

Cucinare con il Cuore

Alimentazione come strumento
quotidiano di cura

Dott.ssa Francesca Braglia

Associazione Disanapianta



Studio PREDIMED

7500 soggetti con uno o più fattori di rischio CVS
seguiti per 5 anni



**Gruppo
1**



riduzione del 30%

**Gruppo
2**



riduzione del 28%

**Gruppo
3**

The New England Journal of Medicine, 2013
**Primary Prevention of Cardiovascular Disease
with a Mediterranean Diet. The PREDIMED trial.**
Estruch R., et al.

incidenza di eventi
cardiovascolari
maggiori

Progetto Moli-sani

Analisi d'incidenza di infarto e ictus in 20.000 Molisani reclutati dal 2005 e seguiti per 4 anni

Maggiore era l'aderenza alla dieta mediterranea, maggiore era la protezione



INTEGRALE

Rispondevano meglio le classi socio-economiche più forti



BIODIVERSITA'

International Journal of Epidemiology 2017

High adherence to the Mediterranean diet is associated with cardiovascular protection in higher but not in lower socioeconomic groups: prospective findings from the Moli-sani study.

Bonaccio M. et al.

Reggio Emilia, 24 marzo 2018

Dieta Mediterranea

Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità

16 novembre 2010

l'Unesco ha iscritto la Dieta Mediterranea
nella lista rappresentativa
del patrimonio culturale immateriale dell'Umanità.
Italia, Marocco, Grecia e Spagna.



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



Dieta Mediterranea

Cucinare con il Cuore



Reggio Emilia, 24 marzo 2018



Dieta Mediterranea

Cucinare con il Cuore

elevata assunzione di ortaggi, frutta fresca, frutta a guscio, semi oleaginosi, olio extravergine d'oliva, cereali integrali, legumi e limitata assunzione di derivati animali



BMJ. 2009

Anatomy of health effects of Mediterranean diet: Greek EPIC prospective cohort study.

Trichopoulou A, Bamia C, Trichopoulos D.

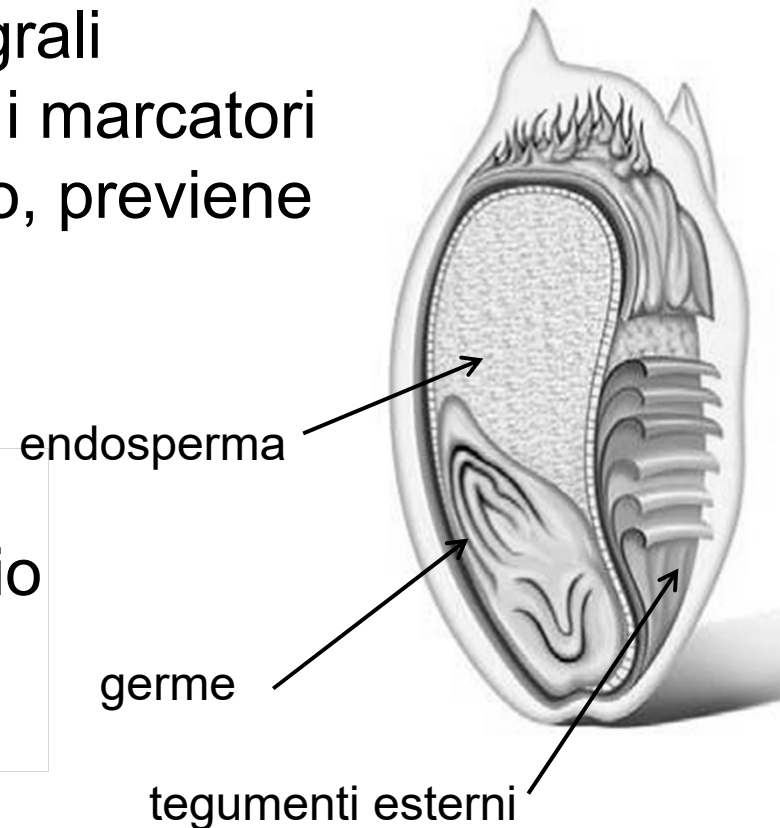
Reggio Emilia, 24 marzo 2018



La protezione data dai cibi integrali

Il consumo costante di cereali integrali migliora l'assetto lipidico, aumenta i marcatori metabolici correlati al dimagrimento, previene patologie cardiovascolari, obesità e alcuni tipi di cancro.

Il riso brillato è associato ad un maggior rischio di cancro mammario mentre quello integrale è risultato protettivo.



Nutr Res Rev. 2004
Whole grains and human health
Slavin J.

Asian Pac J Clin Nutr., 2010
The association of carbohydrate intake, glycemic load, glycemic index, and selected rice foods with breast cancer risk: a case-control study in South Korea.
Yun SH et al.

Reggio Emilia, 24 marzo 2018



La protezione data dai cibi integrali



Chi mangia cereali integrali presenta un restringimento di coronarie e carotidi significativamente più lento

Am J Clin Nutr, 2007

Whole-grain intake and carotid artery atherosclerosis in a multiethnic cohort: the Insulin Resistance Atherosclerosis Study.

Mellen et al.

Reggio Emilia, 24 marzo 2018



Biodiversità

Cucinare con il Cuore

i cibi vegetali contengono 64 volte più antiossidanti di quelli animali

30.000 donne senza fattori di rischio cardiovascolare e 5.000 donne con fattori di rischio cardiovascolare sono state seguite per 12 anni valutando la correlazione tra l'introito di antiossidanti dalla dieta e le future problematiche cardiovascolari



In entrambi i gruppi chi mangia più antiossidanti presenta un minor rischio di **ictus**

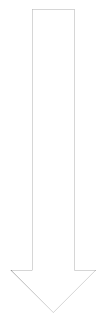
Rautiaines et al., *Stroke*, 2012
Total Antioxidant Capacity of Diet and Risk of Stroke
A Population-Based Prospective Cohort of Women

Reggio Emilia, 24 marzo 2018



quale meccanismo d'azione troviamo alla base di questo effetto protettivo?

azione ANTINFIAMMATORIA della dieta mediterranea



forte riduzione dei marker infiammatori quali proteina C-reattiva, interleuchina-6, molecola d'adesione intracellulare-1

aumento di adiponectina e funzionalità endoteliale



Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases, 2014
Mediterranean dietary pattern, inflammation and endothelial function: A systematic review and meta-analysis of intervention trials
Schwingshackl L., Hoffmann G.





Semi di lino

Studio clinico randomizzato in doppio cieco
su donne con carcinoma mammario

I semi di lino hanno la capacità di ridurre la crescita tumorale
in pazienti con tumore al seno

Nelle donne che hanno mangiato ogni giorno,
per 5 settimane, un muffin con semi di lino:

- è diminuita (34,2%) la proliferazione delle cellule tumorali (Ki-67)
- è aumentata (30%) l'apoptosi
- è diminuita (71%) l'aggressività tumorale e la diffusione (c-erbB2)

Cancer Res. 2005

Dietary flaxseed alters tumor biological markers in postmenopausal breast cancer. Thompson
LU, Chen JM, Li T, Strasser- Weippl K, Goss PE.

Come proteggersi dall'ipertensione

Semi di lino



I semi di lino macinati hanno prodotto l'effetto più rilevante mai raggiunto sull'abbassamento della pressione arteriosa con un intervento dietetico

Hypertension, 2013

Potent antihypertensive action of dietary flaxseed in hypertensive patients

Rodriguez-Leyva et al.

Reggio Emilia, 24 marzo 2018

L'importanza della frutta secca

Cucinare con il Cuore



Non mangiare frutta a guscio è il terzo fattore alimentare di rischio di morte e disabilità

Uccide più questa carenza che il mangiare carne lavorata

Lancet, 2012

A comparative risk assessment of burden of disease and injury attributable to 67 risk factors and risk factor clusters in 21 regions, 1990–2010: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2010

Lim SS. et al.

Reggio Emilia, 24 marzo 2018



L'importanza della frutta secca

Cucinare con il Cuore



Ne bastano 5 al giorno per abbassare significativamente il rischio di morte cardiovascolare

BMC Med, 2016

Nut consumption and risk of cardiovascular disease, total cancer, all-cause and cause-specific mortality: a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies.

Aune D. et al.

J Am Coll Cardiol.20017

Nut Consumption and Risk of Cardiovascular Disease

Guasch-Ferré M. et al.

Reggio Emilia, 24 marzo 2018



La frutta secca fa ingrassare?

Svariati studi su soggetti che iniziano a mangiare la frutta secca tutti i giorni, pur senza cambiare dieta, non evidenziano cambiamenti ponderali

Masticazione attiva

Eliminazione fecale

Compensazione dietetica

Stimolante metabolico

chi inseriva la frutta secca nella dieta in 8 ore bruciava 31 gr. di grasso mentre il gruppo senza la frutta secca solo 21 g.

J Am Coll Nutr., 2009

The effect of a calorie controlled diet containing walnuts on substrate oxidation during 8- hours in a room calorimeter

Tapsell L. et al.

Reggio Emilia, 24 marzo 2018



rapa rossa e
altre verdure
ricche di nitrati



Promozione della produzione di monossido di azoto, messaggero cellulare, che segnala alle fibre muscolari delle arterie di rilassarsi

Nelle 24 ore dopo l'assunzione di succo di barbabietola si evidenzia sensibile dilatazione delle arterie, aumento del flusso sanguigno, riduzione significativa della pressione arteriosa

Nutr Metab Cardiovasc Dis, 2012
Food selection based on high total antioxidant capacity improves endothelial function in a low cardiovascular risk population
Franzini et al.

Reggio Emilia, 24 marzo 2018

Br J Nutr. 2012
Blood pressure-lowering effects of beetroot juice and novel beetroot-enriched bread products in normotensive male subjects.
Hobbs DA et al.



Fiori di ibisco karkadè



Nel giro di un'ora da quando lo si beve il potere antiossidante del sangue sale vertiginosamente

Tre tazze di infuso di karkadè al giorno, abbassano significativamente i valori della pressione arteriosa

J Sci Food Agric., 2012

Consumption of Hibiscus sabdariffa L. aqueous extract and its impact on systemic antioxidant potential in healthy subjects.

Frank T. et al.

Fitoterapia, 2013

Hibiscus sabdariffa L. in the treatment of hypertension and hyperlipidemia: a comprehensive review of animal and human studies.

Hopkins AL. et al.

L'importanza del consumo di fibre legumi

Cucinare con il Cuore



Le lenticchie non solo abbassano il picco glicemico del pasto nel quale vengono consumate, ma anche il picco del pasto successivo

Sono tra i cibi preferiti dal nostro microbiota

Appl Physiol Nutr metab., 2011

First and second meal effects of pulses on blood glucose, appetite, and food intake at a later meal.

Mollard RC, et al.,

Reggio Emilia, 24 marzo 2018



L'importanza del consumo di fibre legumi, verdure, semi, cereali integrali



Una scarsa assunzione di fibre in età adolescenziale aumenta l'indurimento arterioso delle carotidi

Am J Clin Nutr. 2012;

Lower lifetime dietary fiber intake is associated with carotid artery stiff ness: the Amsterdam Growth and Health Longitudinal Study.

van de Laar RJ, Stehouwer CDA, van Bussel BCT, et al.

Fluidificare il sangue con i vegetali



I livelli plasmatici di acido salicilico sono proporzionali a quanti vegetali si consumano.

In chi ne mangia in quantità (5 porzioni) sono equiparabili a quelli di chi fa uso di aspirina a basso dosaggio

J Clin Pathol, 2001

Salicylic acid in the serum of subjects not taking aspirin. Comparison of salicylic acid concentrations in the serum of vegetarians, non-vegetarians, and patients taking low dose aspirin

Blacklock et al.

Reggio Emilia, 24 marzo 2018

Sinergia tra alimenti

Cucinare con il Cuore

la capacità antiossidante di un piatto di insalata viene aumentata del 200% con l'aggiunta di pochi grammi di maggiorana (circa un cucchiaino)

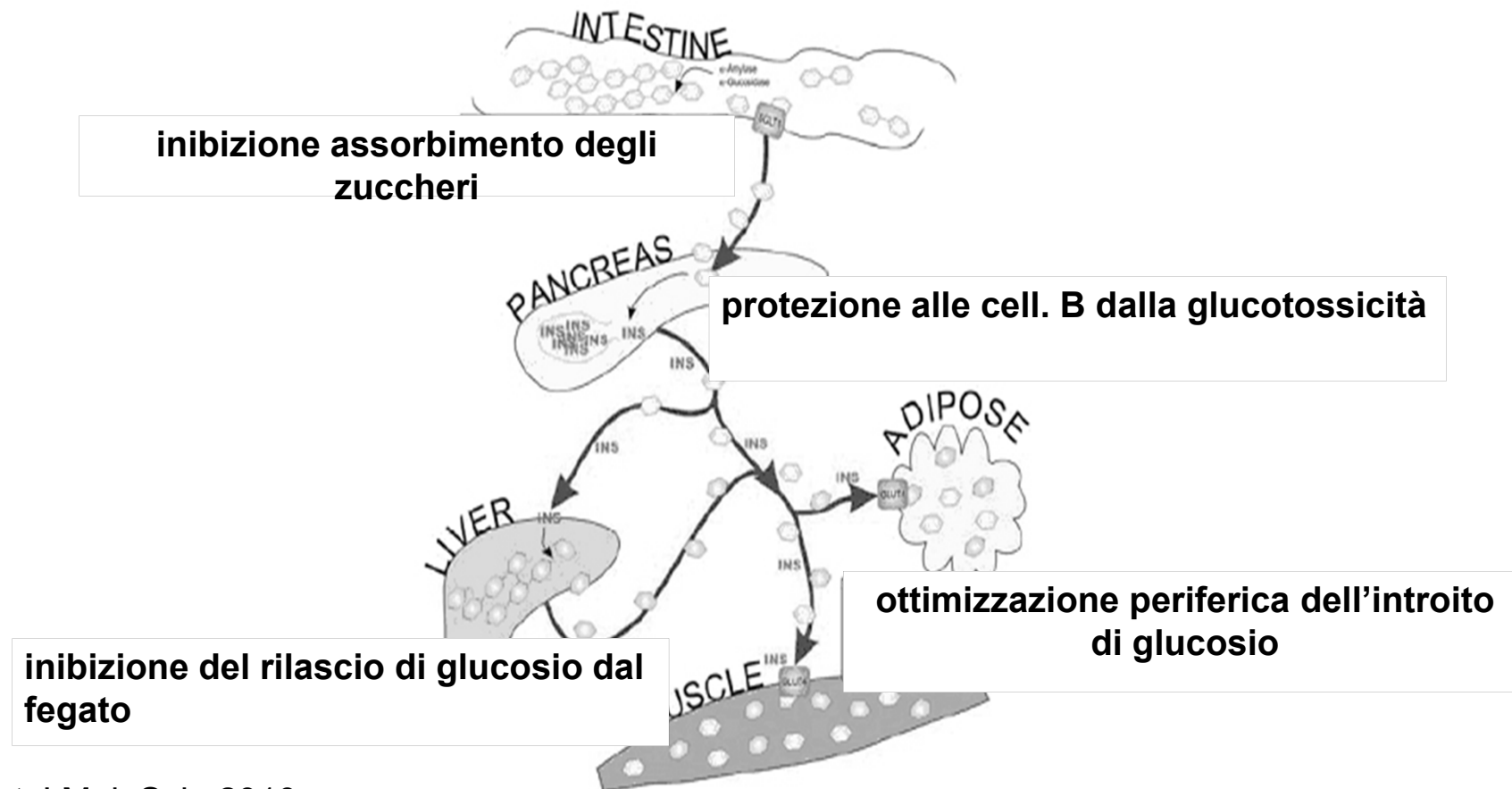


Br J Nutr. 2005

Antioxidant capacity of vegetables, spices and dressings relevant to nutrition.

Ninfali P¹, Mea G, et al

Effetto dei polifenoli sul metabolismo dei carboidrati



Int J Mol. Sci., 2010

Impact of dietary polyphenols on carbohydrate metabolism

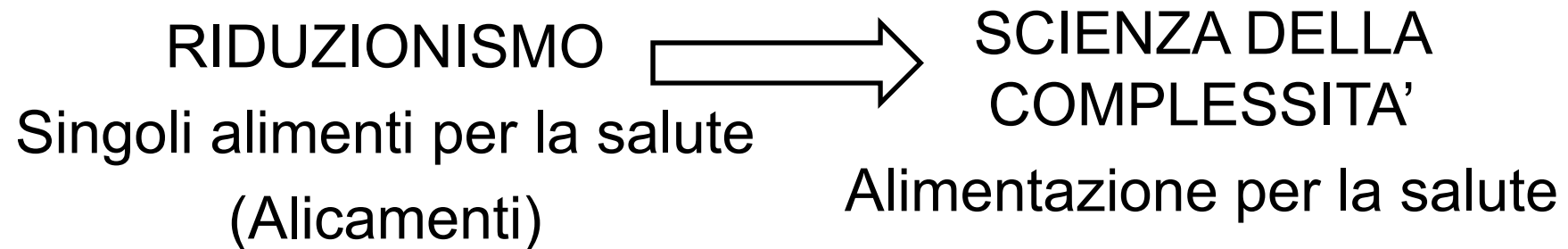
Hanhineva K. et al.

Reggio Emilia, 24 marzo 2018



Dagli *alimenti* per la salute
ad una *alimentazione* per la salute

I modelli in vivo dimostrano che ciò che agisce non è il principio attivo ma l'alimento nella sua interezza



Int J Cancer. 2010;

Antioxidant intake from fruits, vegetables and other sources and risk of non-Hodgkin's lymphoma: the Iowa Women's Health Study. Thompson CA, Habermann TM, Wang AH, et al.

Clin Nutr. 2011

Oral iron supplementation leads to oxidative imbalance in anemic women: a prospective study
Tiwari AK, Mahdi AA, Chandyan S, et al. .

Reggio Emilia, 24 marzo 2018

Stroke. 2012

Vitamin supplementation and stroke prevention.

Hankey GJ.



Comunicare l'importanza della prevenzione primaria

Ci vogliono decenni di abitudini scorrette per sviluppare una placca aterosclerotica clinicamente significativa che porti a un infarto

Circulation, 2006

Prediction of lifetime risk for cardiovascular disease by risk factor burden at 50 years of age

Lloyd-Jones D.M., et al.

Generalmente per sviluppare un cancro clinicamente osservabile ci vogliono decine di anni di cattivi comportamenti che ne alimentino la crescita

Nature Reviews Cancer.2012

Future directions in cancer prevention

Umar A., et al.

Come sostenere il cambiamento alimentare?

- Incentivare a tornare in cucina
- Comunicare in modo semplice ma puntuale il fondamento che sottende determinate scelte alimentari
- Suggestire di ridurre drasticamente il consumo di cibo animale e farlo diventare “**il contorno**”
- Promuovere l'uso di cibi integrali, ricchi di fibre, ma con **gradualità**, per dare tempo al nostro corpo di rieducarsi
- Consigliare di consumare durante ogni pasto verdure sia cotte che crude
- Proporre tutto questo con **coerenza** per fornire un esempio

Cucinare con il Cuore

dalla teoria alla pratica

Il gusto del cibo



Pierre-Auguste Renoir
La colazione dei canottieri

Reggio Emilia, 24 marzo 2018





Cucinare con il Cuore

CUCINARE CON IL CUORE

Reggio Emilia - 24 Marzo 2018

FIBRE

Crostini di pane alla curcuma con hummus ceci e barbabietola

*Crocchette di riso semintegrale e lenticchie al cumino
con salsa di kefir*

Crackers semintegrali con semi di sesamo alle erbe aromatiche

Mele alla menta

*"Bonbon" al cioccolato fondente e arancia
(fiocchi di avena integrale, cocco, mandorle, datteri e uvetta)*

Strudel di mele

FLUIDIFICANTI

SINERGICI

*Torta di farro integrale alle pere con frutti rossi e cioccolato fondente
(con mandorle e semi di lino)*

Infuso di ibisco con succo di mela

Bevanda fresca al limone e zenzero

GRASSI PREZIOSI

ANTIOSSIDANTI

ANTIPERTENSIVI

ANTINFIAMMATORI



Cucinare con il Cuore

esperienza di
Degustazione Consapevole



Pieter Bruegel il Vecchio
Il matrimonio contadino

Reggio Emilia, 24 marzo 2018

