



REGIONE SICILIANA



# CONOSCERE E PREVENIRE PREVENZIONE DELLE MALATTIE CRONICO-DEGENERATIVE



Collana editoriale a cura di  
Ufficio Speciale Comunicazione per la Salute  
Dirigente responsabile  
dott.ssa Daniela Segreto

## L'importanza di uno stile di vita sano

La salute è una componente fondamentale della nostra vita. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) la definisce «uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non semplice assenza di malattia».

Uno stile di vita salutare riduce significativamente il rischio di sviluppare malattie cardio-cerebro - vascolari e neuro - involutive e permette un invecchiamento fisiologico per rimanere a lungo in buona salute. Adottare una sana alimentazione, praticare attività fisica, evitare fumo e alcol, sono i metodi migliori per prevenire malattie e garantire un sano sviluppo. Ognuno di noi può contribuire a rendere più facile l'adozione di corretti stili di vita, sani e sostenibili, con l'obiettivo di facilitare le nostre declinazioni verso scelte salutari. Un'adeguata e mirata politica di comunicazione sugli stili di vita salutari può favorire il benessere della nostra persona riducendo costi economici e contrastando comportamenti a rischio.

L'importanza dell'alimentazione è sottolineata dall'OMS, secondo la quale nutrizione adeguata e salute sono da considerarsi diritti umani fondamentali correlati l'uno all'altro. L'alimentazione è uno dei fattori che maggiormente incidono sullo sviluppo, sul rendimento e sulla produttività dei cittadini, sulla qualità della vita e sulle condizioni psico-fisiche con cui si affronta l'invecchiamento. Lo stato di salute delle popolazioni del pianeta, sia ricche che povere, è fortemente influenzato dalla densità energetica e nutrizionale della dieta: una dieta corretta è un validissimo strumento di prevenzione per molte malattie e di gestione e trattamento per molte altre. Sempre secondo l'Oms sono quasi 3 milioni le vite che si potrebbero salvare ogni anno nel mondo grazie a un consumo sufficiente di frutta e verdura.

Secondo l'OMS, un corretto stile di vita dell'individuo incide fino al 50% sul suo stato di salute, mentre l'ambiente in cui egli vive e l'ereditarietà incidono solo per il 20% sulla sua salute. La medicina, infine, contribuisce solo per il 10% a rendere una persona sana.

Un'analisi di varie fonti scientifiche chiarisce che uno stile di vita sano è un concetto complesso che include i seguenti elementi principali:

- Allattamento al seno
- Adeguata attività fisica, con conseguente costituzione di una "riserva motoria";
- Consumo/non consumo di tabacco;
- Consumo/non consumo di alcol e altre sostanze psicoattive;
- Uso di prodotti farmaceutici;
- Modalità di lavoro e riposo (sonno);
- Adeguata attività "mentale", con conseguente costituzione di una "riserva cognitiva";
- Comportamento sessuale;
- Stress e la capacità di superarlo;
- Abitudini igieniche;
- Controlli sanitari preventivi;
- Qualsiasi comportamento che possa influire sulla salute (ad es. abitudini di guida, cinture di sicurezza in auto, partecipazione a lotte, lunghi bagni di sole o solarium, pratica di attività sportive, consumo di acqua, etc.).

# Esiste una correlazione diretta tra alimentazione e gestione del peso. Una Sana Alimentazione ha Cinque Effetti:

## 1 Gestione del peso;

## 2 Crescita e sviluppo

La crescita e lo sviluppo ottimali dell'infanzia dipendono da una corretta alimentazione. I bambini che ricevono una corretta alimentazione tendono ad essere più energici e propensi al gioco e ottengono punteggi più alti nei test di intelligenza, secondo la "EarlyChildhoodExcellenceInitiative" del Wisconsin ([researchconnections.org](http://researchconnections.org));

## 3 Anti-invecchiamento

Alcune sostanze hanno attività antiossidante, e possono ridurre alcuni processi legati alle alterazioni degenerative associate all'invecchiamento;

## 4 Immunostimolanti

Il sistema immunitario si basa sia sui macronutrienti (proteine, carboidrati e grassi) sia sui micronutrienti (vitamine e minerali), forniti dalla dieta quotidiana per mantenersi in salute. Migliorando la funzione delle singole cellule e, nel contempo, le interazioni tra le cellule, un'alimentazione adeguata rende più resistenti alle infezioni;

## 5 Umore

Una corretta alimentazione ed un adeguato stile di vita, unitamente ad una corretta gestione delle capacità emozionali e cognitive, si traducono in un equilibrato status comportamentale e sociale.



## Buone norme da adottare

- **L'allattamento al seno** protegge dall'eccessivo aumento di peso nell'infanzia e nell'adolescenza, è considerato una strategia valida per ridurre il rischio di sovrappeso dei bambini
- **L'attività fisica regolare** è essenziale per una vita sana. Le persone, con fattori di rischio come l'obesità, possono trarre particolare beneficio dall'attività fisica, infatti attività aerobiche o un mix di attività aerobiche e potenziamento muscolare, da 3 a 5 volte a settimana per 30-60 minuti, può dare benefici oltre sul calo ponderale anche sulla salute mentale
- **Il tipo ed il ritmo di lavoro e di riposo (sonno)** è anche importante per una vita sana. Non dormire a sufficienza ci rende stanchi durante il giorno. L'orologio biologico influenza però anche l'umore, la lucidità mentale, l'appetito per il cibo e la funzione cardiaca
- **Buone abitudini di igiene personale** sono essenziali per favorire una buona salute. Le abitudini di igiene personale, come lavarsi le mani e lavarsi i denti usando il filo interdentale, contribuiranno a tenere a bada batteri, virus e patologie annesse.



# La Dieta Mediterranea

La Dieta Mediterranea dal 2013 si distingue come patrimonio immateriale dell'umanità, una distinzione che il Portogallo condivide con Spagna, Marocco, Italia, Grecia, Cipro e Croazia. La definizione di dieta Mediterranea si basava sulle abitudini alimentari della Grecia e dell'Italia negli anni '50 e '60 del XX secolo, ma questo modello alimentare si estende ad un vasto territorio ai bordi del Mediterraneo, che comprende paesi dell'Europa meridionale, dove il Portogallo è inserito, l'Asia occidentale e il Nord Africa.

- Più che un modello di dieta sana, la dieta mediterranea traduce uno stile di vita, utilizzando la semplicità e la varietà degli alimenti che danno preferenza ai prodotti freschi, locali e stagionali.
- Olio extra vergine di oliva, vino rosso con moderazione e pesce sono i prodotti tra cui scegliere, ai quali si aggiungono cereali, verdure fresche, noci e latticini magri. Pasti in compagnia, celebrazioni e tradizioni e un moderato esercizio, favoriti dal clima mite, sono il completamento di un modello di stile di vita sano.

La ricerca, infatti, ha dimostrato il suo effetto protettivo contro le malattie cardiovascolari, il cancro, il diabete di tipo 2, le dislipidemie. Previene e cura l'obesità. È ricca di omega 3 antinfiammatori e che fluidificano il sangue.

È stata anche provata la sua associazione con un minor uso di acqua, terra ed energia e con una riduzione delle emissioni di gas serra. Come tale, la dieta offre vantaggi non solo alla salute umana, ma anche all'ecosistema e all'ambiente.

La Dieta Mediterranea è uno stile di vita, più che un semplice elenco di alimenti. Alla base della piramide alimentare ci sono tante verdure, un po' di frutta e cereali (preferi-

bilmente integrali). Salendo, troviamo il latte e i derivati a basso contenuto di grassi (come lo yogurt) contemplati in 2-3 porzioni da 125ml. L'olio extravergine di oliva da consumare a crudo senza esagerare (3-4 cucchiaini al giorno), assieme ad aglio, cipolla, spezie ed erbe aromatiche, al posto del sale, sono i condimenti migliori per i nostri piatti in stile mediterraneo. Altri grassi buoni oltre a quelli dell'olio ci vengono forniti dalla frutta a guscio e dalle olive, in una o due porzioni da 30g.

Verso il vertice della piramide alimentare, ci sono gli alimenti da consumare non ogni giorno, ma settimanalmente: sono quelli che forniscono prevalentemente proteine, tra i quali dovremmo favorire il pesce e i legumi con almeno due porzioni alla settimana ciascuno, il pollame 2-3 porzioni, le uova da 1 a 4 la settimana, i formaggi non più di un paio di porzioni da 100g, 50g se sono stagionati.

Al vertice della piramide ci sono infine gli alimenti da consumare con moderazione: due porzioni o meno a settimana per le carni rosse (100g) mentre quelle processate (affettati, salumi etc..) sarebbero da consumare con ancor più parsimonia (una porzione a settimana da 50g o anche meno). Infine i dolci, da consumare il meno possibile.

Viene definita alimentazione “bilanciata”, quella che contiene:

\* 45 – 60% di **Glucidi**, di prevalenza complessi (come gli amidi dei cereali);

\* 10–12% di **Proteine**, corrispondenti a 0,9g per kg di peso corporeo;

\* 20–35% di **Grassi** con una percentuale di grassi saturi (maggiormente rappresentati in quasi tutti i prodotti animali tranne il pesce) inferiore al 10%.





# INTEGRATORI

Gli integratori alimentari sono: “prodotti alimentari destinati ad integrare la comune dieta e che costituiscono una fonte concentrata di sostanze nutritive, quali le vitamine e i minerali, o di altre sostanze aventi un effetto nutritivo o fisiologico, in particolare, ma non in via esclusiva, aminoacidi, acidi grassi essenziali, fibre ed estratti di origine vegetale, in forme predosate”.

L'impiego di vitamine e minerali negli integratori e la loro aggiunta agli alimenti, con le relative fonti, è attualmente disciplinato dal regolamento (CE) 1170/2009 del 30 novembre 2009.

È necessario sottolineare che gli integratori alimentari sono prodotti alimentari e come tali non possono vantare proprietà terapeutiche né capacità di prevenzione e cura di malattie (etichettatura, presentazione e pubblicità) e sono soggetti alle norme in materia di sicurezza alimentare.

Supplementazioni di vitamine (come A, C, D, E) sono state proposte per la cura del COVID-19, in considerazione dell'effetto immuno-stimolante di questi micro-nutrienti e in base alle osservazioni che i livelli di assunzione nelle popolazioni più colpite dalla malattia sono inferiori al raccomandato.

Troppe vitamine fanno male: con gli integratori l'eccesso è possibile. Si rischiano gravi conseguenze, Le ipervitaminosi più comuni sono quelle date dalle vitamine liposolubili A, D, E, K, che vengono accumulate nel fegato e nel tessuto adiposo e smaltite molto lentamente. L'eccesso delle vitamine idrosolubili C e B viene eliminato molto rapidamente attraverso le urine.





Hanno collaborato alla redazione della presente brochure Dott. Francesco Leonforte, Dott. Antonio D'Anna, Dott. Salvatore Pipitone con la supervisione del Dott. Carlo Alberto Mariani -ASP Palermo - Specialista in Neurologia Responsabile di Branca Ref. Az. le PDTA Parkinson.

Un particolare ringraziamento al Dipartimento ProMISE Scuola di Specializzazione in Igiene e Medicina Preventiva dell'Università degli Studi di Palermo.