

SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE

La moderna Scienza dell'Alimentazione soddisfa i fabbisogni nutrizionali per, previene e cura le malattie croniche degenerative. Il "Manifesto delle Criticità in Nutrizione Clinica e Preventiva" (ADI 2015) ha individuato dieci problematiche: l'obesità, il diabete di tipo 2, la malnutrizione calorico-proteica, la sarcopenia, i disturbi del comportamento alimentare, le condizioni socioeconomiche a rischio, gli stati carenziali, la nutrizione artificiale domiciliare, le tossinfezioni alimentari, la diffusione incongrua degli integratori alimentari e la necessità di aggiornamento legislativo nell'ambito della nutraceutica. L'ADI ha l'obiettivo di ridurre l'impatto sociale di queste criticità mediante il SSN potenziando le Unità Operative di Dietetica e Nutrizione Clinica che possano svolgere attività assistenziale e preventiva per tutta la popolazione italiana. La Dieta Mediterranea coniuga le esigenze mediche con la tradizione culturale, valorizzando le risorse del Territorio e la Convivialità.

Dr Antonio Caretto - Dr Claudio Tubili

BOCCA E ALIMENTI

Una corretta masticazione è correlata allo stato di salute del cavo orale che va preservato con la prevenzione, l'igiene orale e le cure odontoiatriche; masticare bene e a lungo permette una migliore digestione ed un miglior assorbimento del cibo: lo stomaco non ha i denti, bisogna masticare a lungo prima di deglutire! La saliva secreta in una lunga masticazione permette di digerire tramite l'amilasi i carboidrati complessi e di disinfettare il cibo tramite lisozima, lattoferrina e IgA secretorie che hanno anche un'azione antinfiammatoria; infine la masticazione invia segnali nervosi trofici a strutture cerebrali complesse ed integrate con azione positiva anche a livello del sistema nervoso centrale.

Dr Nicola Illuzzi

IL CAVO ORALE NELL'ANZIANO

In Italia circa il 20% della popolazione supera i 65 anni: il 43% circa di essi ha al massimo 20 denti, mentre il 15% è edentulo totale: un reale problema di salute pubblica ad impatto socio-sanitario; in Marocco il 30% delle persone di 70 anni non ha denti naturali (OMS 2012). L'igiene orale e la prevenzione delle parodontopatie e dell'edentulismo riducono il rischio di malattie sistemiche. L'edentulia altera la masticazione, la vita di relazione, la salute globale e negli anziani anche le funzioni cognitive; ripristinare la funzione orale insieme alla MBF (maximum bite force) è un target nell'anziano ottenibile con protesi dentali fisse o mobili o con la ritenzione di protesi totali per mezzo di impianti endossei.

Dr Ottavia Poli - Dr Renato Ruggieri - Dr Licia Manzoni - Dr Rifki Chouaib

INTELLIGENZA NUTRIZIONALE

"Fa che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo" recitava Ippocrate. Proprio da qui si è voluti partire nella definizione di un modello operativo che nasce per uno scopo ben preciso: supportare la salute e il benessere del paziente riconoscendo al cibo il suo valore come parte integrante della cura stessa. "Intelligenza Nutrizionale" ("IN") parte da una coscienziosa consapevolezza: gli ospedali hanno il dovere di recuperare la loro antica missione, identificandosi come un luogo dedicato scrupolosamente alla salute del paziente anche attraverso l'educazione alimentare. Con il progetto "IN" la volontà è quella di contrastare l'eventuale malnutrizione ospedaliera grazie alla messa a punto di nuove metodiche e tecniche di trattamento degli alimenti, che ne preservano le qualità nutrizionali e assicurano una migliore accettabilità da parte del paziente: Intelligenza Nutrizionale un nuovo paradigma di nutrizione ospedaliera.

Ing Andrea Sponzilli - Dr Lorenzo Miraglia - Dr Gabriella Nasi

MANGIARE CON INTELLIGENZA PER INTELLIGENZA

Negli ultimi anni le patologie neurodegenerative ed in particolare la malattia di Alzheimer, sono aumentate in maniera esponenziale. In tal senso l'alimentazione rappresenta un elemento chiave nella gestione delle funzioni cerebrali e nella prevenzione dell'invecchiamento patologico. Alcuni composti contenuti nel cibo sono infatti fondamentali alla salute del nostro cervello. Tra questi, oltre alle vitamine del gruppo B, ci sono gli acidi grassi poliinsaturi omega3, in particolare il DHA (almeno 250 mg die), abbondante nel pesce azzurro e nel salmone. Anche i polifenoli di frutta e verdura quali le antocianine dei frutti di bosco, le catechine del tè e del cacao, e la curcumina, il pigmento giallo che dà il colore al curry, svolgono un ruolo importante grazie alle proprietà antinfiammatorie e antiossidanti di cui sono dotati.

Dr Giovanni Scapagnini

ALIMENTAZIONE E NEUROPSICOLOGIA DELLO SVILUPPO

l'alimentazione e lo stile di vita nel bambino in via di sviluppo è importante per il suo accrescimento neuropsicologico. Infatti, un approccio integrato ai disturbi neuropsicologici dello sviluppo include anche un'alimentazione corretta ed equilibrata. Childrentalia®, un Progetto di ricerca scientifica e assistenza neuropsicologica, psicoterapeutica, educativa e riabilitativa, porge un approccio multidisciplinare ai bambini, e alle loro famiglie, con diagnosi di disturbo dello sviluppo. Childrentalia, gestito dal Consorzio Universitario Humanitas, con la collaborazione dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù di Roma e dell'Università LUMSA, è un'innovativa approccio multidisciplinare all'inquadramento dei disturbi in una cornice più ampia legata all'alimentazione e allo stile di vita.

Dr Antonio Attianese - Dr Simonetta Gentile - Dr Federico Vigeveno

LA SALUTE BENE IN VISTA

Una corretta alimentazione è una norma che tutti dobbiamo seguire per avere uno stato di salute ottimale ed un peso corporeo ideale. Una alimentazione adeguata apparrebbe un supporto anche ai nostri occhi, questi preziosi organi, simbolo di luce e di energia divina, vicini alla mente e alla coscienza. Numerosi studi clinici hanno evidenziato l'effetto protettivo degli antiossidanti che riducono la formazione dei radicali liberi. In questo modo gli occhi soffrirebbero meno di alcune malattie che influenzano negativamente la vita e le attività quotidiane. Occorre quindi che l'uomo prenda maggiore attenzione alla propria alimentazione quotidiana scegliendo con cura ed attenzione la propria alimentazione, eventualmente facendo ricorso ad alcuni integratori. "...le differenze nelle malattie dipendono dall'alimentazione" Ippocrate (460-377 a.C.)

Dr Elena Pacella - Dr Leopoldo Spadea - Dr Paolo Turchetti

PREVIENI LA DISPEPSIA

La dispepsia è una sindrome poco caratterizzata i cui disturbi anatomici o funzionali hanno origine nel tratto gastrointestinale superiore. La dispepsia comprende una varietà di sintomi tra cui disturbi epigastrici, gonfiore, anoressia, sazietà precoce, eruttazione o rigurgito, nausea, e bruciore retrosternale. I criteri di Roma III definiscono la dispepsia secondo i seguenti sintomi, protratti per tre mesi entro i primi sei mesi di insorgenza: pienezza postprandiale, sazietà precoce, dolore e bruciore epigastrico. I sintomi della dispepsia si sovrappongono con quelli associati ad altre malattie tra cui la malattia dell'ulcera peptica, la malattia da reflusso gastroesofageo e con altri disturbi funzionali come ad esempio la sindrome del colon irritabile, i sintomi dei tumori, con gli effetti negativi dei farmaci, ecc. La dispepsia è associata con una bassa qualità di vita e con un forte disagio psicologico. Una dieta corretta e uno stile di vita sano sono gli attori principali per un'efficace prevenzione e controllo della dispepsia.

Dr Maria Giovanna Graziani - Dr Luigi Pasquale - Dr Francesco Di Mario

IL FEGATO

Il Fegato è un perfetto laboratorio chimico in grado di svolgere importanti funzioni digestive, di sintesi e di detossificazione da agenti nocivi. Un danno cronico del fegato può produrre una insufficienza dell'organo denominata cirrosi epatica. Il campanello d'allarme di una cattiva funzione epatica è a volte rappresentato da un aumento dei valori delle transaminasi epatiche e da sintomi del tutto aspecifici come affaticamento e cattiva funzione digestiva. La Steatosi epatica o "il fegato grasso" può essere collegata a sovrappeso, alcolismo, diabete e aumento dei grassi circolanti come trigliceridi e colesterolo. Il Goal della prevenzione è alimentazione, attività fisica e l'abolizione di bevande alcoliche.

Dr. Adriano Pellicelli - Dr. Alessandro Braccioni

COLON E MICROBIOTA INTESTINALE

Il microbiota intestinale è un ecosistema complesso, differente per ogni individuo, formato da diverse famiglie di batteri (ma anche di virus e miceti) pacificamente conviventi e "residenti" in prevalenza nel colon, che costituisce uno speciale sistema immunitario a difesa non soltanto dell'apparato gastrointestinale, ma di tutto l'organismo. Errori dietetici, eccesso di farmaci, tossine esogene ed endogene possono provocare lo squilibrio (disbiosi) e la prevalenza dei batteri "cattivi" su quelli "buoni", con conseguente insorgenza di malattie intestinali ed extra.

Dr Antonietta La Mazza

APPARATO CARDIOVASCOLARE

Dobbiamo sempre ricordare la necessità di contenere l'apporto di carboidrati rispetto alla tendenza attuale, preferendo carboidrati complessi rispetto a quelli semplici. Diete squilibrate a favore di carboidrati semplici, favoriscono un incremento dei trigliceridi, dell'insulina resistenza, con distribuzione centripeta del tessuto adiposo e conseguente aumentato rischio di cardiopatia ischemica e diabete. Un ruolo protettivo importante è dato dall'apporto di fibre, che deve essere quotidiano, nonché dai steroli vegetali che, quali analoghi vegetali del colesterolo, ne riducono sensibilmente l'assorbimento intestinale.

Dr Francesco Vetta - Dr Giovanni Ruvo - Dr Teymour Nejat

ALIMENTAZIONE NELLO SCOMPENSO CARDIACO E TRAPIANTO DI CUORE

L'alimentazione corretta nel paziente con Scompenso Cardiaco comprende restrizione dell'apporto di sodio e di grassi saturi, riduzione del peso corporeo, più frutta e vegetali, specialmente negli stadi avanzati per prevenire la ritenzione idrica tipica di questo stadio della patologia; l'introito di PUFAn-3 (Acidi grassi poliinsaturi) dal pesce azzurro, frutta secca ecc riduce inoltre gli eventi di morte cardiaca improvvisa. tutto questo vale anche dopo il Trapianto di Cuore dove è opportuno anche evitare, soprattutto nei primi mesi, cibi che possono portare un rischio di infezione (frutti di mare, carne cruda ed insaccati, verdura o frutta non accuratamente lavate, latte e latticini freschi) ed il pompelmo (anche succo) per la sua interazione con i farmaci immunosoppressori.

Dr Orazi Daniela - Dr Musumeci Francesco - Dr Polizzi Vincenzo

CIBO SICURO E VACCINI PER PREVENIRE LE INFEZIONI

Il cibo non è solo fonte di nutrienti ma talora può essere fonte di infezione se contaminato con batteri, virus, tossine o parassiti. Le malattie provocate dagli alimenti sono numerosissime, le più comuni da Campylobacter, Salmonella, e Escherichia coli, dai virus come Norovirus o epatite A ed E e da parassiti del tipo Anisakis. Le malattie trasmesse da alimenti (MTA) rappresentano un importante problema di salute pubblica: nell'Unione europea sono riferiti ogni anno più di 320.000 casi nell'uomo. Il principale veicolo di infezione sono carni, formaggi, piatti combinati a buffet e uova. Epatite A, tifo, colera e rotavirus sono le più comuni infezioni intestinali prevenibili dalla vaccinazione.

Dr Paola Scognamiglio - Dr Emanuele Nicastrì

ANEMIA CARENZIALE

Anemia=riduzione di emoglobina al di sotto di 12 gr/dl(donna) e 14 gr/dl (uomo) e non riduzione dei globuli rossi. Qualora l'anemia sia carenziale il termine "megaloblastica" indica che c'è un aumento del volume dei globuli rossi (>100 fL) con un ridotto numero di reticolociti; questa, quasi sempre, è dovuta a deficit di Vit B12 e folati oltre a possibili effetti collaterali di farmaci assunti; tra le cause il malnutrimento, la dieta vegetariana assoluta, l'alcolismo, l'allattamento al seno da madri carenti di Vit B12 e la dieta artificiale nel neonato pretermine. Pallore, astenia e deficit neurologici possono presentarsi. Il goal? Dieta appropriata e una temporanea terapia sostitutiva per via orale e/o parenterale.

Dr Maria Teresa Petrucci

ANEMIA FERROPRIVA

La mancanza di ferro resta ancora la maggiore causa di anemia a livello mondiale; è una condizione molto più frequente nelle donne in età fertile, per la maggiore richiesta di ferro legata alle perdite mestruali o alla gravidanza. Inoltre la carenza di ferro aumenta il rischio di osteoporosi. Ciò che conta in una dieta corretta non è solo la quantità di ferro presente negli alimenti ma anche la sua biodisponibilità (possibilità reale di essere assorbito). Solo nel caso in cui sia strettamente necessario si può assumere ferro per bocca nelle dosi e nella frequenza rigorosamente prescritta dal medico.

Dr Marco Vignetti

In questa frase che insegniamo sin da piccoli ai nostri figli e nipoti vi è l'essenza del tema della corretta alimentazione e del corretto stile vita quale elemento imprescindibile per migliorare l'aspettativa di vita e la qualità della vita. E' innegabile che una corretta alimentazione, sana e bilanciata, sia d'aiuto nella prevenzione dell'insorgenza di patologie ormai endemiche nei paesi occidentali che mietono vittime in numero sempre più preoccupante e con costi per la collettività ormai insostenibili.

Dr. Antonio Magi

Presidente dell'Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri di Roma



Il giornalista non diffonde notizie su argomenti scientifici e sanitari se non verificati da autorevoli fonti scientifiche: è uno dei principi che i giornalisti sono tenuti a rispettare, contenuti nel "Testo unico dei doveri del giornalista". Questa regola va applicata principalmente a temi ed argomenti che possono incidere sulla salute e la qualità della vita dei cittadini. Ciò vale dunque per l'alimentazione, un tema fondamentale per la vita che deve dunque essere trattato con competenza e preceduto dalla verifica della veridicità delle notizie. Ecco che l'uso di un linguaggio e di termini appropriati sono cardini di un'informazione corretta e documentata anche in questo settore. Nelle pieghe di una informazione non appropriata si annidano infatti pericoli e sofisticazioni verso le quali il giornalista ha un dovere di denuncia.

Dr. Paola Spadari

Ordine dei Giornalisti del Lazio



Un approccio multidisciplinare, rappresenta il modello a cui tendere per continuare a garantire il diritto alla salute dei cittadini. La multidisciplinarietà postula la necessità che per il singolo trattamento sanitario intervengano più specialisti in collaborazione, per ottimizzare le risorse strutturali, strumentali e organizzative, accentuando così la soddisfazione del paziente.

Dr. Brunello Pollifrone

Presidente Commissione Albo Odontoiatri dell'Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri di Roma e Consigliere Commissione Albo Odontoiatri Nazionale (FNOMCEO)



L'indispensabile supporto offerto dal farmacista, esperto nella tutela della salute, concorre a far sì che il paziente assuma un corretto ed equilibrato stile di vita. È stata costituita l'AFEN, ovvero l'Associazione farmacisti esperti in nutrizione, per vedere pienamente riconosciuta la figura del farmacista nell'ambito della nutrizione. Il farmacista, operatore sanitario in un presidio sanitario, a contatto quotidiano con il paziente riveste un ruolo cruciale nel counseling per un corretto stile di vita nonché per una corretta alimentazione. Il farmacista che prende in carico la storia farmacologica del paziente è un riferimento sanitario fondamentale nella valutazione dell'appropriatezza nutrizionale anche in relazione ad eventuali interazioni farmaco alimenti.

Dr. Emilio Croce

Presidente Ordine Farmacisti Roma

