda anche l'alcol e le droghe. «Le femmine, rispetto ai maschi, sono più vulnerabili ai passaggi chiave del processo che porta alla dipendenza - spiega Roberta Pacifici che dirige il Centro nazionale dipendenze e doping dell'Istituto superiore di sanità - che è caratterizzato da tappe come l'iniziazione, l'escalation, il consumo compulsivo e la ricaduta dopo la cessazione». Il fenomeno è più evidente per l'alcol, la marijuana, gli oppioidi e la cocaina. Più evidente perché i segni sono disegnati sul viso e i comportamenti lasciano trapelare malessere, dolore ed emarginazione. Le ricerche che hanno messo a confronto il tabagista, come il dipendente maschio e

Lei fuma di più e non smette

ARENGOTV
6736 GIORNATA
CONTRO IL FUMO

10,3

i milioni di fumatori
in Italia, di cui 6,2 milioni
di uomini e 4,1
milioni di donne

1

nel mondo i fumatori sono
oltre un miliardo e ogni anno
in 8 milioni perdono la vita
per il fumo attivo o passivo

4,3

i milioni di ettari di terra

vrapponibili a quelli di chi abusa di alcol o di sostanze stupefacenti. La donna fatica più di lui a smettere. Che sia di bere o di fumare spinelli.

Anche la dipendenza da fumo di tabacco mostra delle differenze tra maschi e femmine. Quando lei cerca di abbandonare il pacchetto va incontro a sintomi di astinenza più gravi rispetto a quelli di lui. «Le donne - aggiunge Roberta Pacifici - hanno effetti più intensi sull'umore e sull'ansia nonché una maggiore risposta allo stress rispetto agli uomini». A determinare queste caratteristiche differenti sono diversi fattori. In studi sperimentali sui ratti è stato osservato che «le differenze ormonali possono svolgere un ruolo un ruolo importante nel determinare questi effetti

La ricerca

I piccoli in grembo: disturbi al fegato



► Le sostanze chimiche presenti nelle sigarette sono

ta in media entro otto mesi dal parto. Tra il 1999 e il 2011 l'incidenza del carcinoma del polmone è diminuita del 20,4% tra gli uomini, mentre è aumentata del 34% nelle donne.

La paura di star male non sembra bastare per cambiare abitudini. D'altronde, si sa, non è sul terrore che si riesce a separarsi dalle sigarette. Come dimostrano i corsi gratuiti della Lilt, Lega italiana contro i tumori (www.lilt.it) dove, per arrivare all'obiettivo, oltre la volontà, ci vuole l'aiuto di chi è nelle stesse condizioni, la conoscenza dei cambiamenti del fisico e dell'umore. Prima regola, gestire ansia e impulso. Quest'anno, per la giornata senza tabacco, scende in campo anche Ector. Un orsetto speciale che protegge

UNA SIGARETTA FUMATA DA UNA DONNA PER IL SUO ORGANISMO È VELENOSA QUANTO 5 BRUCIATE DA LUI. PER LE DONNE FUMARE 4 SIGARETTE HA L'EFFETTO DI UN PACCHETTO PER L'UOMO.⁵

5 Tremoli E - *Cigarette smoking causes more arterial damage in women than in men, study finds* - European Society of Cardiology (ESC) - ScienceDaily - 29 August 2011.



Camera di Commercio
Ascoli Piceno

MERCOLEDÌ 31 MAGGIO 2017 - ore 18.00

PALAZZO DEI CAPITANI - SALA DELLA REGIONE - ASCOLI PICENO

**Make
every day
World No
Tobacco Day.**

www.who.int/tobacco



31 MAY

IN OCCASIONE DELLA SETTIMANA DELLA FAMIGLIA NEL

World No-Tobacco Day 2017

Introduzione dell'Assessore alle Politiche Sociali,
la Vice Sindaco Prof.ssa Donatella Ferretti

DOTT. MAURO MARIO MARIANI
MEDICO CHIRURGO - SPECIALISTA IN ANGIOLOGIA

PRESENTAZIONE DEL PROGETTO

0736

ZERO SIGARETTE SETTE VOLTE FRUTTA E VERDURA TRENTASEI MINUTI DI MOVIMENTO





A Harvard Medical School Special Health Report

The Truth About Your Immune System

What you need to know



In this report:

How immunity works

What "supports" immunity?

Microbes in the gut

SPECIAL BONUS SECTION

What about vaccines?

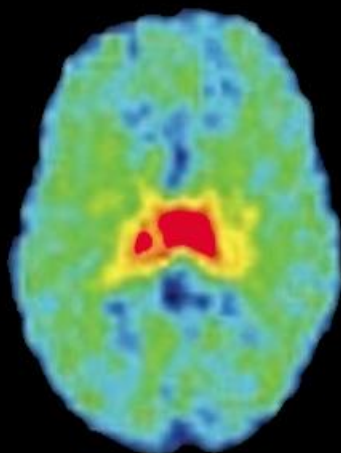
**TUTTO
ARROSTO
NIENTE
FUMO!**

O736

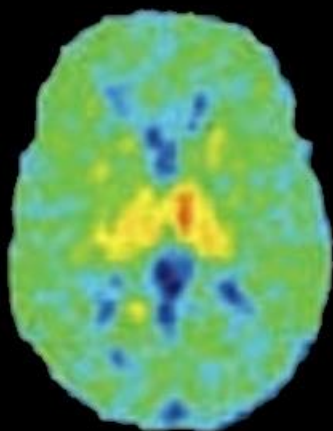
ZERO
SIGARETTE

SETTE VOLTE
FRUTTA E VERDURA

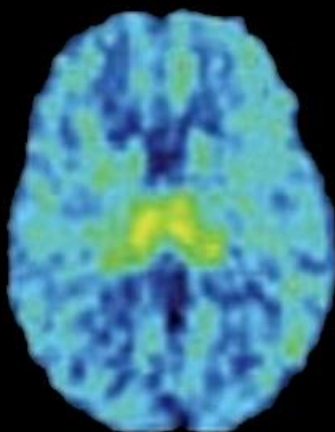
TRENTASEI
MINUTI DI MOVIMENTO



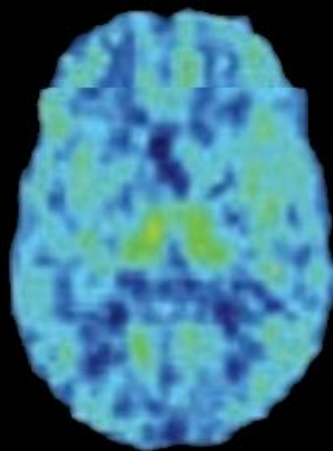
NIENTE



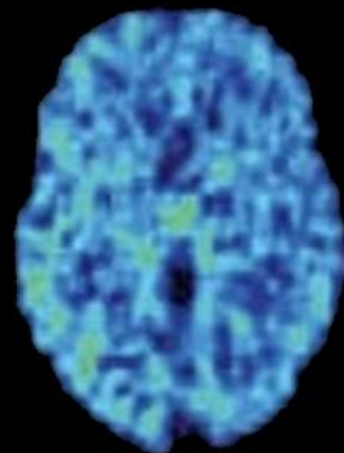
UNA TIRATA



TRE TIRATE



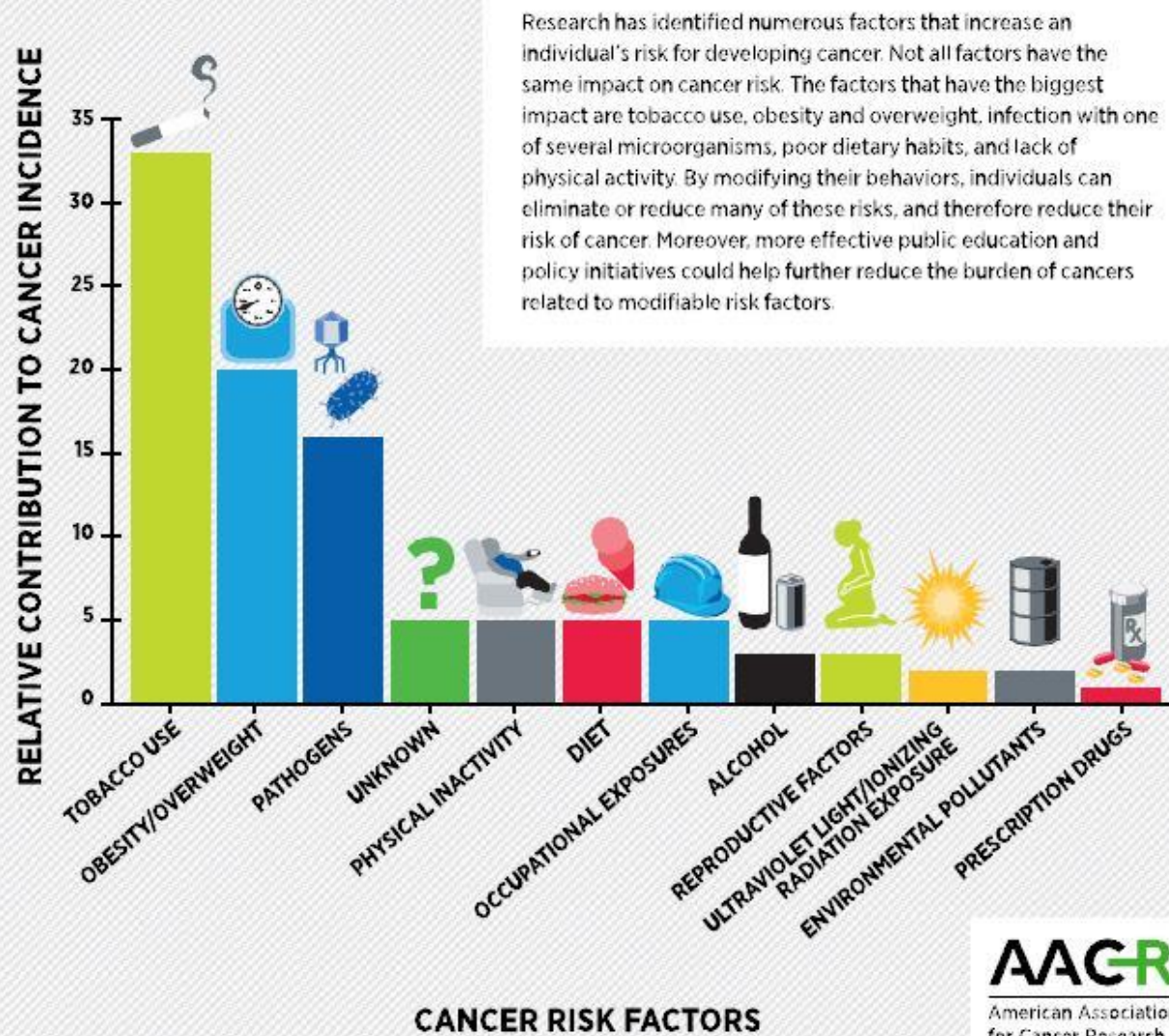
UNA SIGARETTA



TRE SIGARETTE

AZIONE DEL FUMO DI SIGARETTA SUL SISTEMA NERVOSO CENTRALE

O736 E' UN PROGETTO IDEATO DA *Luciano Perini*



<1 CIGARETTE/DAY SMOKERS

HAVE A

64% ↑

HIGHER RISK

OF EARLIER DEATH

THAN NEVER SMOKERS

Tumori, under 30 a rischio abuso di sigarette e alcolici

Così in Italia

I numeri

- **1 malato di tumore su 4** ha meno di 30 anni
dieci anni fa erano 1 su 20



- **7.000** nuovi casi l'anno sotto i 30



Le cause

- Eccessiva esposizione al sole e lampade solari (melanoma)
- Abuso di alcol (tumore alla mammella e fegato)
- Abuso di tabacco (polmoni)



Fonte: Aiom (Associazione italiana di oncologia medica)

ROMA - Fumo, alcol, sedentarietà, alimentazione sbilanciata, eccessiva esposizione al sole e alle lampade solari, sesso non protetto e doping. Le conseguenze, dicono gli specialisti dell'Aiom (Associazione italiana di oncologia medica) sono già sotto gli occhi di tutti: l'età di insorgenza di vari tipi di tumore continua ad abbassarsi. Negli ultimi dieci anni il melanoma è aumentato del 30%, con 7.000 nuovi casi. I più colpiti sono proprio i giovani: oggi un paziente su 4 ha meno di 30 anni, mentre dieci anni fa i malati under trenta erano uno su venti. «Oggi - spiega Stefano Cascinu, presidente Aiom - un ragazzo su 4 fuma 20 sigarette al giorno, un diciottenne su 7 si ubriaca nei week end, il 20% è sedentario, il 36% obeso».

TOBACCO THREATENS US ALL



**SAY NO TO
TOBACCO**

**PROTECT HEALTH,
REDUCE POVERTY AND
PROMOTE DEVELOPMENT**



31MAY:WORLDNOTOBACCODAY

#NoTobacco

31 MAY: WORLD **NO** TOBACCO DAY



World Health
Organization

**Glamour?
No, mouth cancer.**

Protect women from
tobacco marketing
and smoke.

CHEWING
TOBACCO
IS UGLY

www.who.int/tobacco

31 MAY: WORLD **NO** TOBACCO DAY



World Health
Organization

**Chic?
No, throat
cancer.**

Protect women from
tobacco marketing and smoke.

SMOKING
IS UGLY

www.who.int/tobacco



Alternative

Al momento, sono presenti sul mercato due prodotti differenti che offrono una alternativa al fumo di tabacco: le sigarette elettroniche e i dispositivi che riscaldano tabacco.

Miscela

Si utilizza una sigaretta detta *heatslick* dove il tabacco miscelato viene solo riscaldato con vari eccipienti, principalmente glicerolo. Assenti i prodotti nocivi della combustione.



Atomizzatore

La sigaretta elettronica, foto a sinistra, è composta da una batteria e un atomizzatore che riscalda una soluzione a base di glicerolo propilenico, glicerolo, acqua, aromi eventualmente nicotina.

Radicali liberi

Lo studio dell'Università di Bologna ha mostrato una diminuzione della capacità antiossidante del tessuto polmonare e l'aumento della produzione di radicali liberi nelle caviglie esposte alla e-cig.

Mutazioni

Lo stress ossidativo viene spesso imputato come causa dei tumori. Nello studio dell'Alma Mater sono stati osservati danni al Dna delle cellule sanguigne delle caviglie in laboratorio.

Sigaretta elettronica, tornano i dubbi:

Bologna, ricerca dell'Università su caviglie animali. «Possibili effetti cancerogeni

«È pericolosa»

ai polmoni. E il Dna cambia»

Elisabetta Gardini
di ROMA

NIENTE combustione, tabacco e catrame. A volte, non contiene neppure nicotina. Eppure la sigaretta elettronica, «il pascor senza il peccato» di chi non rinuncia al gusto di fumare, potrebbe non essere così innocua, soprattutto per chi ne respira le emissioni passive. Anzi, le e-cig causerebbero nel tessuto polmonare delle caviglie uno stress ossidativo spesso imputato come causa di tumori, invecchiamento cellulare e malattie degenerative. A puntare il dito contro il vapore sostituito dalla classica fiamma è uno studio del Dipartimento di farmacia e biotecnologie dell'Università di Bologna appena uscito sulla rivista *Science Reports-Nature*.

I dati emersi dall'indagine coordinata dal docente Moreno Pasolini e dalla ricercatrice Donatella Canistro, parlano chiaro: respirando il vapore passivo delle sigarette elettroniche, il rischio è che a evaporare sia piuttosto la salute.

L'ESPERIMENTO, durata 28 giorni, ha interessato dieci ratti. Gli animali sono stati esposti ai vapori diffusi in piccole camere per uso

LA SORPRESA

«Abbiamo notato un aumento dei livelli di colesterolo»



Farmacologa e tossicologa



Donatella Canistro (foto sopra) è ricercatrice dell'Università di Bologna e principal investigator dello studio che ha valutato con metodo sperimentale la capacità dei vapori di danneggiare i geni della cellula. La dottoressa Canistro, laureata in chimica e tecnologie farmaceutiche, studia cancerogenesi, tossicità, chemioprotezione e rilevazione dello stress ossidativo.



I NUMERI

4%

La sigaretta elettronica è adottata dal 4% degli italiani

8 su 10

Otto fumatori su dieci svapano e-cig in combinazione con la sigaretta tradizionale

VAPORI NEL MIRINO



Diffusione

Gli utilizzatori di e-cig sono passati dall'1,1% del 2015 al 3,9% del 2016. Inel 2014 erano l'1,6%. Coloro che hanno usato abitualmente l'e-cig nel 2016 sono il 2,3%.



Indecisi

Gli utilizzatori di sigaretta elettronica sono soprattutto utilizzatori duali (sigaretta elettronica + sigaretta tradizionale) e sono il 77,6% degli utilizzatori di e-cig.

Tradizionalisti

I fumatori tradizionali sono 11 milioni e mezzo, di cui 4,5 milioni donne (17,2%). Gli ex fumatori rappresentano il 13,5% della popolazione (17,1 milioni).

Dati: Istituto Superiore di Sanità



IL TABAGISMO AI TEMPI DELLA COVID-19

Secondo quanto dice l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), i fumatori sono probabilmente più vulnerabili alla COVID-19 in quanto l'atto del fumo fa sì che le dita (ed eventualmente le sigarette contaminate) vengano a contatto con le labbra, aumentando la possibilità di trasmissione del virus SARS-CoV-2 dalla mano alla bocca.

Inoltre, dati preliminari e limitati riportati dalla letteratura scientifica internazionale relativa alla COVID-19 suggeriscono la probabilità che l'abitudine al fumo possa essere associata a una maggiore gravità del quadro clinico della malattia.



Secondo alcuni studi, i fumatori positivi all'infezione da SARS-CoV-2 al momento del ricovero presentano generalmente una situazione clinica più grave dei non fumatori e maggiore probabilità di aver bisogno della terapia intensiva e di ventilazione meccanica. Questo anche perché il fumatore (o ex fumatore) può aver già sviluppato una malattia polmonare o aver una ridotta capacità polmonare.





DONNE & ALCOL

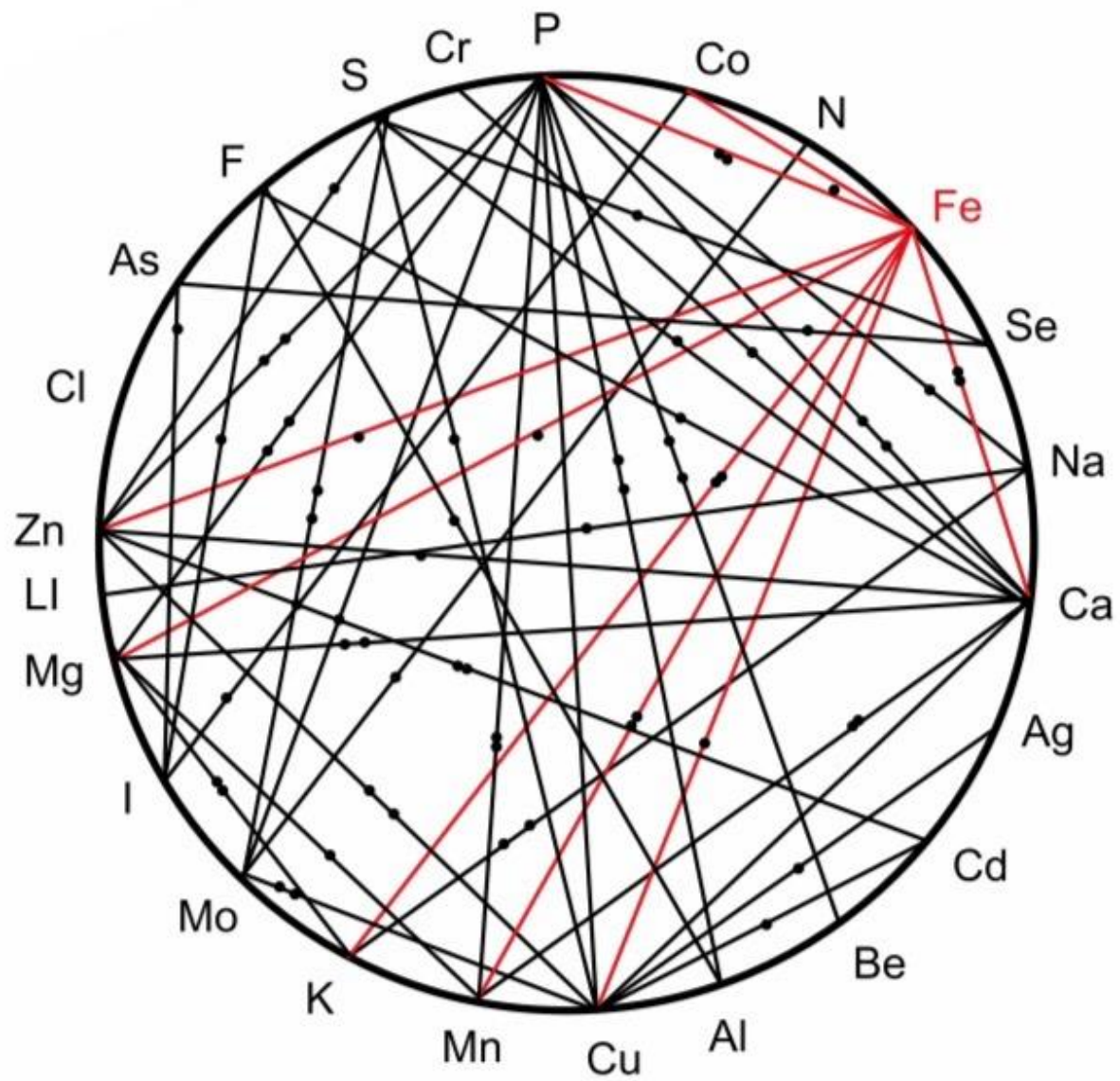
IL DANNO EPATICO È PROVOCATO PRINCIPALMENTE DA INFIAMMAZIONE E CONSEGUENTE GENESI DEI RADICALI LIBERI.

L'alcol di fatto è una sostanza psicotropa che determina dipendenza psichica, fisica, assuefazione, pericolosità sociale e individuale. Chi è alcol-dipendente ha bisogno fisico e biologico dell'alcol. È diventato un serio problema sociale perché sempre più diffuso, contemplato e tollerato. La donna ha tempi più brevi rispetto all'uomo per diventare alcolista per il fatto che la sua massa corporea è inferiore e con minor quantità di acqua. Inoltre, la carenza nelle donne dell'enzima epatico alcol-deidrogenasi comporta una minore capacità di poter metabolizzare l'alcol assunto.

A parità di alcol introdotto, nelle donne si ha un livello di alcolemia maggiore con conseguenti complicanze epatiche, cardiovascolari e psichiatriche correlate all'abuso.



LA RINASCITA



NON È CHE TI MANGI
UN **PROIETTILE**
DI PIOMBO,
PERÒ QUANDO VAI
A FARE CERTI ESAMI
IL PIOMBO CE L'HAI,
HAI CREATO IL PROIETTILE NEL TUO ORGANISMO..
CHE POI PUÒ **ESPLODERE**

MAURO MARIO MARIANI

LA COSA PIÙ DIFFICILE DA FARE
È INSEGNARE L'EVITAMENTO,
OVVERO CONOSCERE
E CERCARE DI CAPIRE
DOVE SONO LE FONTI
DI CARICO TOSSICO.

Mauro Mario Mariani



BURNOUT

LA **SINDROME DI BURNOUT** DESCRIVE UN PARTICOLARE STATO DI **ESAURIMENTO EMOTIVO**

UNA RIDOTTA CAPACITÀ A ESSERE PERFORMANTI, DOVUTI A UNA MANCANZA DI CONNESSIONE TRA LE **PROPRIE ASPETTATIVE** E LA **REALTÀ**

Poco sostegno



IL **SOVRACCARICO DI STRESS** ED ECCESSIVA PRESSIONE PSICOLOGICA PORTANO A UN **LENTO ESAURIMENTO**

LA **SINDROME DI BURNOUT** DESCRIVE UN PARTICOLARE STATO DI **ESAURIMENTO EMOTIVO**

UNA RIDOTTA CAPACITÀ A ESSERE PERFORMANTI, DOVUTI A UNA MANCANZA DI CONNESSIONE TRA LE **PROPRIE ASPETTATIVE** E LA **REALTÀ**



IL **SOVRACCARICO DI STRESS** ED ECCESSIVA PRESSIONE PSICOLOGICA PORTANO A UN **LENTO ESAURIMENTO**

LA **SINDROME DI BURNOUT** DESCRIVE UN PARTICOLARE STATO DI **ESAURIMENTO EMOTIVO**

UNA RIDOTTA CAPACITÀ A ESSERE PERFORMANTI, DOVUTI A UNA MANCANZA DI CONNESSIONE TRA LE **PROPRIE ASPETTATIVE** E LA **REALTÀ**



IL **SOVRACCARICO DI STRESS** ED ECCESSIVA PRESSIONE PSICOLOGICA PORTANO A UN **LENTO ESAURIMENTO**

LA **SINDROME DI BURNOUT** DESCRIVE UN PARTICOLARE STATO DI **ESAURIMENTO EMOTIVO**

UNA RIDOTTA CAPACITÀ A ESSERE PERFORMANTI, DOVUTI A UNA MANCANZA DI CONNESSIONE TRA LE **PROPRIE ASPETTATIVE** E LA **REALTÀ**



IL **SOVRACCARICO DI STRESS** ED ECCESSIVA PRESSIONE PSICOLOGICA PORTANO A UN **LENTO ESAURIMENTO**

LA **SINDROME DI BURNOUT** DESCRIVE UN PARTICOLARE STATO DI **ESAURIMENTO EMOTIVO**

UNA RIDOTTA CAPACITÀ A ESSERE PERFORMANTI, DOVUTI A UNA MANCANZA DI CONNESSIONE TRA LE **PROPRIE ASPETTATIVE** E LA **REALTÀ**



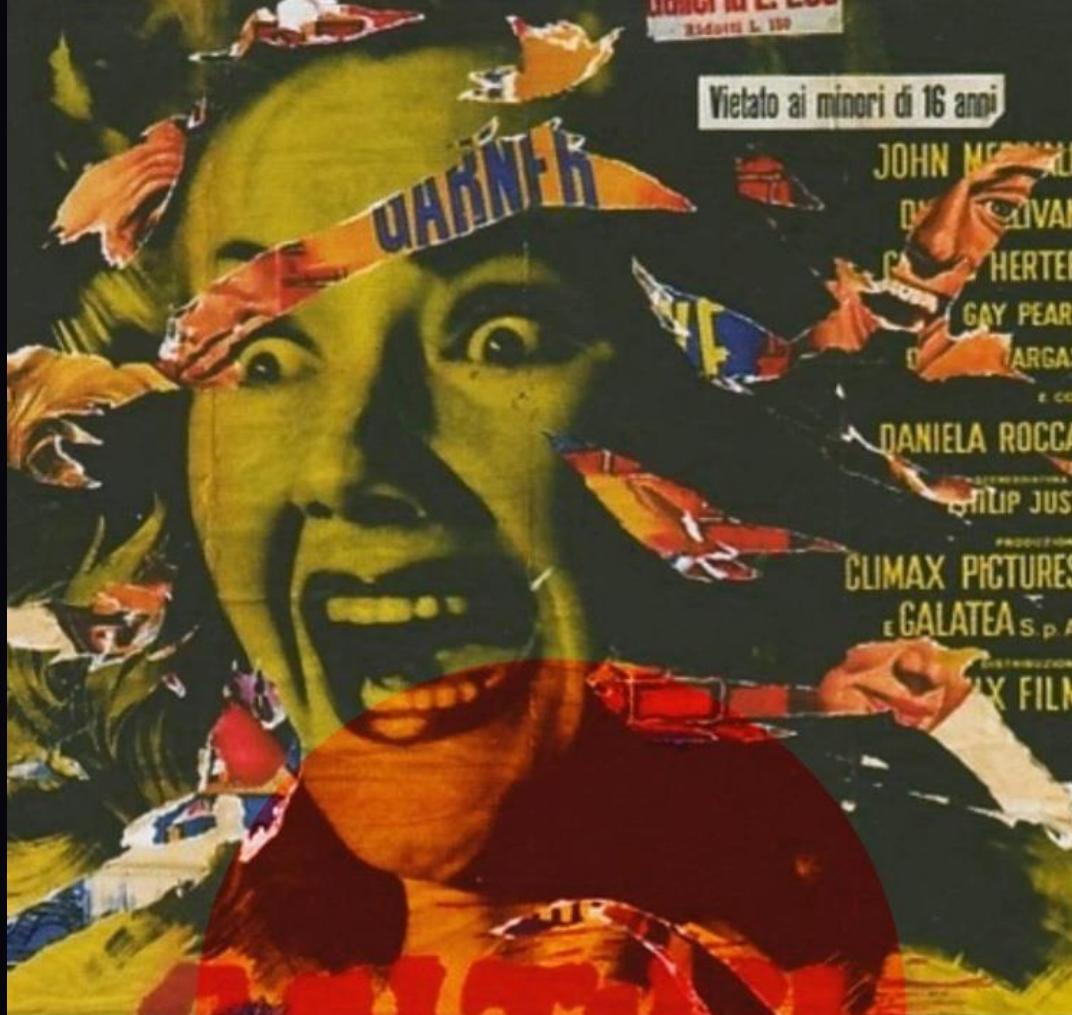
IL **SOVRACCARICO DI STRESS** ED ECCESSIVA PRESSIONE PSICOLOGICA PORTANO A UN **LENTO ESAURIMENTO**

IL SEGNALE
DIVENTA **SUONO**

IL SUONO
DIVENTA **ALLARME**

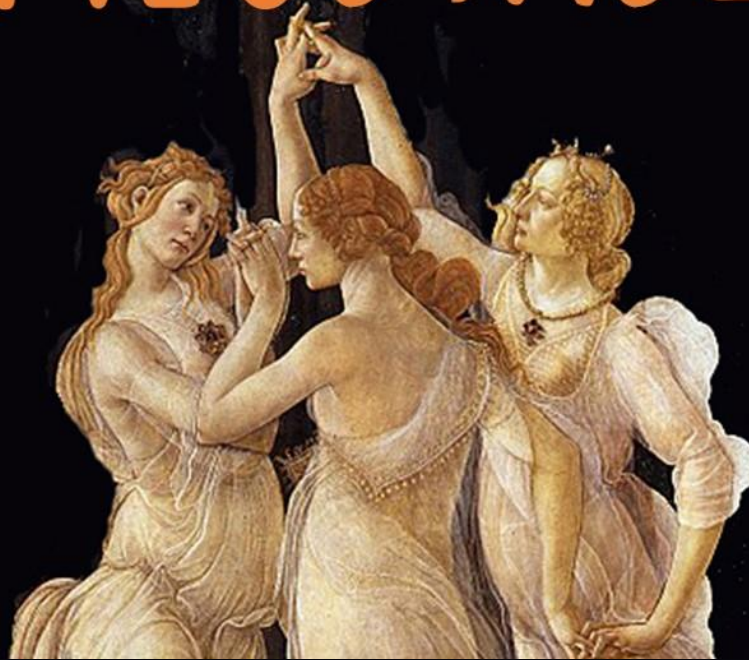
L'ALLARME
DIVENTA **SIRENA**

MAURO MARIO MARIANI



ACIDONNA

OMEOSTASI



Dal Greco *homioiosis* 'simile' e *stásis* 'stabilità

Tendenza a mantenere stabile l'ambiente interno di un organismo









*Questo presuppone che le **variazioni esterne**
siano continuamente
compensate ed equilibrate.*



*Questo presuppone che le **variazioni esterne**
siano continuamente
compensate ed equilibrate.*

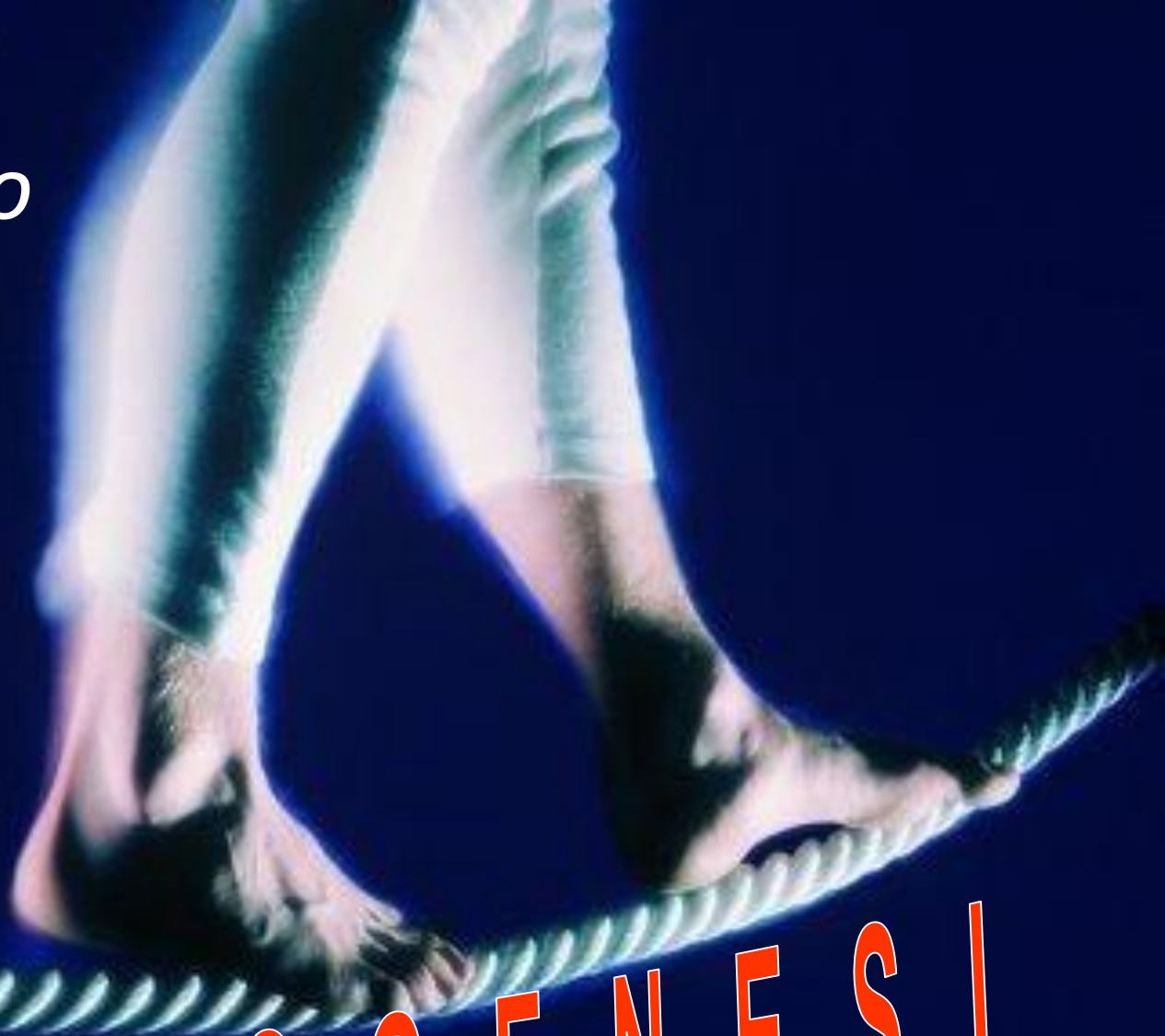


*Questo presuppone che le **variazioni esterne**
siano continuamente
compensate ed equilibrate.*



Medicina Fisiologica di Regolazione

*Il benessere
va di pari passo
con l'idea di
regolazione*



SALUTOGENESI

Medicina Fisiologica di Regolazione



Nel 1865 il fisiologo francese *Claude Bernard* (1813-1878) professore all'università Sorbona fece l'affermazione: **“il terreno è tutto”**

**“La costanza di un
ambiente interno
è la condizione
per una vita libera
ed indipendente”**

CLAUDE BERNARD CLAUDE BERNARD

Nel 1929, **Walter Cannon**

(1871-1945)

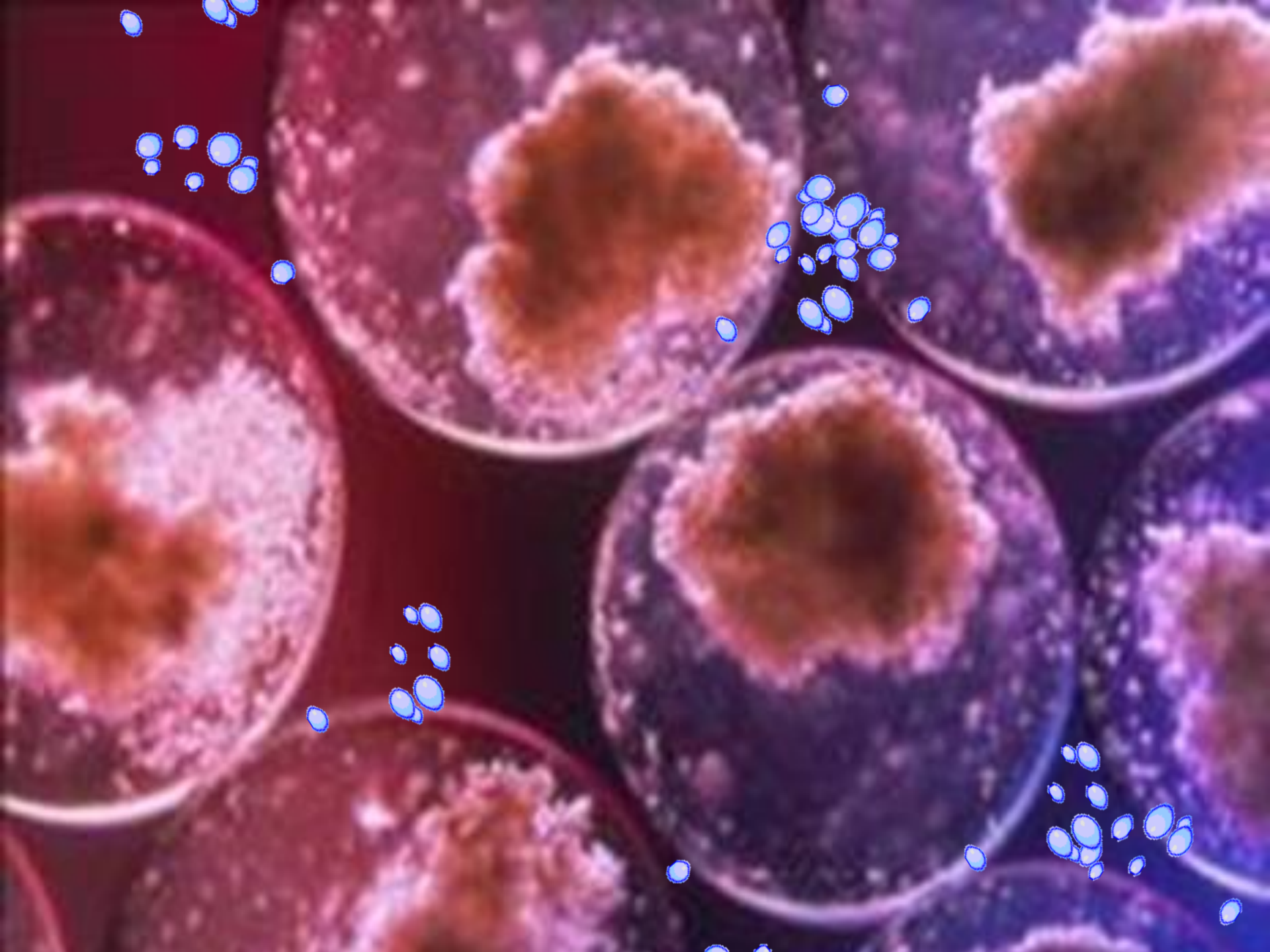
definì

*“la tendenza dell’organismo
a mantenere*

Lo “Stato Stazionario”

con il termine **OMEOSTASI**



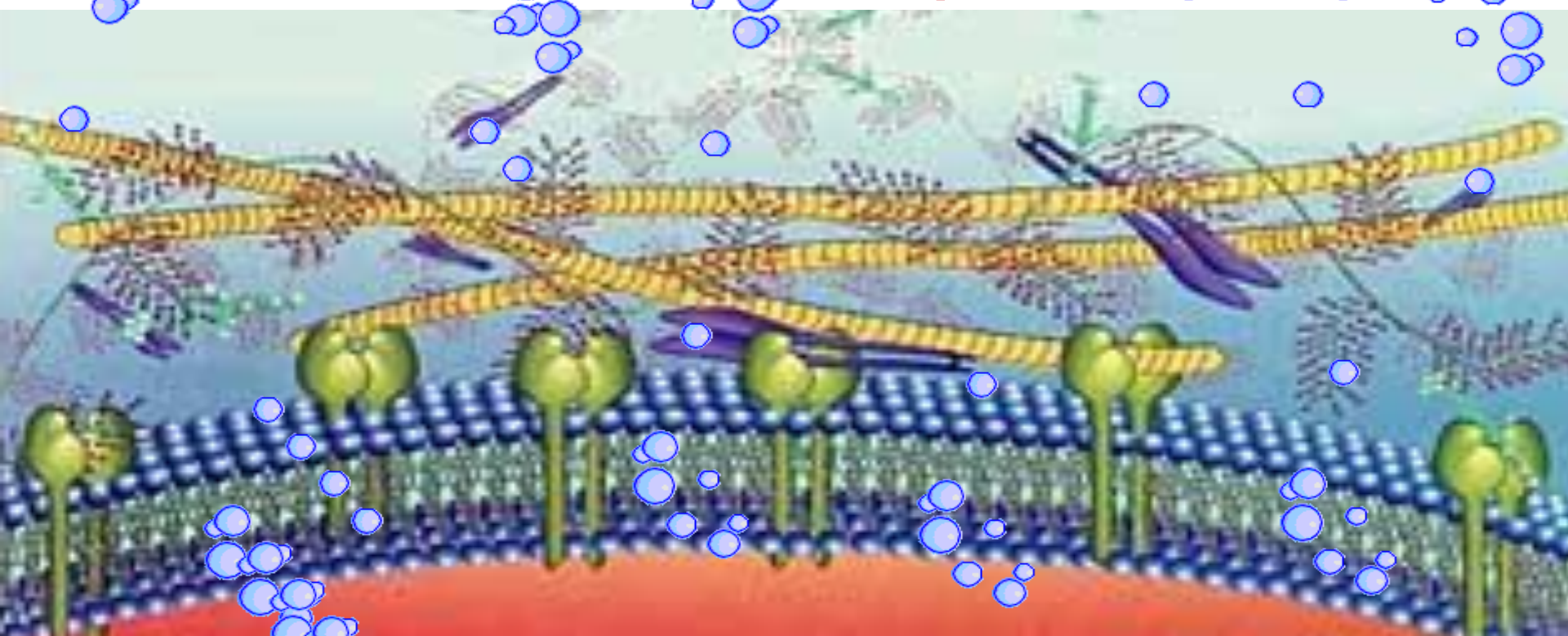


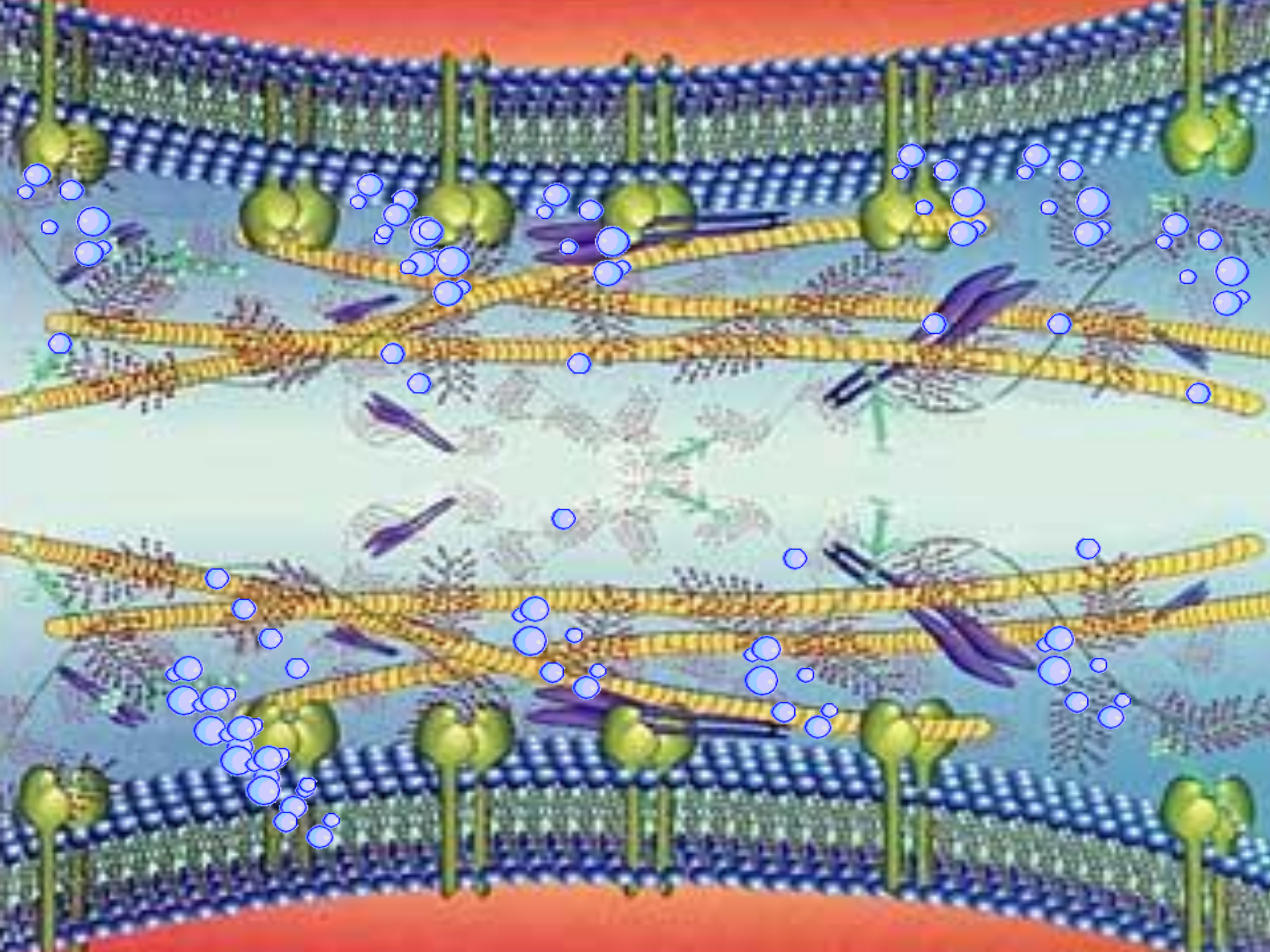
La *M*atrice *E*xtracellulare

rappresenta e “*forma*” il sistema di base
di tutti gli organismi, locus in cui

nutrimento, controllo e gestione

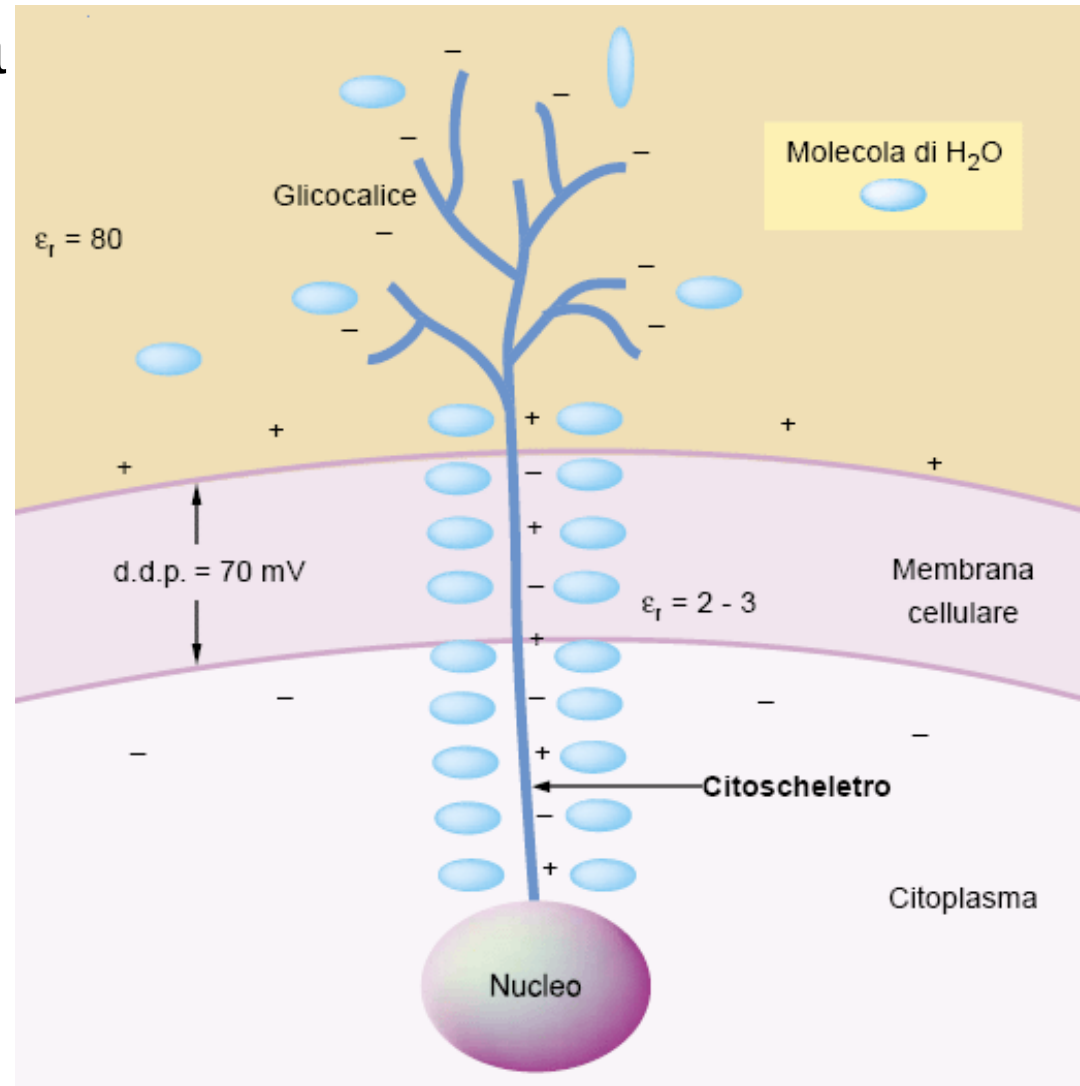
di tutte le cellule trovano la propria integrazione
ed il momento di scambio reciproco di informazioni

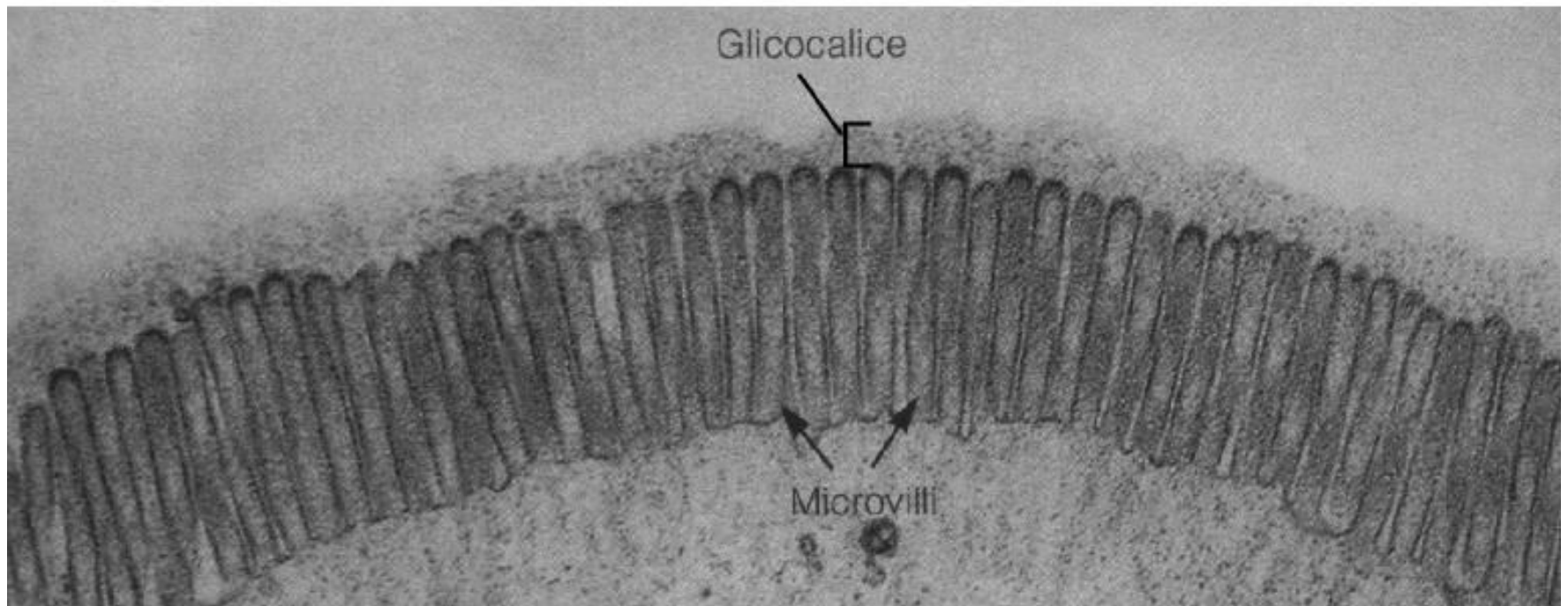
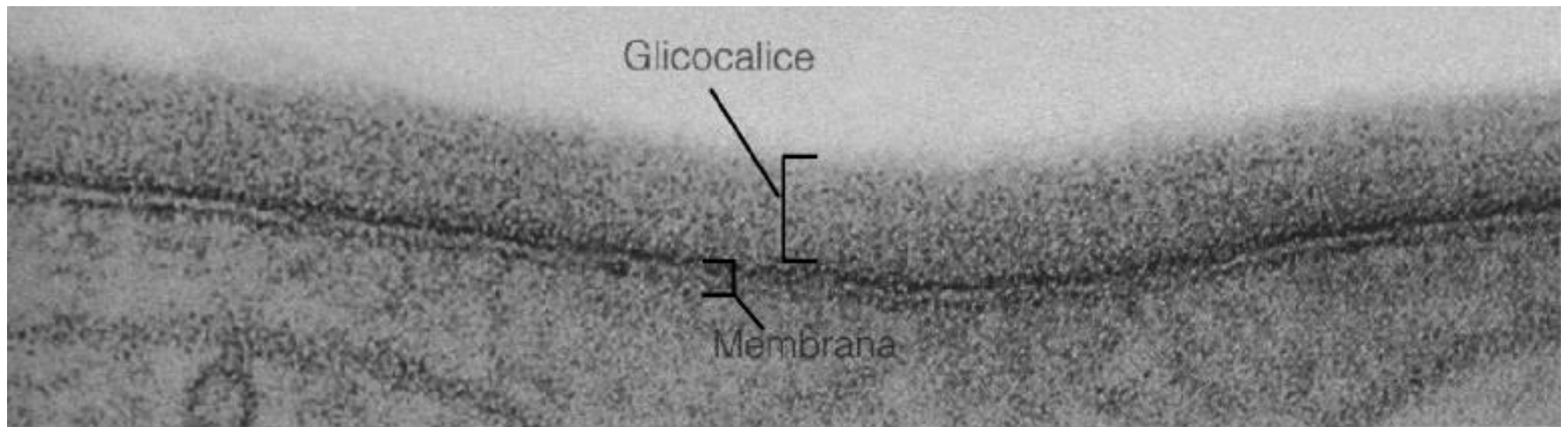




ruolo del *glicocalice*

Come una vera e propria antenna, il *glicocalice* è in grado di riconoscere e leggere il segnale per poi trasmetterlo lungo il cilindro del citoscheletro: perchè ciò avvenga, l'onda deve rendersi confrontabile dimensionalmente con l'antenna ricevente da cui segue la necessaria riduzione della lunghezza d'onda



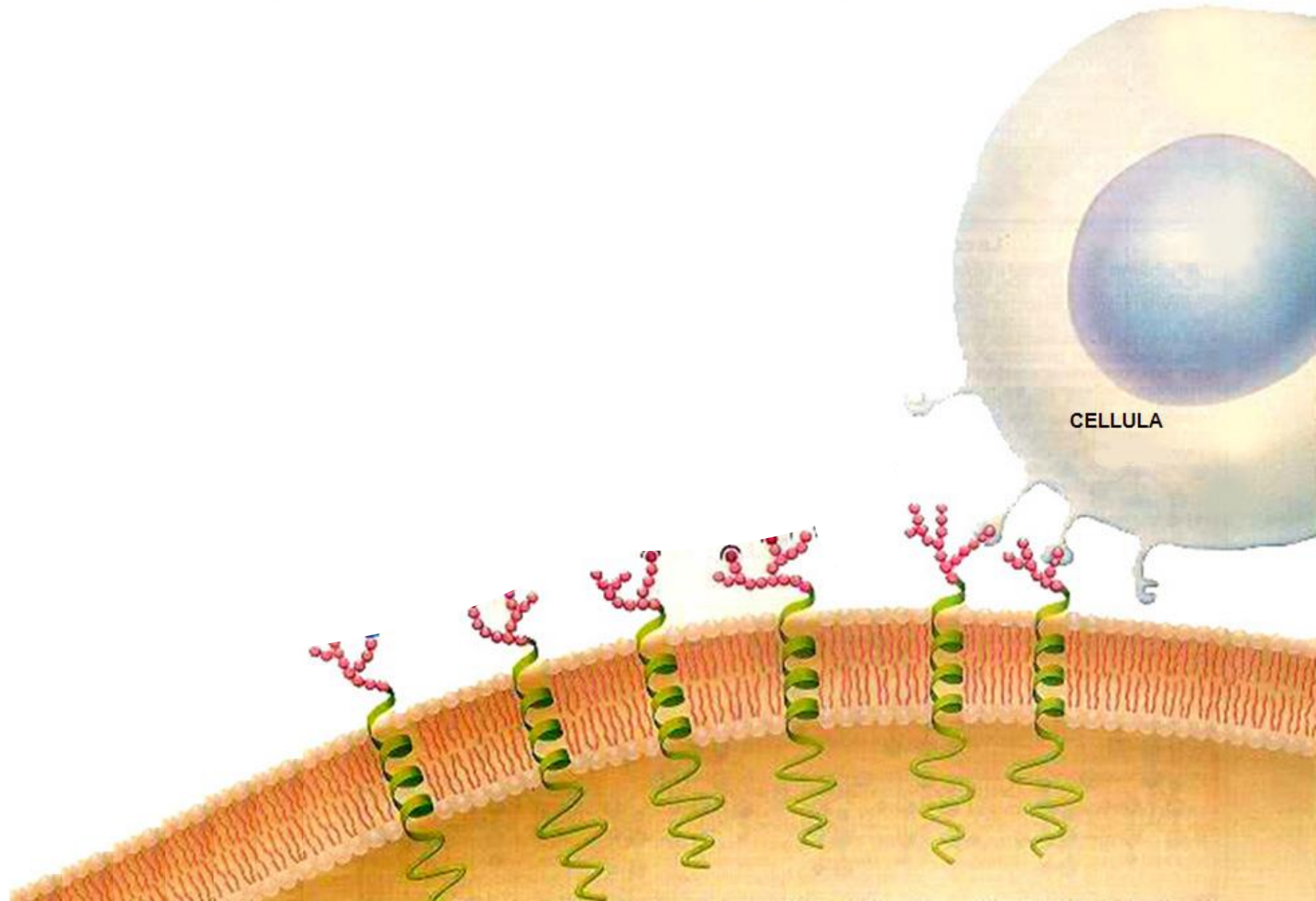


Nell'ipotesi che un **tossico** si depositi in prossimità del *glicocalice*, le molecole d'acqua si strutturano modificando la propria costante dielettrica relativa

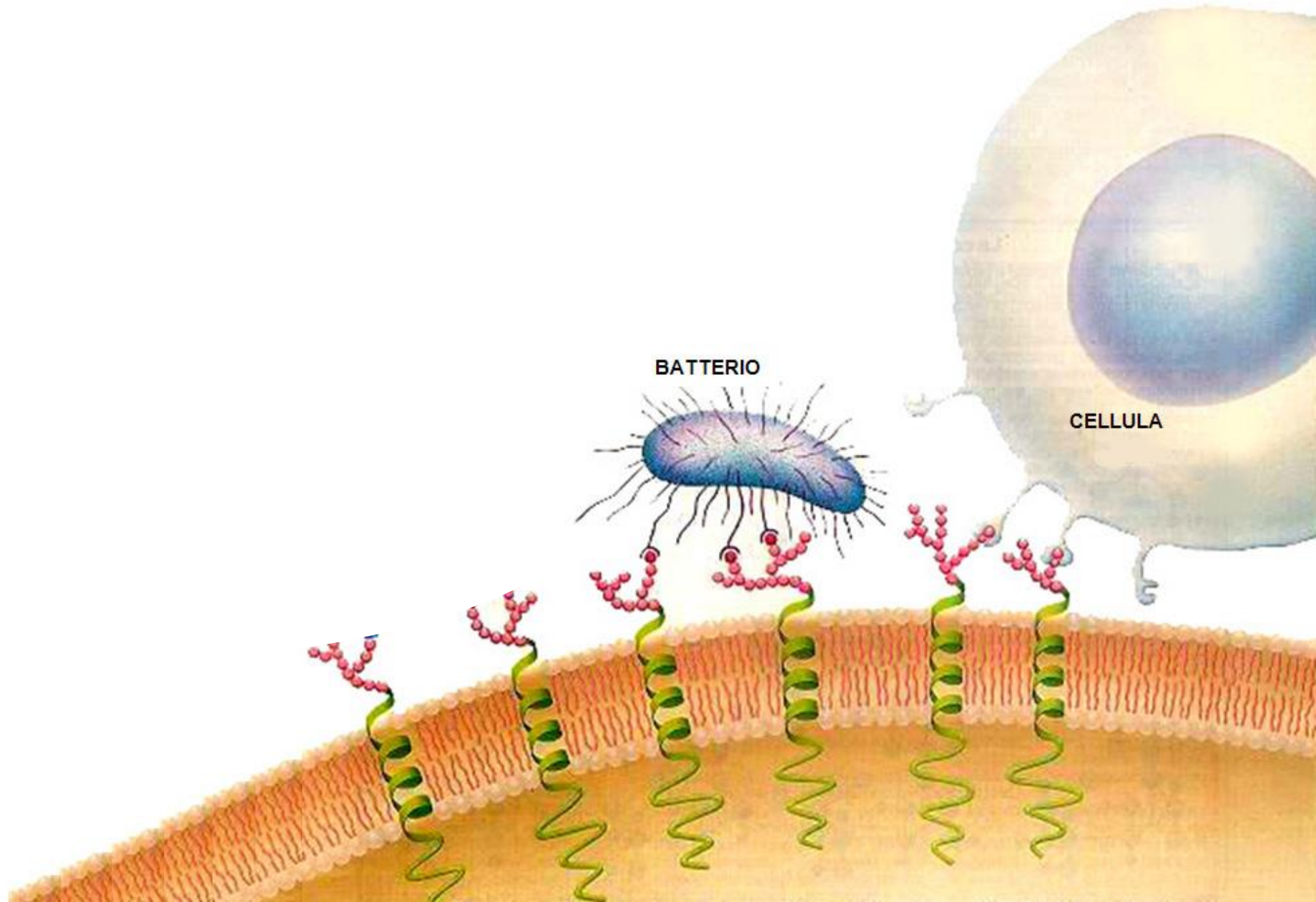
In questo caso, le onde esterne fisiologiche **non si impacchettano** e quindi non sono riconoscibili dal *glicocalice*.

Di conseguenza la cellula viene privata di segnali compatibili con il proprio normale funzionamento e ciò induce uno squilibrio oscillatorio che può sfociare in **scenari patologici**.

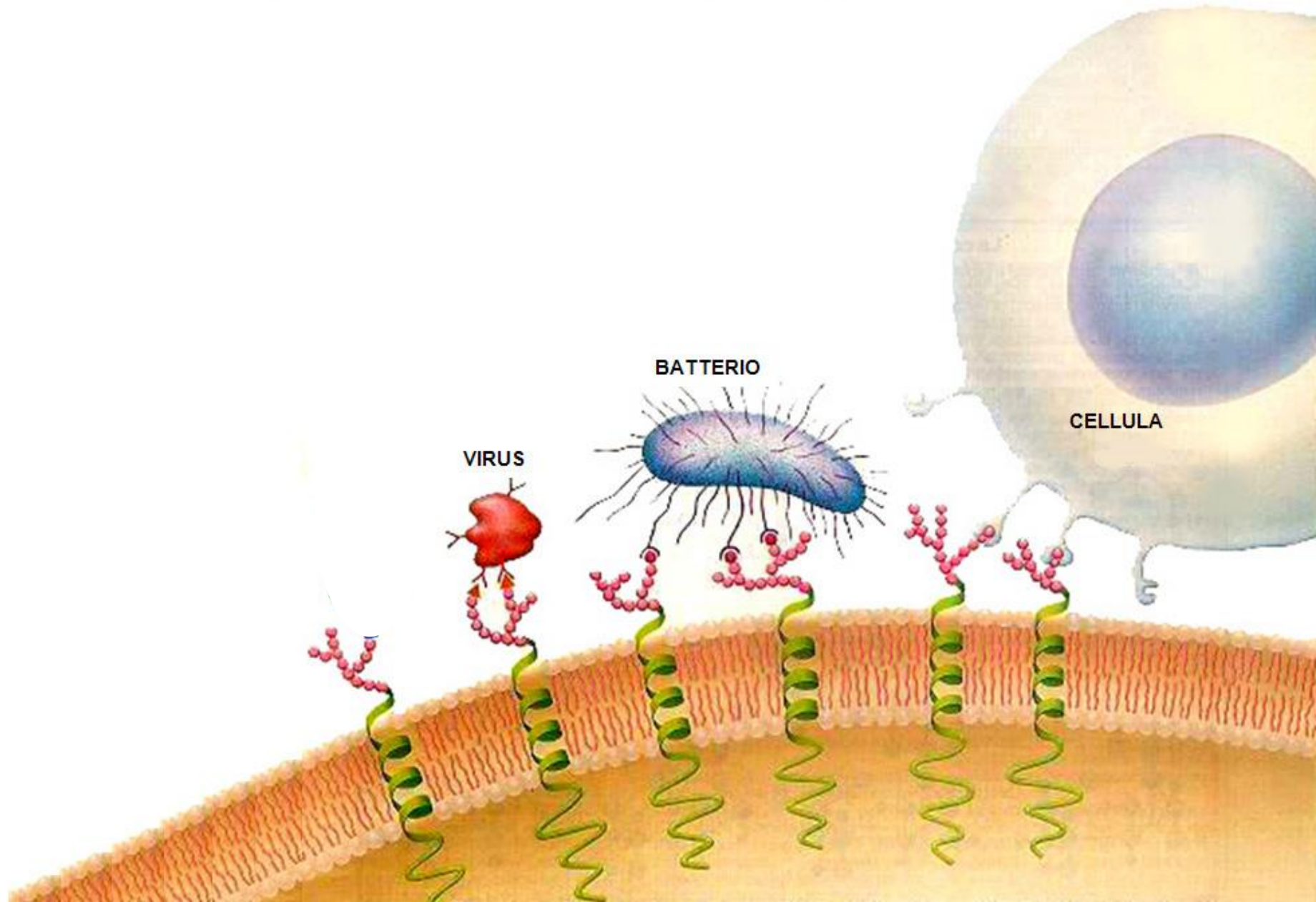
Quando un tossico-stressore si deposita sul glicocalice, le molecole di H₂O cambiano la propria costante dielettrica: le onde elettromagnetiche non si trasformano in fotoni e non sono riconoscibili dal glicocalice evento patologico per *non riconoscimento dei codici*.



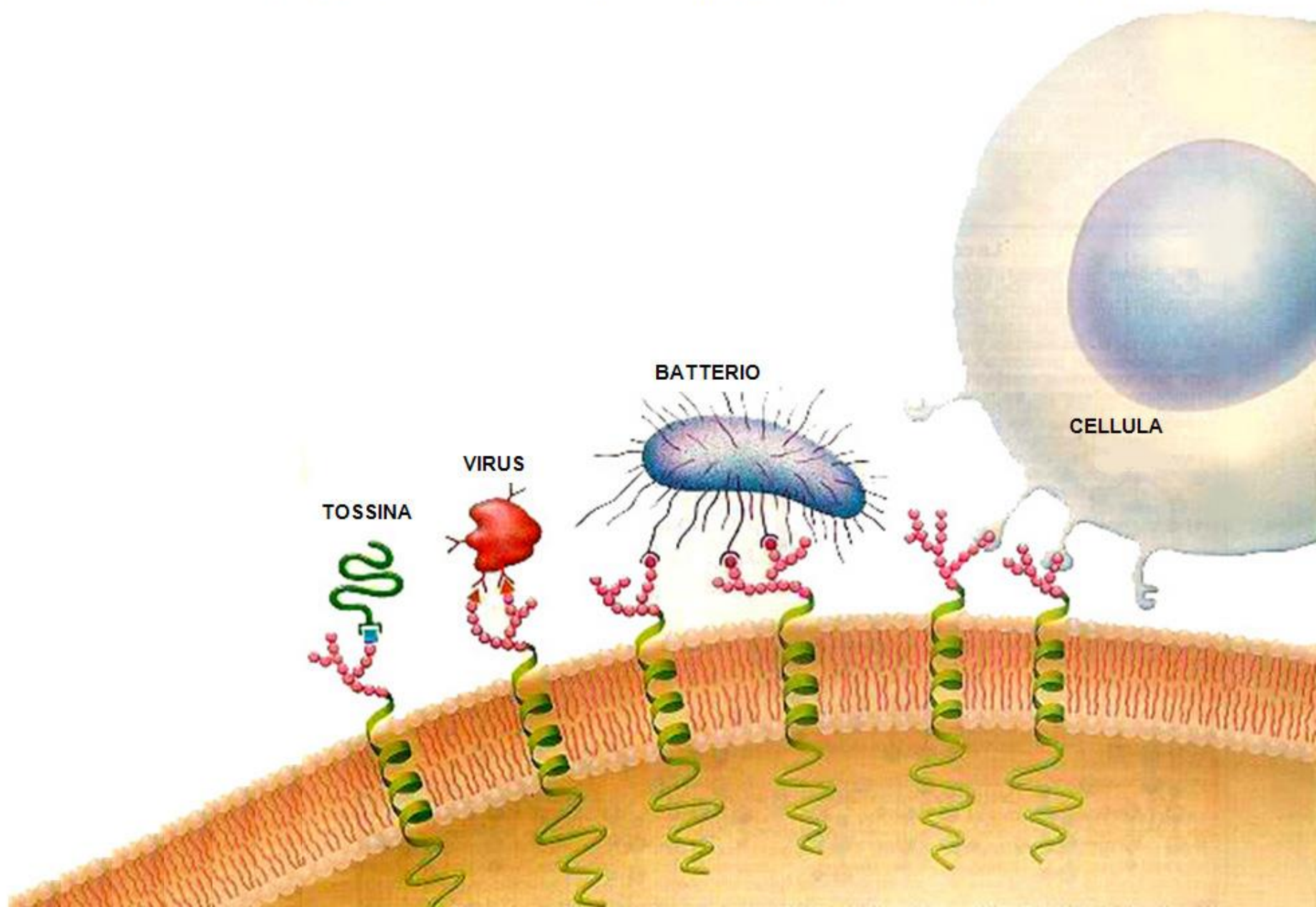
Quando un tossico-stressore si deposita sul glicocalice, le molecole di H₂O cambiano la propria costante dielettrica: le onde elettromagnetiche non si trasformano in fotoni e non sono riconoscibili dal glicocalice evento patologico per *non riconoscimento dei codici*.



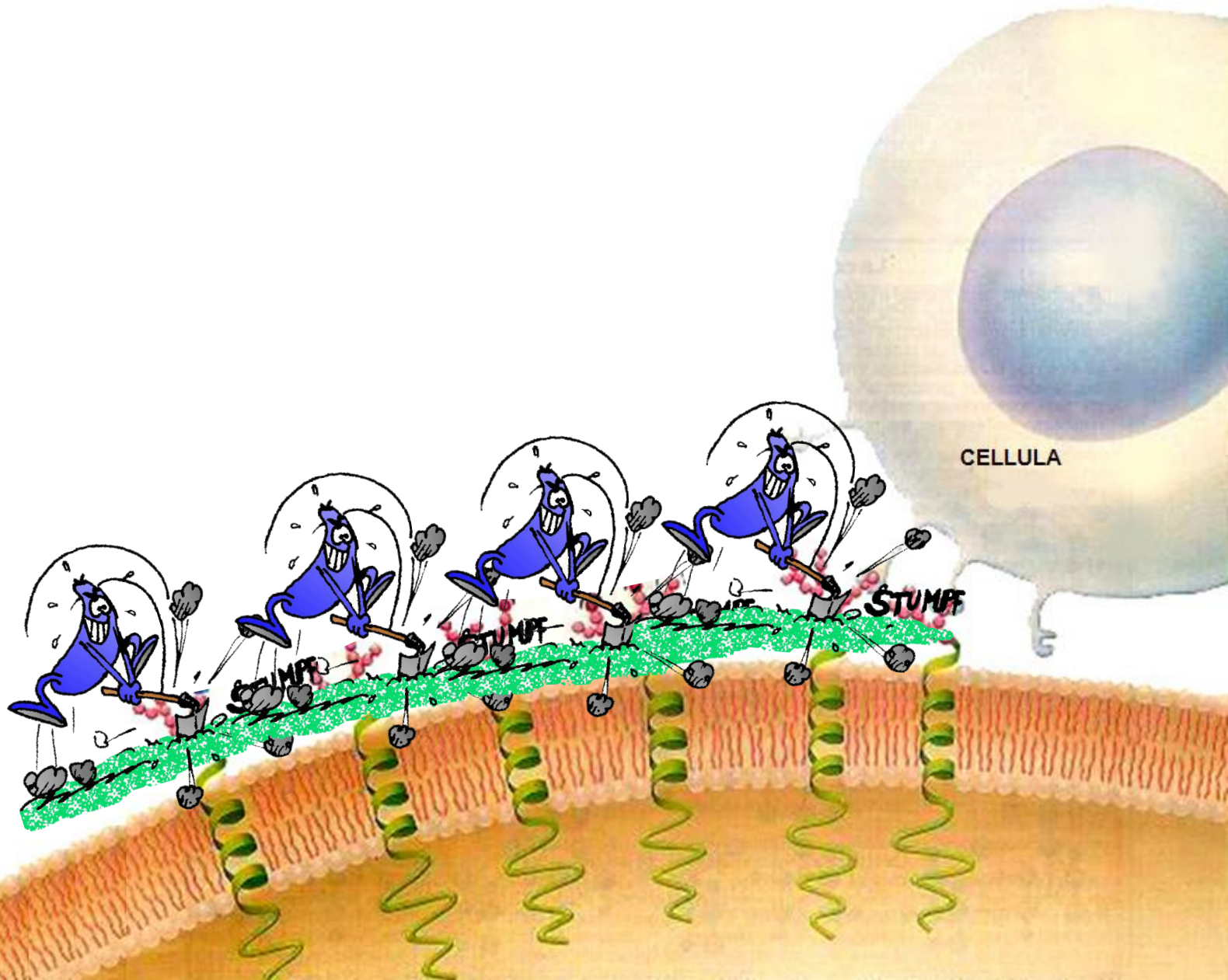
Quando un tossico-stressore si deposita sul glicocalice, le molecole di H₂O cambiano la propria costante dielettrica: le onde elettromagnetiche non si trasformano in fotoni e non sono riconoscibili dal glicocalice evento patologico per *non riconoscimento dei codici*.



Quando un tossico-stressore si deposita sul glicocalice, le molecole di H₂O cambiano la propria costante dielettrica: le onde elettromagnetiche non si trasformano in fotoni e non sono riconoscibili dal glicocalice evento patologico per *non riconoscimento dei codici*.



Quando un tossico-stressore si deposita sul glicocalice, le molecole di H₂O cambiano la propria costante dielettrica: le onde elettromagnetiche non si trasformano in fotoni e non sono riconoscibili dal glicocalice evento patologico per *non riconoscimento dei codici*.



È QUEL CHE SAPPIAMO GIÀ AD IMPEDIRCI D'IMPARARE

CLAUDE BERNARD 1813-1878

CAUSE CHE DETERMINANO L'ACIDOSI TISSUTALE

Endogene

- ❌ STATI INFIAMMATORI
- ❌ RIDOTTA FUNZIONALITÀ RENALE
- ❌ IPOFUNZIONE DELLE CELLULE PARIETALI GASTRICHE
- ❌ CARENZA DI ESTROGENI IN MENOPAUSA
- ❌ STRESS EMOZIONALE
- ❌ DIARREA CRONICA con conseguente perdita di bicarbonati chetoacidosi provocata da diabete mellito scompensato
- ❌ RABDOMIOLISI probabilmente dovuta alla presenza di H^+ nei muscoli

Esogene

- ❌ DIETA POVERA DI ALIMENTI ALCALINIZZANTI (frutta, verdura)
- ❌ ECCESSO DI ALIMENTI PROTEICI, MALNUTRIZIONE
- ❌ ALLENAMENTO SPORTIVO INTENSO
- ❌ ECCESSIVA ASSUNZIONE DI GRASSI E ZUCCHERI
- ❌ INSUFFICIENTE ASSUNZIONE DI ACQUA
- ❌ ABUSO DI ALCOLICI FUMO DI SIGARETTA
- ❌ DIGIUNO PROLUNGATO
- ❌ ASSUNZIONE DI FARMACI

MALATTIE CRONICHE GENERATE DA ACIDOSI

OSTEOPOROSI: il calcio viene sottratto alle ossa per formare sali basici che contrastano l'azione acidificante delle scorie in eccesso.

CALCOLOSI RENALE: la protratta acidità urinaria promuove la precipitazione di sali di calcio e urati.

OBESITÀ: l'eccesso di tessuto adiposo e la conseguente ridotta azione dell'insulina favoriscono l'acidificazione delle urine.

MALATTIE CARDIOVASCOLARI: la perdita di sali con le urine, soprattutto calcio e magnesio, fa aumentare il rischio di queste malattie.

CELLULITE: le tossine acide non eliminate dal corpo vanno ad accumularsi nel tessuto connettivo con problemi di circolazione e ritenzione.

MALATTIE INFIAMMATORIE CRONICHE
(artrite reumatoide)

MALATTIE NEOPLASTICHE

MALATTIE NEUROLOGICHE

**PROTEINE
POCHEMAI
TROPPE GUAI**

EFFETTO ALCALINIZZANTE O ACIDIFICANTE DEGLI ALIMENTI

Gli alimenti **alcalinizzanti** hanno un prefisso (-) negativo
 Gli alimenti **acidificanti** hanno un prefisso (+) positivo

Farinacei

Riso	+ 12,5
Fiocchi di avena	+ 10,4
Farina di grano duro integrale	+ 8,2
Spaghetti integrali	+ 7,3
Farina di grano duro	+ 6,9
Spaghetti	+ 6,5
Pasta all'uovo	+ 6,4
Corn-flakes	+ 6,0
Farina integrale di segale	+ 5,9
Riso grezzo	+ 4,6
Pane di segale	+ 4,1
Pane di farina di segale	+ 4,0
Pane di farina di grano duro	+ 3,8
Pane bianco	+ 3,7
Pane croccante di segale	+ 3,3
Riso parboiled	+ 1,7

Bevande

Birra a basso contenuto alcolico (una bottiglia)	+ 0,9
Coca Cola	+ 0,4
Birra scura a basso contenuto alcolico (una bottiglia)	- 0,1
Birra (una bottiglia)	- 0,2
Tisana	- 0,3
Cioccolata calda con latte scremato (3,5%)	- 0,4
Vino bianco secco	- 1,2
Caffè, infusione, 5 min.	- 1,4
Vino rosso	- 2,4

Latte, prodotti caseari

Formaggio Grana	+ 34,2
Latticini	+ 28,7
Cheddar, con contenuto di grassi controllato	+ 26,4
Formaggio a pasta dura	+ 19,2
Formaggio Gouda	+ 18,6
Camembert	+ 14,6
Formaggio di balta	+ 8,7
Formaggio molle grasso	+ 4,3
Yogurt magro naturale	+ 1,5
Panna fresca ed acida	+ 1,2
Yogurt di frutta intero	+ 1,2
Latte condensato	+ 1,1
Latte intero pastorizzato	+ 0,7
Gelato alla vaniglia	+ 0,6

Pesce

Trota, bollita/arrostata	+ 10,8
Filetto di merluzzo	+ 7,1
Acciughe	+ 7,0

Carne e salumi

Carne in scatola di manzo	+ 13,2
Salame	+ 11,6
Salsiccia di fegato	+ 10,6
Carne pressata, in scatola	+ 10,2
Tacchino	+ 9,9
Vitello	+ 9,0
Bistecca, magra o mista	+ 8,8
Pollo	+ 8,7
Maiale magro	+ 7,9
Manzo magro	+ 7,8
Salsicce	+ 6,7

Uova

Tuorlo	+ 23,4
Uova di gallina	+ 8,2
Albumi	+ 1,1

Legumi

Lenticchie secche	+ 3,5
Fagioli	+ 1,2
Piselli	- 3,1

Grassi e oli

Burro	+ 0,6
Olio di oliva	+ 0,0
Olio di girasole	+ 0,0
Margarina	- 0,5

Frutta, noci e succhi di frutta

Arachidi, non trattate	+ 8,3
Noci	+ 6,8
Succo di pompelmo	- 1,0
Anguria	- 1,9
Fragole	- 2,2
Succo di mela, non zuccherato	- 2,2
Mela con la buccia	- 2,2
Pesche	- 2,4
Succo di limone	- 2,5
Arance	- 2,7
Ananas	- 2,7
Nocciole	- 2,8
Succo di arancia	- 2,9
Pere con buccia	- 2,9
Ciliege	- 3,6
Kiwi	- 4,1
Albicocche	- 4,8
Banane	- 5,5
Mirtilli	- 6,5
Uva	- 21,0

Verdura

Asparagi	- 0,4
Cetrioli	- 0,8
Broccoli	- 1,2
Funghi	- 1,4
Peperoni	- 1,4
Cipolle	- 1,5
Porri	- 1,8
Insalata iceberg	- 1,6
Cicoria	- 2,0
Lattuga	- 2,5
Salsa di pomodoro	- 2,8
Pomodori	- 3,1
Melanzane	- 3,4
Rape	- 3,7
Cavolfiori	- 4,0
Patate	- 4,0
Zucchine	- 4,6
Carote fresche	- 4,9
Sedano	- 5,2
Spinaci	- 14,0

Zucchero, conserve e dolci

Zuppa inglese	+ 3,7
Cioccolato al latte	+ 2,4
Zucchero	- 0,1
Miele	- 0,3
Marmellata	- 1,5

Remer T, Manz F. - Potential renal acid load of foods and its influence on urine pH - J Am Diet Assoc. 1995 Jul;95(7):791-7.

Occhio alla salute

Perché le donne sono più "acide"?

Non stiamo parlando di carattere, ma di metabolismo che funziona bene col giusto equilibrio tra acidità e alcalinità. L'acidosi - questo il nome del disturbo - è più femminile. «Tra le cause ci sono dieta, ciclo mestruale e menopausa. Frutta e verdura i primi alleati», spiega l'esperto di Luisa Tallento

Dolori muscolari e articolari, senso di stanchezza cronica, disturbi del sonno, suscettibilità ad allergie e infiammazioni. Sono solo alcuni dei sintomi associati a uno stato di acidosi, che si manifesta quando il pH del corpo è spostato verso l'acido invece che avere i parametri neutri. Il nostro metabolismo è una macchina perfetta e può funzionare in modo ottimale solo se all'interno degli organi i valori di acidità e alcalinità sono corretti, altrimenti si possono avere delle ripercussioni sulla salute. Si tratta di un problema assai diffuso. Le cause vanno ricercate soprattutto nella dieta quotidiana, ricca di carne, cibi raffinati e sempre più povera di nutrienti alcalinizzanti, come frutta e verdura. A questo si aggiungono uno stile di vita sedentario, con scarsa os-

signazione dei tessuti, lo stress fisico e psichico, la flora intestinale non equilibrata, il fumo, l'eccessivo consumo di alcolici.

Come si innesca

Le donne sono le più colpite, tanto che Mauro Mario Mariani, angiologo e nutrizionista, ha usato l'espressione "acidonna" e ha dedicato al tema un intero capitolo del suo libro *Prospettiva Rosea* (Capponi Editore, 17 €). «L'acidosi», spiega, «è uno di quei fenomeni che fisiologicamente svanisce più le donne che gli uomini, in quanto nel ciclo mestruale s'innescano un'acidificazione periodica che raggiunge il suo massimo nei giorni antecedenti al flusso. La sindrome premestruale è un corredo di sintomi psicofisici causati da una grande presenza di acidi nel corpo, che

si attenua solo con le mestruazioni e con l'eliminazione fisica delle scorie acide». Ma la situazione non migliora con il passare del tempo: «Con la menopausa», continua lo specialista, «si determina una ridotta capacità di neutralizzazione delle scorie e di conseguenza s'instaura uno stato di acidosi costante che sfocia in irritabilità, sbalzi d'umore, emicranie, edemi, vampate di calore e sudorazioni notturne. In questa fase della vita si possono anche aggravare disturbi cronici importanti, come quello dell'osteoporosi».

Tre stadi: ecco come riconoscerli

Il giusto bilanciamento tra elemento acido e alcalinico è alla base del benessere dell'organismo. Ma ecco come riconoscere se avete problemi di acidità e a che stadio del problema vi trovate: **«Acidosi lieve:** asintomatica o con stanchezza, genera però malessere generale, poliuria (aumento della quantità di urine), sete, crampi, sonnolenza, difficoltà nel controllo del peso, bradipnea (calo della frequenza respiratoria), stati infiammatori. **Acidosi media:** si manifesta con nausea, vomito, tachipnea (aumento del ritmo della respirazione), ipotensione, aritmie, osteopenia (fragilità delle ossa), disidratazione, ipotensione, perdita della massa muscolare. **Acidosi forte e da malnutrizione:** debolezza, capelli fragili, facili ecchimosi (lividi ed ematomi), rash (violenti arrossamenti della pelle) a componente desquamativa alle estremità inferiori del corpo, secchezza della pelle, glosite (infiammazione della lingua), riduzione del senso del gusto. •

(Fonte: "Prospettiva Rosea" di Mauro Mario Mariani)



A TAVOLA A dis. Hugh Jackman, 50 anni, ha costruito i muscoli di "Wolverine" con grandi dosi di pollo e verdura. L'eccesso di proteine animali può provocare acidità, come la vita sedentaria che "intrappola" Leonardo Pieraccioni, 54, sull'armata (più sotto). In basso, Diletta Letta, 28, gusta l'amatriciana: il guanciale del sugo, e gli insaccati in genere, meglio limitarli. Nell'altra pagina, Elisabetta Canalis, 41, con una pizza: i cereali raffinati sono da limitare.



il perfetto equilibrio acido-basico. Il primo passo è quello di cambiare dieta introducendo alimenti come frutta e verdura che svolgono una valida ed efficace azione contro l'acidità dei tessuti. Il limone, per esempio, è ricco di acido citrico che, all'interno dell'organismo, si trasforma in citrati, svolgendo una forte azione contro l'acidità metabolica. Poi ci sono spinaci, sedano, lattuga, patate, carote, zucchine, lenticchie, piselli, uva, noci, mirtilli. Fra le proteine animali sono da preferire quelle del pesce, qualche volta possono essere mangiate quelle di pollo e

tacchino, e vanno limitate quelle di maiale e manzo, soprattutto i loro derivati, come insaccati, bresaola e formaggi».

La formula della dieta

«Per sapere», aggiunge lo specialista, «qual è la giusta quantità di cibo animale da assumere, basta imparare una rapida formula: moltiplicare la propria altezza, togliendo il metro, per due. Il valore che si ottiene sono i grammi consigliati. Per esempio una donna alta 1.70 m. potrà mangiare 140 grammi di petto di pollo (1.70 togliere 1, resta 70, moltiplicato per 2 è uguale a 140). Un'altra regola fondamentale sta sempre nell'associare alle proteine buone quantità di alimenti vegetali, soprattutto verdure crude, a inizio e fine pasto. E infine, soprattutto per le donne dopo i 40 anni, non bisogna commettere l'errore di voler integrare la mancanza di calcio con un'alimentazione a base di cibi ad alto contenuto proteico, come latte e formaggi stagionati, cosa che può essere controproducente perché nella loro metabolizzazione si producono troppe scorie acide. Ancora una volta broccoli, cavoli e tutte le altre crucifere risultano essere vincenti, anche per l'effetto detossinante. Si può iniziare bene la giornata con una spremuta di arance che fornisce in media 70 mg di calcio facilmente assimilabili per via dell'elevato contenuto di vitamina C. A tavola non devono mai mancare legumi, frutta secca, semi, come sesamo, chia, lino, da consumare al naturale, magari sopra l'insalata verde, e le erbe aromatiche, in primis salvia, maggiorana, rosmarino, origano, menta, prezzemolo e il basilico essiccato, che con 2.110 mg di calcio ogni 100 grammi rappresenta l'alimento più ricco di calcio in assoluto. E, se non basta un cambio di dieta e/o di abitudini per contrastare l'acidità, alcuni integratori a base di carbonati e bicarbonati possono darci una mano a ristabilire l'equilibrio e il benessere».

Luisa Tallento

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Alimentazione e salute

SONO CIÒ CHE MANGIO

STIAMO VIVENDO UNA "TEMPESTA NUTRIZIONALE PERFETTA" CON TROPPI GRASSI E POCHE OMEGA 3. COSÌ L'INFIAMMAZIONE SI DIFFONDE IN TUTTO IL CORPO. LA CURA? TORNARE ALLA CULTURA DEL PASTO ALL'ITALIANA (A COMINCIARE DALLA PASTA). LA PAROLA A MEDICI E NUTRIZIONISTI

Ha passato la vita all'aperto, portando il gregge al pascolo e sfacchinando nei campi. Ha respirato aria pura, lavorato tanto, camminato anche di più. S'è nutrito quasi esclusivamente con latte cagliato di capra, qualche bicchiere di vino rosso, un po' d'agnello e, solo nelle giornate di festa, il dolce al miele. Antonio è un arzilla signore che ha varcato da tempo i cent'anni, il "grande vecchio" con il quale tutto il paese di Ovodda si ferma volentieri a chiacchiere. Uno degli ultracentenari da record della Sardegna: merito dei geni e di una dieta della longevità che la scienza ora vuol far tutelare dall'Unesco. Cynthia, sulla carta, partiva favorita rispetto ai vecchietti sardi. È cresciuta in una famiglia americana benestante, quattro sorelle e ogni comodità a portata di auto, supermercato compreso. Qualcosa però è andato storto nell'adolescenza, "stavo chiusa in camera e diventavo sempre più larga". Più ingrassava e più mangiava, di tanto in tanto si sottoponeva a *starving diet*, diete da fame sotto le 700 calorie (da evitare), poi tornava come prima: «Sono sempre stata la persona più grassa nella stanza, in famiglia, sulla strada. Sono infelice e malata, il mio corpo sta collassando», racconta in un blog.

"EFFETTI COLLATERALI"

La lista dei suoi malanni è lunga: «Ho dolori alle ginocchia, alla schiena, ai piedi, prendo farmaci per il diabete e la pressione alta, dormo poco perché mi manca il respiro, a volte

il cuore m'impazzisce nel petto e non posso neppure girarmi sul fianco. Soffro d'incontinenza. E non riesco più a fare sesso». Ha 32 anni, è alta poco più di 1,60 metri e pesa 163 chili. La sua aspettativa di vita è limitata.

UNA MALATTIA SILENZIOSA

"Lasciate che il Cibo sia la Vostra Medicina e la Vostra Medicina sia il Cibo". Lo aveva capito Ippocrate, nel 400 a.C. Ce lo siamo scordati. Troppo impegnati ad abbuffarci pensando di dover ancora lottare per la sopravvivenza - Darwin docet - o troppo presi dalla fretta per capire che i panini imbottiti della pausa pranzo, le merendine e le bibite, le tavole imbandite della cena eccedono in calorie per coepi che non si muovono più come una volta. Morale: sull'uomo moderno si è abbattuto un *perfect nutritional storm*, una tempesta nutrizionale perfetta, scatenata da prodotti alimentari con indice glicemico elevatissimo, zuccheri e grassi che il nostro organismo non riesce a bruciare. La definizione è di Camillo Ricordi, 53 anni, erede della grande famiglia di discografici e una delle menti migliori della ricerca medica italiana. Da anni dirige il Diabetes Research Institute di Miami, oltre a presiedere il Cda dell'Ismett di Palermo, e di recente sul *Journal of Obesity* ha pubblicato, assieme al biochimico americano Barry Sears (ideatore della dieta a zone), una ricerca su come l'infiammazione a bassa intensità, cronica e "silente", innescata da una dieta sbagliata, accelera i processi patologici. Dalle malattie



#troppicibiindustriali
#tooindustrialfood



TORTELLINI ALLA CARNE

ETICHETTA

INGREDIENTI

SEMOLA DI GRANO DURO, UOVA 18 % SULLA PASTA 11,5% SUL TOTALE DEL PRODOTTO,
CARNE DI BOVINO COTTA 30% SUL RIPIENO, 10,3% SUL TOTALE DEL PRODOTTO, PANGRATTATO,
CARNE DI SUINO COTTA 19,6% SUL RIPIENO - 6,7% SUL TOTALE DEL PRODOTTO,
OLIO VEGETALE, SIERO DI LATTE IN POLVERE, SIERO DI LATTE, MORTADELLA (CARNE DI SUINO,
GRASSO DI SUINO, COTENNA DI SUINO, FARINA DI FRUMENTO, SALE, PROTEINE DEL LATTE, SPEZIE, AROMI),
GRANA PADANO, SALE, AROMI, CAROTE, VINO ROSSO, CIPOLLE, SEDANO 0,6% SUL RIPIENO
0,2% SUL TOTALE DEL PRODOTTO, NOCE MOSCATA

**GELATO AL GUSTO DI PISTACCHIO RICOPERTO DI CIOCCOLATO
FONDENTE (32,5%) CON BASE AL CACAO (14,6%).**

Ingredienti: latte scremato reidratato, pasta di cacao, zucchero, acqua, olio vegetale, cacao, sciroppo di glucosio, siero di latte in polvere, burro di cacao, grasso del latte anidro, pasta di pistacchio (1%), emulsionanti lecitine (di soia) - mono- e digliceridi degli acidi grassi, latte scremato in polvere, coloranti caramello - E141, aromi, addensanti farina di semi di carrube - gomma di guar - alghe Eucheuma trasformate.

Può contenere tracce di uova e altra frutta a guscio.

Rai 3 HD

REPORT
TRA POCO

RTILLO

INDOVINA CHI
VIENE A CENA

LATTE MAGRO E GRASSO,
GRASSI RAFFINATI,
GLUCOSIO, E330, E500,
E471, E412, E401, E410,
LETICINA DI SOIA,
AROMI, DESTROSIO,
AMIDO DI RISO,
LATTE
SCREMATO IN POLVERE,
ZUCCHERO BIANCO
SEMOLATO

Amor
cioc

Rai 3 HD

REPORT
TRA POCO

E150 C
ZUCCHERO,
LATTE CONDENSATO
ZUCCHERATO,
SCIROPPO DI GLUCOSIO,
AROMA NATURALE,
LATTE IN POLVERE,
GRASSI RAFFINATI,
E471, E410, E412,
LETICINA DI SOIA,
AROMI. GRASSI VEGETALI

INDOVINA CHI
VIENE A CENA

Rai 3 HD

REPORT
TRA POCO

GURIA

SCIROPPO DI GLUCOSIO,
SCIROPPO DI GLIUCOSIO
IN POLVERE,
DESTROSIO,
SUCCO E POLPA DI FRAGOLE,
ZUCCHERO, E330, E410,
E407, E412, E471, E472B,
E477, E420II, FARINA DI SOIA,
GELIFICANTE E440I, AROMI,
COLORANTI E102, E129,
ACQUA

INDOVINA CHI
VIENE A CENA

LIMONE



INDOVINA CHI
VIENE A CENA

ma le patatine fritte non dovrebbero essere fatte con olio e patate?!?!?!?



Patatine di McDonald's ecco i 17 ingredienti: patate, olio di colza, olio di soia idrogenato, olio di cartamo, aroma naturale, destrosio, sodio pirofosfato acido (serve a mantenere il colore),

acido citrico,

Dimetilpolisilossano (antischiuma),

olio di mais, Thbq, dimetilpolisiloxano,

sale silicoalluminato, destrosio, ioduro di potassio.

Secondo la comunità di giornalismo partecipativo USA "True Activist" alcuni degli ingredienti utilizzati sarebbero addirittura pericolosi per la salute: "Si va da quelli geneticamente modificati (come gli olii idrogenati), agli antischiuma, passando per i coloranti artificiali"

CARNE E CANCRO

Lunedì 26 ottobre 2015 è una data che rimarrà impressa a tutti noi. L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha pubblicato un documento ufficiale nel quale inserisce bacon, hamburger, salsicce, ovvero le carni trasformate, nella lista delle sostanze cancerogene di Classe 1 assieme alle altre centodiciassette sostanze che causano il cancro, quelle a pericolosità più alta, come sigarette, alcol, arsenico e amianto. La carne rossa fresca, di manzo, agnello e maiale, è stata invece classificata come "probabile" cancerogeno e inserita nel gruppo 2A.

Lo studio ha stabilito che, se si consuma ogni giorno una porzione di 50 g di carne lavorata, il rischio di cancro del colon retto aumenta del 18%.

53 The Lancet Oncology - Carcinogenicity of consumption of red and processed meat Véronique Bouvard, Dana Loomis, Kathryn Z Guyton, Yann Grosse, Fatiha El Ghissassi, Lamia Benbrahim-Tallaa, Neela Guha, Heidi Mattock, Kurt Straif - The International Agency for Research on Cancer Monograph Working Group - Published Online: 26 October 2015

La lista dello IARC al 26 ottobre 2015 comprende:

- Gruppo 1 carcinogeni umani certi - 118 agenti
- Gruppo 2A carcinogeni probabili per l'uomo - 75 agenti
- Gruppo 2B carcinogeni possibili - 288 agenti
- Gruppo 3 sostanze non classificabili come carcinogene - 503 agenti
- Gruppo 4 sostanze probabilmente non carcinogene per l'uomo (in questa categoria troviamo solo una sostanza, il caprolactam, precursore del nylon)

Il World Cancer Research Fund raccomanda non più di **300 grammi a settimana**, mentre suggerisce di consumare **almeno cinque porzioni di frutta e verdura** per un totale di almeno **400 grammi al giorno**.

L'Harvard School of Medicine restringe il limite di consumo di carni rosse a porzioni **non superiori a 80 grammi**, al massimo **due volte a settimana**.

CARNI ROSSE CHE POSSONO CAUSARE TUMORI

Secondo l'Oms le carni rosse lavorate
rientrano tra i fattori certi del cancro
alla prostata, al fegato e al colon

GRUPPO 1 - PERICOLOSITÀ ELEVATA

salate
essiccate
fermentate
affumicate
trattate con conservanti

GRUPPO 2 - PROBABILMENTE CANCEROGENE

manzo
maiale
vitello
agnello e montone
cavallo e capra

ALLARME CARNI ROSSE



Alta pericolosità

Per l'Oms le carni
lavorate sono
pericolose come il
fumo e il benzene

OMS: CARNI ROSSE LAVORATE TRA I FATTORI CERTI DEL CANCRO

Il più recente studio a riguardo è stato pubblicato dal Dr. Valter Longo su Cell Metabolism⁵¹ e afferma che una dieta ricca di proteine animali può danneggiare la salute come fumare.

La sua ricerca ha riscontrato in uno studio osservazionale come un regime alimentare fortemente basato su carne, uova e formaggi possa essere un fattore di rischio per tumori, malattie cardiovascolari. Lo studio svolto negli USA basato sulle abitudini alimentari e le condizioni fisiche di 6381 volontari inclusi nel NHANES, National Health and Nutrition Examination Surve, ha evidenziato che chi consumava una quota minima del 20% di calorie derivanti da proteine animali aveva una percentuale di mortalità superiore del 74% rispetto a chi conduceva una dieta povera di questi elementi (fino al 10%) e comunque inferiore a chi assumeva tali sostanze da fonti vegetali.

51 Volume 19, Issue 3, 407-417, 4 March 2014 Low Protein Intake Is Associated with a Major Reduction in IGF-1, Cancer, and Overall Mortality in the 65 and Younger but Not Older Population)

CARNI ROSSE
sotto accusa

Ferro - EME

Nitriti - Nitrati

Cottura ALLA GRIGLIA



28 MAGGIO 2017

thebmj

Mortality from different causes associated with meat, heme iron, nitrates, and nitrites in the NIH-AARP Diet and Health Study: population based cohort study

Arash Etemadi, Rashmi Sinha, Mary H Ward, Barry I Graubard, Maki Inoue-Choi, Sanford M Dawsey, Christian C Abnet

Anna Maria Mercuri

Dal cancro alle malattie del cuore, ictus, malattie cerebrovascolari, malattie respiratorie, diabete mellito, infezioni, malattie renali e malattie epatiche croniche. Ben **9 classi di patologie di vario tipo**, tutte legate a doppio filo al consumo di carne.

Lo studio in questione è stato svolto dal **National Cancer Institute di Bethesda** che ha analizzato i dati di una grande indagine chiamata NIH-AARP, su sei stati (California, Florida, Louisiana, New Jersey, North Carolina e Pennsylvania) e due grandi aree metropolitane degli Stati Uniti (Atlanta e Detroit). L'analisi è durata ben 16 anni e ha coinvolto oltre **536.969 americani adulti di età compresa tra i 50 e i 71 anni**.

I partecipanti hanno completato un questionario alimentare basato su 124 elementi che servivano ad esaminare l'assunzione di carni totali, carni trasformate e non trasformate (carni bovine, agnello e maiale) e carni bianche (pollame e pesce), ferro emico e nitrato/nitrite di carni lavorate.



Due équipe di ricercatori delle università Usa di Tulane e Boston hanno dimostrato in che modo la metabolizzazione di questi alimenti può aumentare il rischio infarto

Come le carni rosse si trasformano in nemici del cuore

LA RICERCA

Siamo ciò che mangiamo è vero ma, forse, pochi sanno che tra noi e ciò che ingeriamo c'è un intermediario: il microbiota intestinale. Cos'è? Una serie di microbi che risiedono nel nostro intestino e che svolgono un ruolo determinante in diversi processi biologici come l'assorbimento dei cibi, il metabolismo energetico o la risposta immunitaria.

IL CAMBIAMENTO

I metaboliti prodotti dal microbiota intestinale sono ubiquitari ed esercitano la loro azione, positiva o negativa, su ogni organo del nostro corpo. Oggi è chiaro che qualsiasi cambiamento nel regime alimentare può alterare il microbiota intestinale con conseguenti ricadute sulla nostra salute.

La trimetilamina ossidata (Tmao) è una dei più importanti

metaboliti prodotti dal microbiota ed è derivata da sostanze presenti nei cibi di origine animale (carne rossa, fegato, rosso d'uovo). Numerosi studi hanno dimostrato come scateni aterosclerosi e aumenta il rischio di trombosi. Elevati livelli di Tmao sono stati associati a malattie coronariche ed a infarto. Non era però mai stato fatto uno studio sulle modifiche che i cambiamenti del microbiota intestinale subisce negli anni anche in relazione al regime alimentare seguito, ed inoltre quanto tale cambiamento possa incidere sul rischio cardiovascolare delle persone studiate.

I BATTERI PRODOTTI DURANTE GLI ULTIMI PASSAGGI DELLA DIGESTIONE INFLUISCONO IN MODO NEGATIVO SULLA FORMAZIONE DEL COLESTEROLO

I NUMERI

130
mila le persone colpite da infarto ogni anno in Italia

89%
sono le possibilità di sopravvivenza per chi arriva in ospedale

42%
del casi è causato da malattie del sistema cardiovascolare



I test sono stati fatti durante il processo di assorbimento dei cibi

In un recente numero della rivista *Journal of American College of Cardiology*, è stato pubblicato una ricerca effettuata della Tulane University di New Orleans in collaborazione con l'Harvard Medical School di Boston coordinata da Yoriko Helaniza.

I VALORI

Nell'ambito del Nurses' Health Study (analizzate 760 donne in cui sono stati effettuati due prelievi per il dosaggio del Tmao prodotto dal microbiota intestinale. Indipendentemente dai valori basali, un incremento dei valori di Tmao tra primo e secondo prelievo era associato ad un

aumento del 58% del rischio. Gli autori hanno testato se le differenze nei livelli di Tmao fossero in relazione ai cambiamenti dietetici, dimostrando che chi, durante il periodo di osservazione, aveva tenuto corretti regimi alimentari (verdura, non grassi animali o carne rossa) aveva ridotto la produzione di Tmao da parte del microbiota, chi invece aveva mantenuto un'alimentazione sbagliata aveva più che raddoppiato i valori di Tmao e incrementato quindi il rischio d'infarto.

Antonio G. Rebuzzi
Professore di Cardiologia
Università Cattolica Roma

kebab

Intestino, polmoni, cuore,
lingua, occhi, ossa,
scarti di macelleria, sale
e grasso animale di pollo,
vitello, pecora e maiale!

Conservanti: **E249**

E250-E251-E252

ovvero **nitriti** e i **nitriti**

come tutti i prodotti industriali
di carni conservate

che si modificano nel nostro
organismo e si trasformano

In nitrosamine,

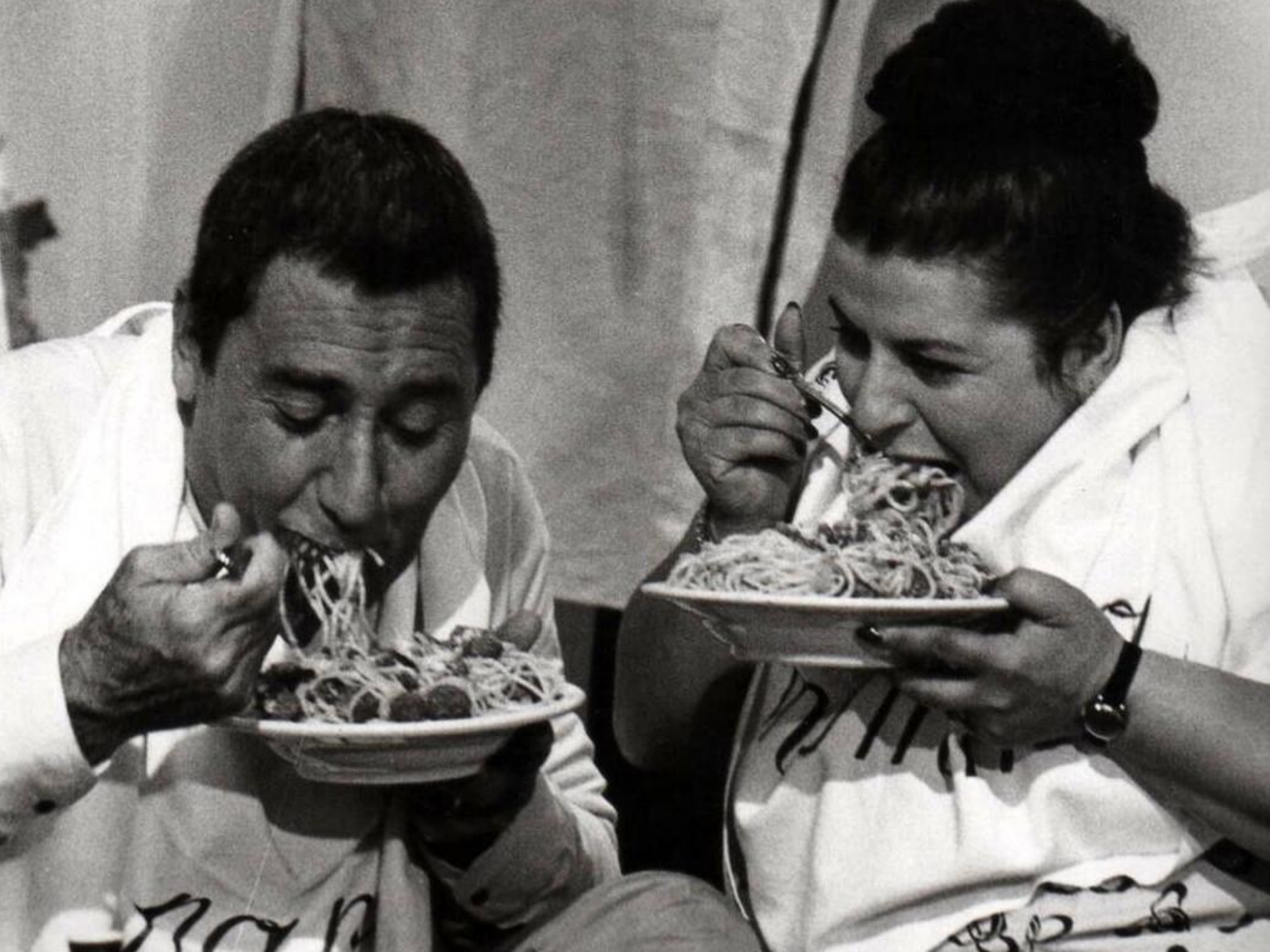
potenti cancerogeni!!!







INTEGRA SE
INTEGRALE





a day

3emne

a day



Lo studio dell'UCL *University College of London* ha studiato un campione di **65.000 persone** per **12 anni** con il risultato che **il rischio di morire si riduce del 42% per chi assume 7 volte al giorno frutta e verdura.**

Journal of
**Epidemiology &
Community Health**

Fruit and vegetable consumption and all-cause, cancer and CVD mortality: analysis of Health Survey for England data
Oyebode O, et al. J Epidemiol Community Health 2014;0:1-7. doi:10.1136/jech-2013-203500 7



LEGUMI
PROTEINA
DELLA **TRADIZIONE**
MEDITERRANEA

50 ANNI DI AIRC COSA MANGIARE PER SCONFIGGERE IL CANCRO?

SMS E FISSO

45509



AIRC

Rai 1

◦ ALIMENTAZIONE

Cibi di provenienza vegetale

Cereali non industrialmente raffinati

Legumi in ogni pasto

Verdure e frutta - 5 porzioni / 600g



NÉ TROPPO NÉ POCO
NÉ SEMPRE NÉ MAI



ZERO
CINQUETRENTA
E LA SALUTE
AUMENTA



FRUTTA

***poca
spesso...***

e volentieri



V di

VERDURA

prima cruda poi cotta



PERDITE NEI QUANTITATIVI DI **ANTOCIANINE**

COTTURA
AL VAPORE

- 17,5% rispetto al cibo crudo

COTTURA AL MICROONDE
- 46,1% rispetto al cibo crudo

COTTURA IN ACQUA BOLLENTE
- 55,5% rispetto al cibo crudo

COTTURA IN PADELLA
- 62% rispetto al cibo crudo



CAT

CASCATA ANTIOSSIDANTE

TRASVERSALE



ELLE**EFFE**ESSE
LOCALE**FRESCO**
STAGIONALE



Decalogo del Benessere

Assessorato Sanitario

Ce la faremo... se

1. Iniziamo a recuperare le giuste abitudini a tavola della Dieta Mediterranea. La Dieta Mediterranea, di base, è fatta di cinque semplici cose: verdura, frutta, cereali, legumi e olio evo
2. Metà del pasto sarà fatto da Verdure. Iniziare i pasti con un'insalata
3. Mangeremo almeno un frutto tra colazione e pranzo e uno tra pranzo e cena
4. A rotazione nella settimana più pesce che carne bianca e uova. Altre proteine animali solo eccezionalmente e senza mai esagerare
5. Diremo basta a cibi industrializzati come merendine, bibite zuccherate e carni trasformate

6. Diremo basta a quei ristoranti che propongono carni trasformate, frittura e dolci pieni di zucchero
7. Chi fuma deve assolutamente smettere di fumare. Subito! Mi rivolgo ai 12 milioni di fumatori del Nostro Paese
8. Rendiamo meno semplice l'accesso agli alcolici. Siamo il paese dove c'è il più alto tasso di alcolismo sotto i 18 anni
9. Non restiamo inattivi. Bisogna cercare ogni giorno di fare movimento, anche in casa si può
10. Prendiamo almeno 30 minuti di luce solare, affacciati da un terrazzo o anche da una finestra. Ci serve ora più che mai la vit. D



vogliamoci bene

Le buone pratiche alimentari nella settimana

Quando c'è una festa



All'occasione
o all'occorrenza



A rotazione



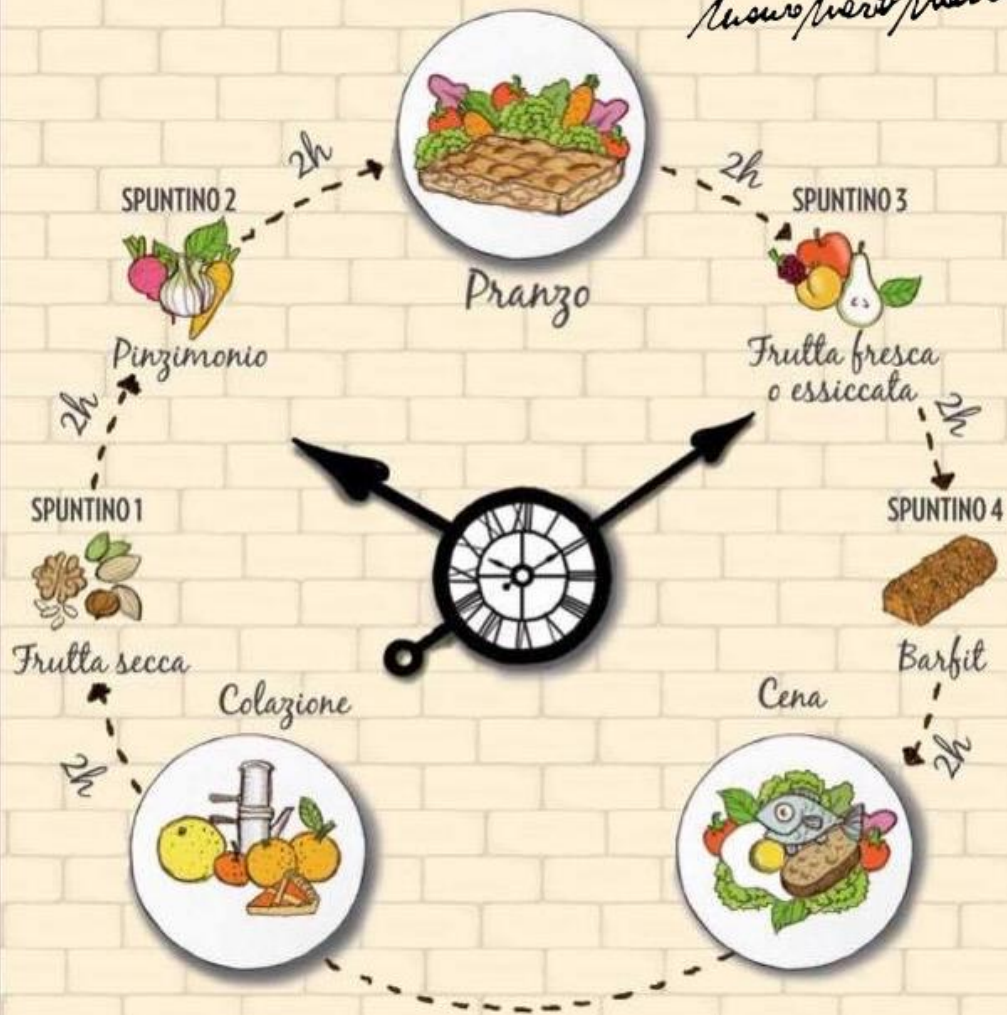
TUTTI I GIORNI

Luca / Piero / Maria

GUSTO & BENESSERE

Un percorso lungo un giorno

Acqua/olio/verdure



Bere molta acqua
per l'idratazione!



Sempre un'insalata pre-pasto!



Usare solo olio
extravergine d'oliva!











SORRIDERE
SEMPRE





Congresso medico scientifico 2 e 3 maggio dalle 9.30 alle 17.00
MARATONA ONLINE per la scienza la medicina e la prevenzione
La rivoluzione epigenetica per la prevenzione nell'era dell'inquinamento:
dalla disfunzione mitocondriale alla prevenzione.
Nutrizione, nutraceutica, ambiente.

Interverranno

Giorgio Terziani	Pier Mario Biava
Enrico Bevacqua	Mauro Miceli
Massimo Spattini	Ernesto Burgio
Marco Tullio Cau	Cristina Panisi
Alessandro Gelli	Francesco Balducci
Elisabetta Bernardini	Bartolomeo Allegrini
Davide Antoniella	Silvia Di Luzio

domenica 3 maggio alle ore 12.20-13.00

Mauro Mario Mariani

Intossicazione e disintossicazione
da metalli pesanti

ISCRIZIONE GRATUITA

per prenotazioni: epinutracell@gmail.com
tel.3356481268 - 3939142000