

# Il comportamento alimentare e la promozione dell'attività fisica nella prevenzione delle patologie croniche



Italia €214 (\$260)



Reggio Emilia 22 novembre 2011



Germania €375 (\$500)

Reggio Emilia 22 novembre 2011

af



Stati Uniti (\$341)

Reggio Emilia 22 novembre 2011





Messico 1.862 pesos (\$190)

Reggio Emilia 22 novembre 2011





Egitto 387 Egyptian Pounds (\$68)

Reggio Emilia 22 novembre 2011





Equador (\$31)

Reggio Emilia 22 novembre 2011

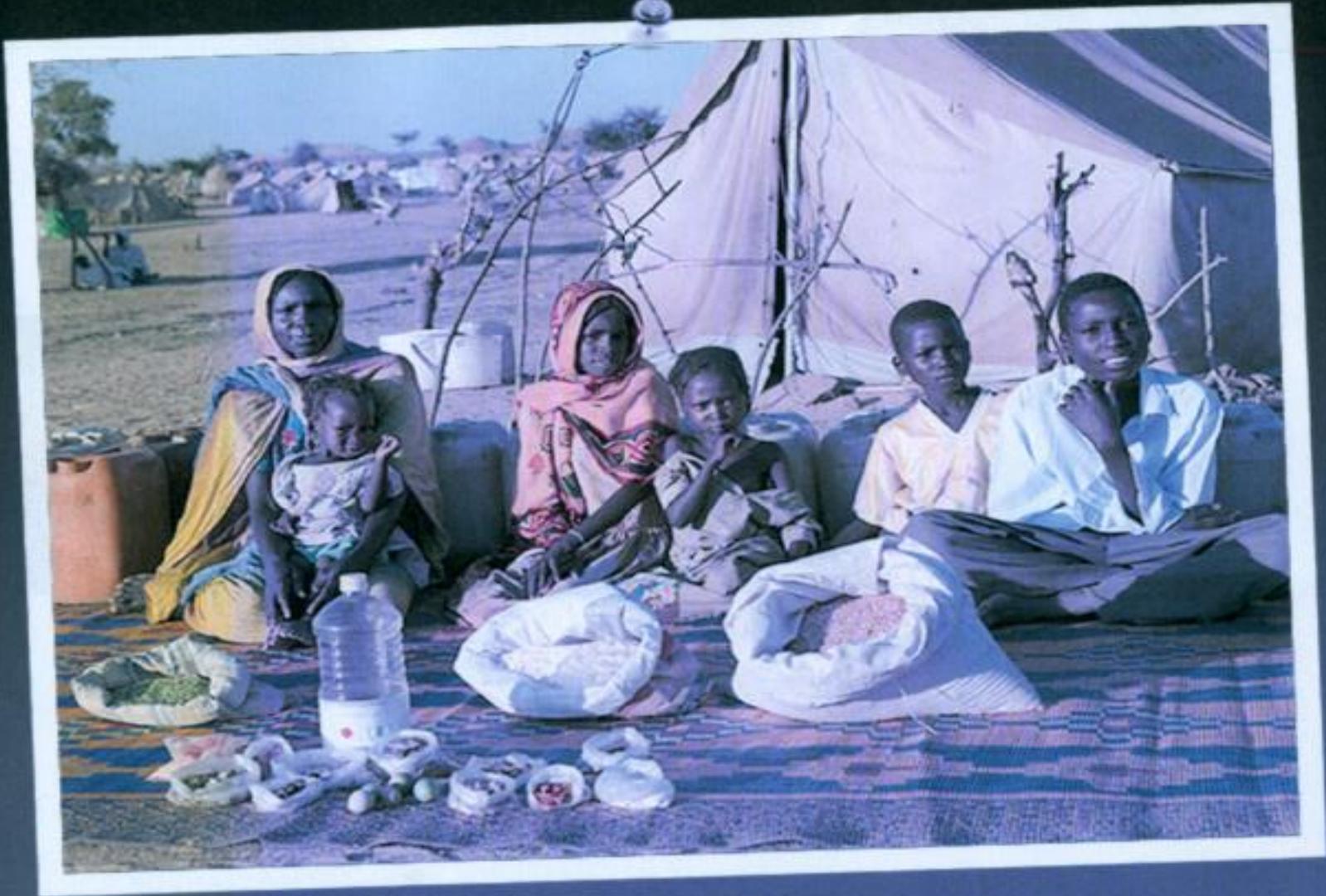




Buthan 225 ngultrum (\$5)



Reggio Emilia 22 novembre 2011



Chad 685 CFA (\$1,23)

Reggio Emilia 22 novembre 2011



Aumentata industrializzazione  
Aumentata urbanizzazione  
Aumentata meccanizzazione

# Obesità

Paesi a basso reddito

Donne di mezza età  
alto livello socio-econ.

Paesi a alto reddito

Bambini e giovani adulti  
basso livello socio-econ.

Cambiamenti di dieta

+

Cambiamenti di stile di vita

Alimenti poveri di fibra  
Alimenti ipercalorici  
Alimenti ricchi di grassi

Aumentata sedentarietà

# Obesità



- Aumentato rischio di diabete
- Aumentato rischio di malattie c.vascolari
- Aumentato rischio di ipertensione
- Aumentato rischio di tumore  
(2007 WCRF/AICR Diet and Cancer Report)



endometrio  
ovaio  
colon  
prostata  
seno

Tasso mortalità aumenta parallelamente a aumento del BMI

53% di tutti i decessi in individui con valore di BMI  $>29\text{kg/m}^2$

(New Eng.Journ.1995,333:677-685)





**Ritratto di sportivo italiano. XX secolo.**

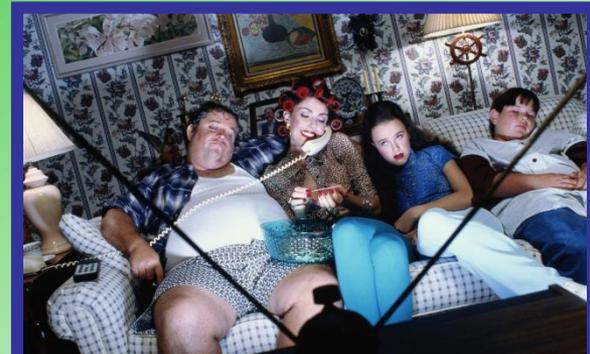


800.000 copie di quotidiani sportivi  
600 ore RAI-TV di ipnosi sportiva  
riducono costi.  
Sport è pratica attiva, movimento, crescita culturale,  
giochi di scacchi, tennis.  
Afferma un tuo dritto

Unione Italiana Sport Popolare  
Centri di formazione telesportivo

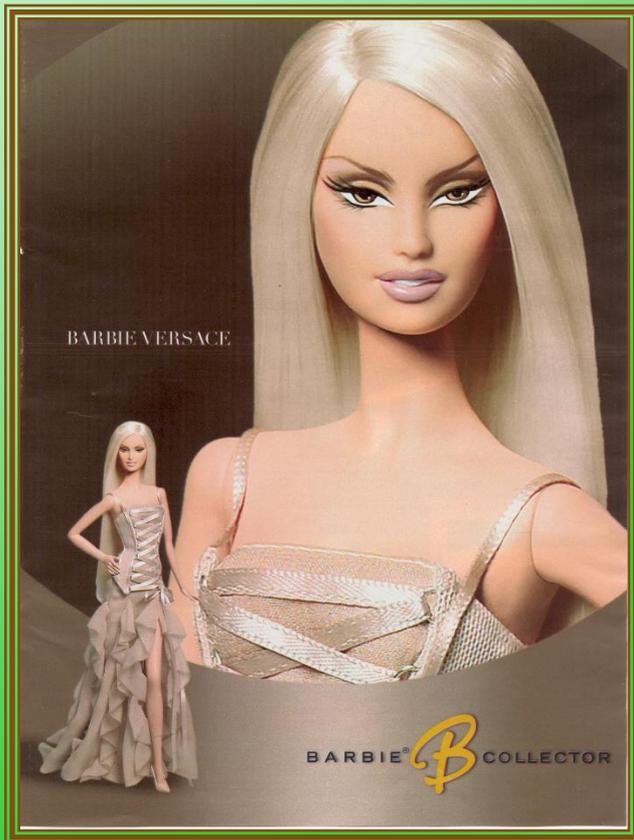


**Lifestyle Changes that Promote Sedentary Behavior**





**"UNA DONNA NON E' MAI TROPPO RICCA O TROPPO MAGRA"**  
attribuita a Wallis Simpson, moglie di Giorgio VI d'Inghilterra



### LA BAMBOLA BARBIE

Ovvero:

CIRCONFERENZA SENO + 30CM.

CIRCONFERENZA VITA - 25 CM.

ALTEZZA > 2 METRI

PER ADEGUARSI A BARBIE UNA DONNA NORMALE (A SIN)  
DOVREBBE TRASFORMARSI COME A DESTRA

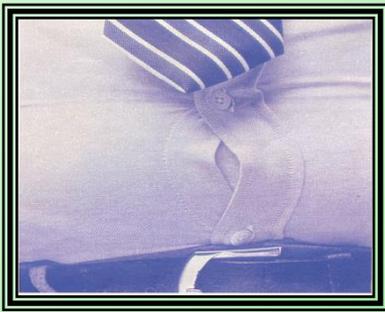




# L'era dell'extralarge

**Sull'onda dei successi riscossi negli Stati Uniti, anche in Italia prende piede il business dell'obesità**





BULIMIA

ANORESSIA

ORTORESSIA



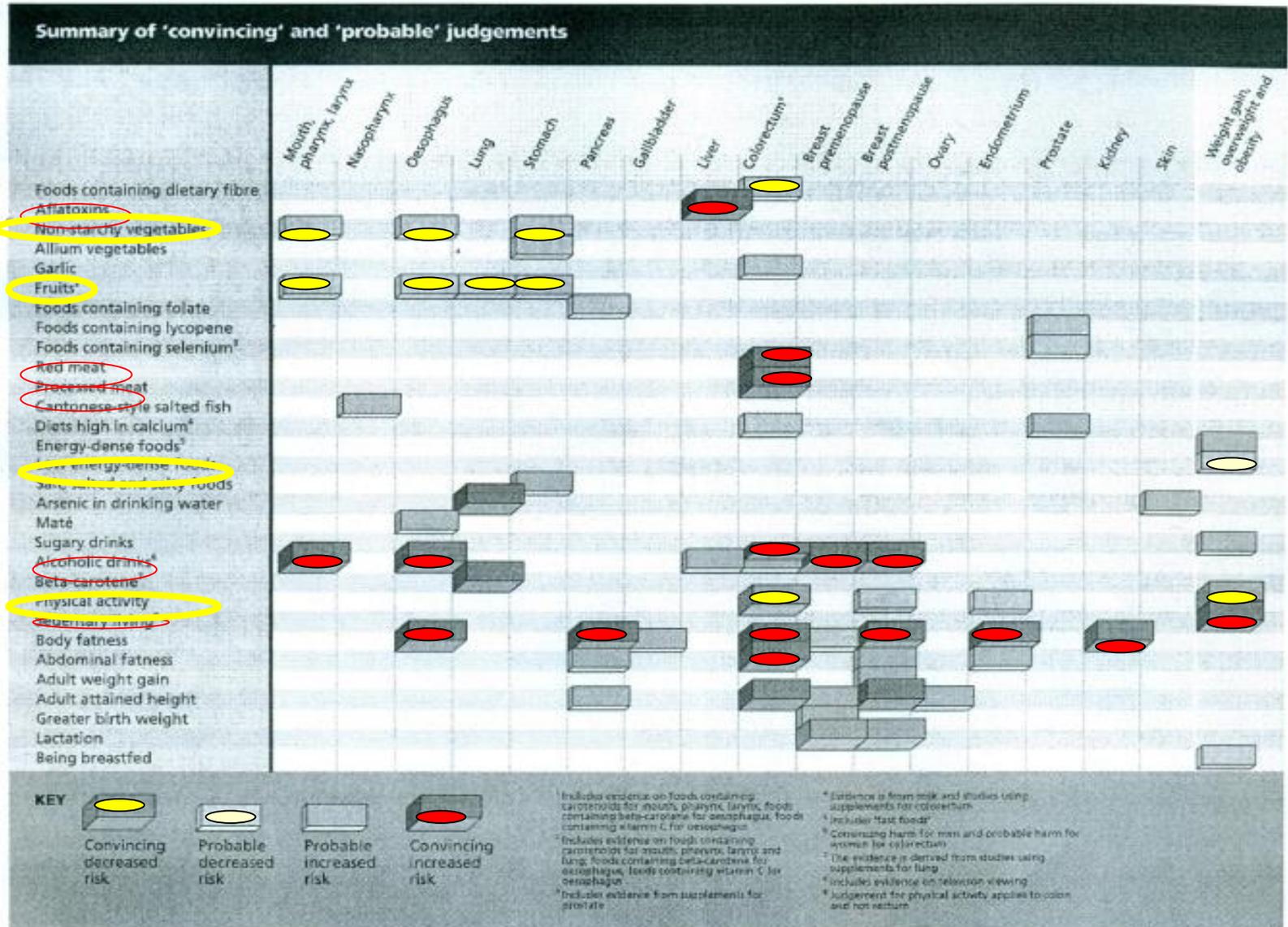
Tabella 7 Riassunto della forza delle evidenze scientifiche per i fattori che possono promuovere o proteggere nei confronti dell'incremento ponderale e dell'obesità<sup>a</sup>

Evidenze	Rischio diminuito	Nessuna relazione	Rischio aumentato
Convincenti	Attività fisica regolare Elevata assunzione di fibre alimentari (NSP) con la dieta <sup>b</sup>		Stile di vita sedentario Elevata assunzione di alimenti ad alta densità energetica e poveri in micronutrienti <sup>c</sup>
Probabili	Ambiente domestico e scolastico che promuove la scelta di alimenti sani da parte dei bambini <sup>d</sup> Allattamento al seno		Elevata commercializzazione di alimenti ad alta densità energetica <sup>d</sup> e fast food <sup>d</sup>  Elevata assunzione di bibite dolcificate con zucchero e di succhi di frutta Condizioni socioeconomiche sfavorevoli <sup>d</sup> (nei paesi sviluppati, specialmente per le donne)
Possibili	Alimenti con basso indice glicemico	Contenuto proteico della dieta	Porzioni abbondanti Elevata proporzione di cibi preparati fuori casa (nei paesi sviluppati) Modelli alimentari del tipo "restrizione rigida/disinibizione periodica"
Insufficienti	Aumentato numero di pasti		Alcool

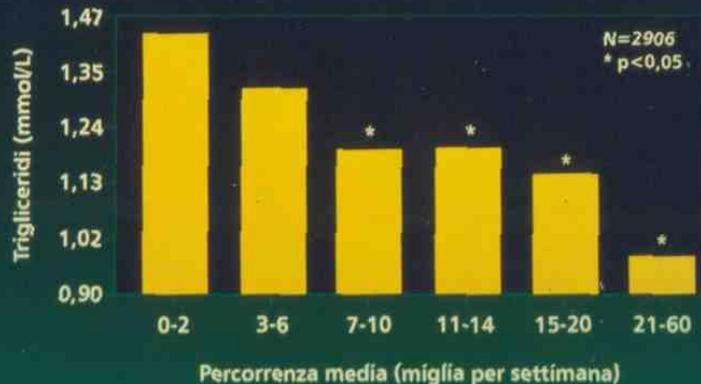
WHO 2003 n°916  
"Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases"



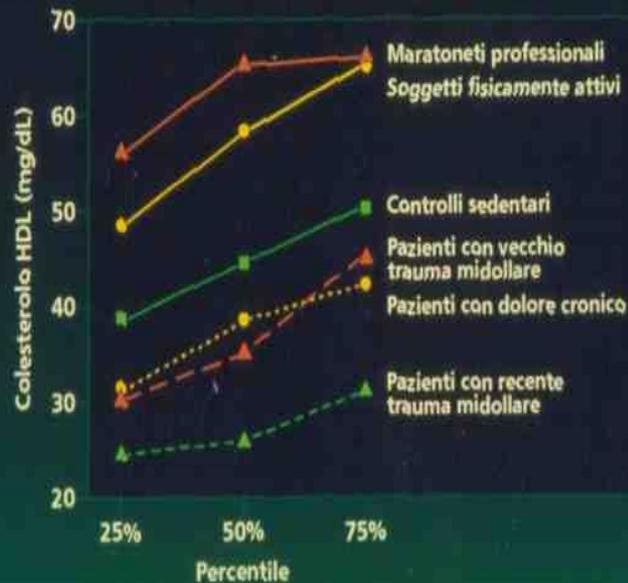
Figure 2.3 Food, nutrition, physical activity, and the prevention of cancer: overview of the Panel's key judgements



### Attività fisica e trigliceridi plasmatici

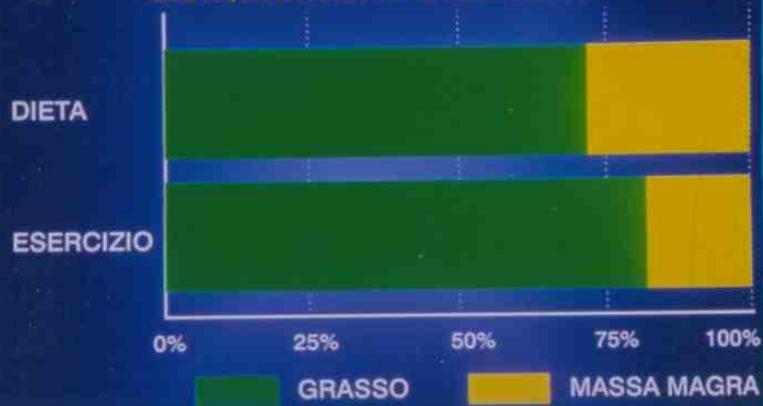


### Attività fisica e colesterolo HDL



Percentili di distribuzione del colesterolo HDL in gruppi di individui con vario grado di attività fisica

### PERDITA % DI PESO CORPOREO DIETA/ESERCIZIO A CONFRONTO



NEW ENGL. J. OF MED. 319:1173, 1988 (modificato)





*“VENTI SECONDI IN BOCCA, DUE ORE NELLO STOMACO, VENT’ANNI NELLE NATICHE” J. Vague, 1993*





*grazie!*



Reggio Emilia 22 novembre 2011