

# Cucinare con il Cuore

## **Il cambiamento inizia dalla spesa**

Conoscere per operare scelte  
libere e consapevoli

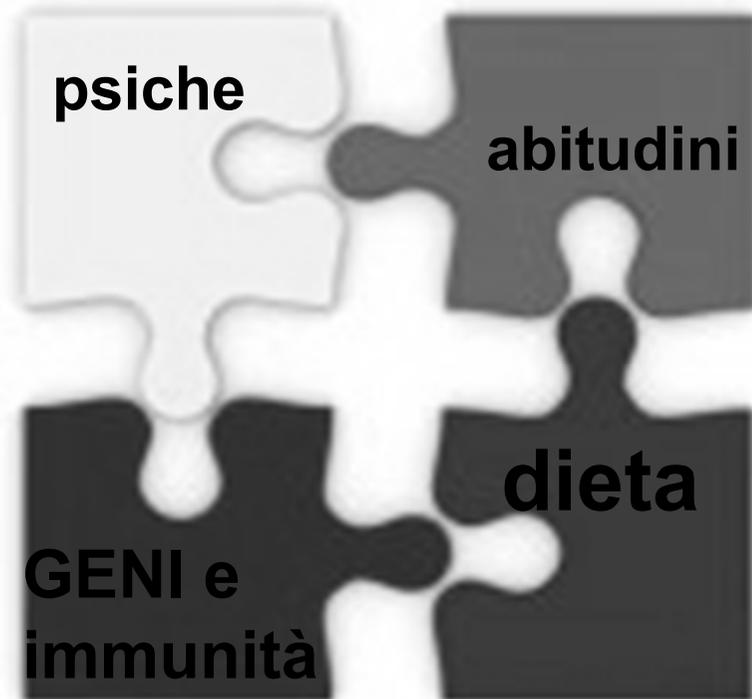
Dott.ssa Francesca Braglia

*Associazione Disanapianta*



# Malattie multifattoriali

Cucinare con il Cuore



## TERRENO BIOLOGICO -AMBIENTE-

Il cibo è “ambiente”  
che per TUTTA LA VITA  
3 volte al giorno  
mettiamo dentro di noi

# Genetica o epigenetica?

Cucinare con il Cuore

Cinquecento gemelli di cui il 60 % omozigoti valutati sullo stato di salute delle loro carotidi

Lo stato delle carotidi era correlato ai loro parametri cardiovascolari e al loro stile di vita, non a fattori familiari o genetici.



Le api regine e le api operaie sono geneticamente identiche.

Le operaie sono più piccole, sterili, vivono solo 3 settimane

Le api regine sono molto più grandi, vivono fino a tre anni, depositano fino a 2000 uova al giorno

J Am Heart Assoc., 2014

**Association Between Ideal Cardiovascular Health and Carotid Intima-Media Thickness: A Twin Study**

Kulshreshtha A., et al.

Reggio Emilia, 24 marzo 2018



# Genetica o epigenetica?

Cucinare con il Cuore

Adottare uno stile di vita americano fa invecchiare il cuore di vent'anni.

Un nippoamericano quarantenne corre lo stesso rischio di infarto di un giapponese sulla sessantina.



Am J Cardiol.1977

**Epidemiologic studies of coronary heart disease and stroke in Japanese men living in Japan, Hawaii and California. Incidence of myocardial infarction and death from coronary heart disease.**

Robertson et al.,

Reggio Emilia, 24 marzo 2018



## Differenza tra Sfamarsi e Nutrirsi

*“Se in passato era cibo tutto quello che si poteva mangiare, oggi nei supermercati vi sono migliaia di sostanze commestibili che del cibo hanno solo la parvenza.”*

**Michael Pollan da “In difesa del cibo”**



# Zuccheri aggiunti e rischio cardiovascolare nei bambini

- Non si aggiunga zucchero a cibi/bevande per bambini nei primi 2 anni di vita
- Non si assuma più di 25 g. di zucchero aggiunto al giorno compreso quello presente nel cibo pronto



Circulation 2017

**Added Sugars and Cardiovascular disease Risk in Children: a Scientific Statement from the American Heart Association**

Reggio Emilia, 24 marzo 2018

3/4 dei ragazzi tra i 15 e i 30 anni  
che si nutrono con pattern “occidentale”  
presentano lesioni aterosclerotiche a carico delle coronarie



Am Coll Cardiol., 1993

**Manifestations of coronary atherosclerosis in young trauma victim-an autopsy study**

Joseph A., et al.J

Reggio Emilia, 24 marzo 2018



## Graduali ma costanti cambiamenti



sostituire 2 porzioni di carne ogni settimana  
con 2 porzioni di legumi riduce significativamente  
proteina C-reattiva, interleuchina 6, TNF-alfa e LDL

Brit J Nutrition., 2015

**Non-soya legume-based therapeutic lifestyle change diet reduces inflammatory status in diabetic patients: a randomised cross-over clinical trial.**

Hosseinpour-Niazi S.et al.

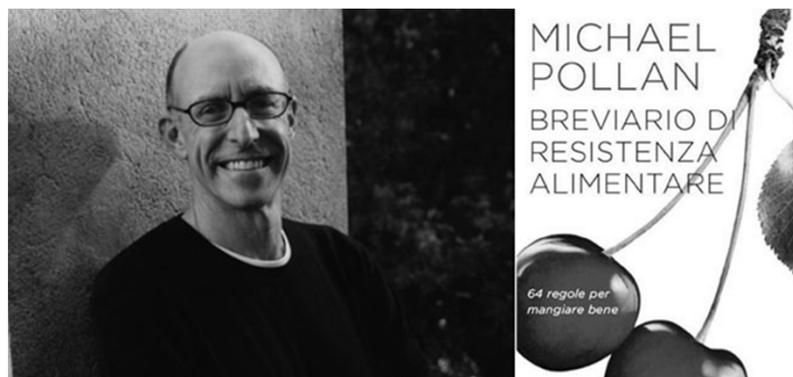
Reggio Emilia, 24 marzo 2018



# Qualche regola per non farci “MANGIARE” dal cibo

Cucinare con il Cuore

1. Non mangiare niente che la tua bisnonna non riconoscerebbe come cibo
2. Evita cibi con ingredienti che un bambino di terza elementare non riuscirebbe a pronunciare
3. Evita cibi le cui etichette elencano tra i primi ingredienti una qualunque forma di zucchero
4. Evita prodotti alimentari che vantano benefici per la salute sulla confezione

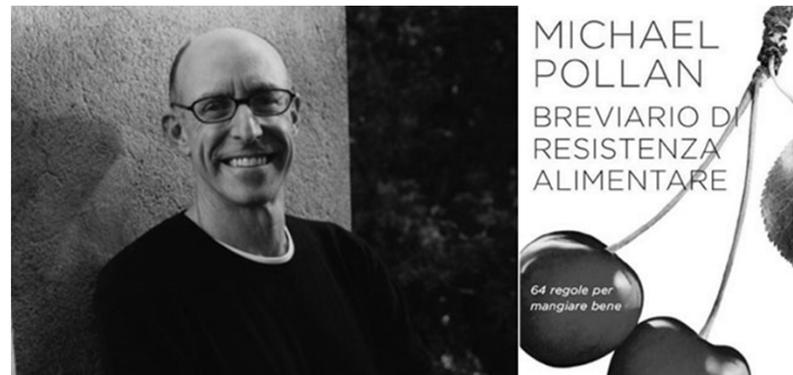


Reggio Emilia, 24 marzo 2018

dal **Breviario di RESISTENZA alimentare di Michael Pollan**

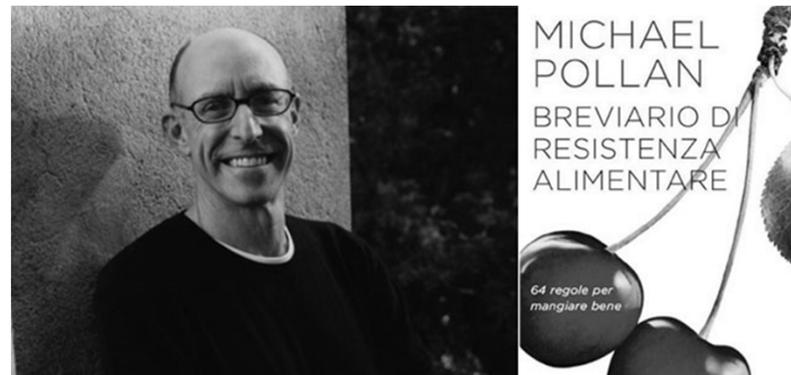
# Qualche regola per non farci “MANGIARE” dal cibo

5. Evita i cibi pubblicizzati in tv
6. Mangia solo cibo che “va a male”
7. Se lo hai acquistato dal finestrino della macchina non è cibo
8. I cibi con una “zampa” sono più sani di quelli con due che sono più sani di quelli con quattro
9. Mangia a colori
10. Mangia animali che a loro volta hanno mangiato bene



# Qualche regola per non farci “MANGIARE” dal cibo

11. Se è bianca la farina ammazza prima
12. Colazione da re, pranzo da principe, cena da povero
13. Riserva i cibi da occasione speciale alle occasioni speciali
14. Mangia sempre seduto a tavola (e non davanti alla tv)
15. Di tanto in tanto trasgredisci alle regole!

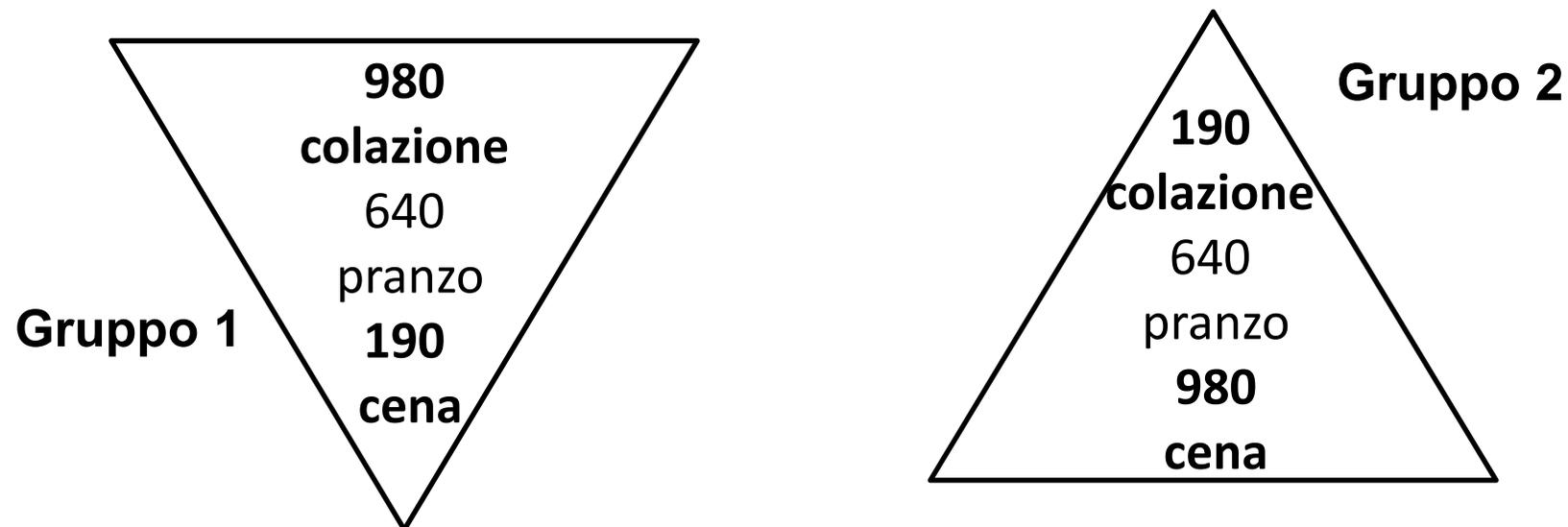


# Time restricted feeding

*Colazione da re, pranzo da principe, cena da mendicante*

Donne affette da ovaio policistico

Introito giornaliero di 1800 calorie nei 2 gruppi



Clinical Science, 2013

**Effects of caloric intake timing on insulin resistance and hyperandrogenism in lean women with polycystic ovary syndrome.**

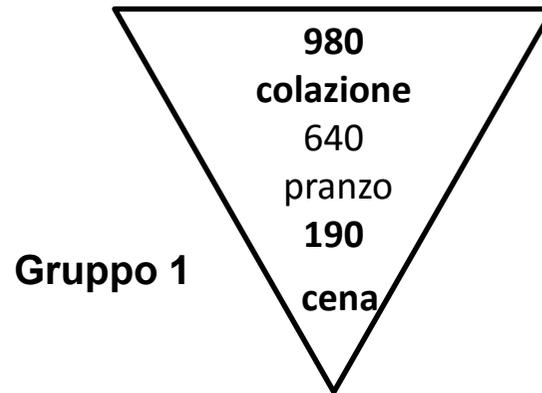
Jakubowicz D., et al.

Reggio Emilia, 24 marzo 2018



# Time restricted feeding

Cucinare con il Cuore



Riduzione significativa del peso corporeo, migliore tolleranza al glucosio, abbassamento drammatico del testosterone, parziale regressione dell'ovaio policistico

La sola distribuzione delle calorie nell'arco della giornata ha un effetto fortissimo sul metabolismo cellulare e sull'organismo in toto

Clinical Science, 2013

**Effects of caloric intake timing on insulin resistance and hyperandrogenism in lean women with polycystic ovary syndrome.**

Jakubowicz D., et al.

Reggio Emilia, 24 marzo 2018



# Tornare a sperimentare la sana sensazione di fame

Cucinare con il Cuore

Grelina: ormone secreto dallo stomaco quando iniziamo ad avere un po' di fame.



avere fame ha un potente effetto anti-infiammatorio!

JCI, 2004

**Ghrelin inhibits leptin- and activation-induced proinflammatory cytokine expression by human monocytes and T cells**

Dixit VD., et al.

Reggio Emilia, 24 marzo 2018

