

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia

Dalle evidenze scientifiche alla pratica: le azioni del SIAN

dott.ssa Alessandra Fabbri

af



Reggio Emilia 2-3 dicembre 2013



*Ministero delle Politiche
Agricole e Forestali*



*Istituto Nazionale di Ricerca
per gli Alimenti e la Nutrizione*

LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE ITALIANA



revisione 2003

Reggio Emilia 2-3 dicembre 2013

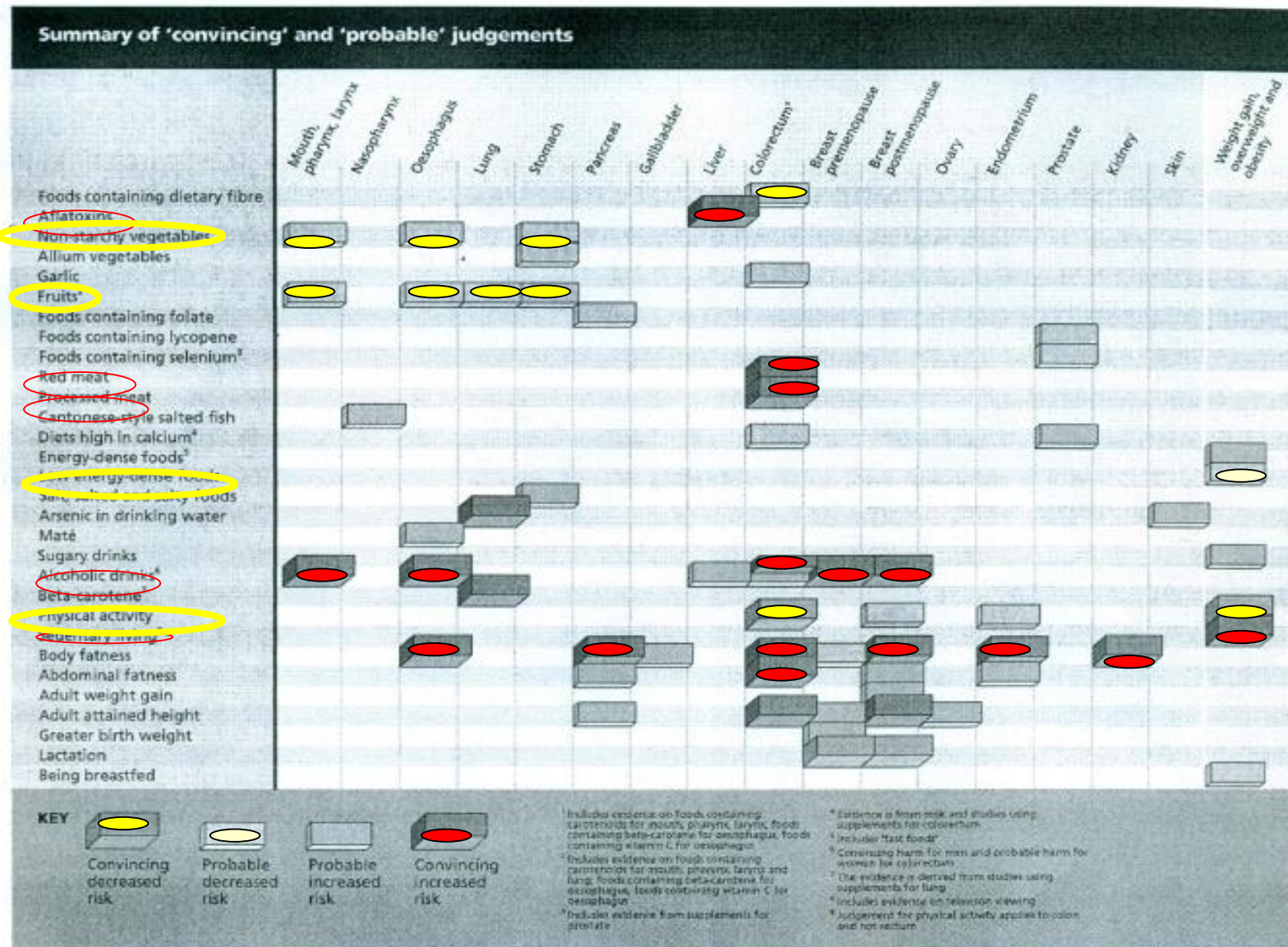
af

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

Evidenze	Rischio diminuito	Nessuna relazione	Rischio aumentato
Convincenti	Attività fisica regolare Elevata assunzione di fibre alimentari (NSP) con la dieta ^b		Stile di vita sedentario Elevata assunzione di alimenti ad alta densità energetica e poveri in micronutrienti ^c
Probabili	Ambiente domestico e scolastico che promuove la scelta di alimenti sani da parte dei bambini ^d Allattamento al seno		Elevata commercializzazione di alimenti ad alta densità energetica ^d e fast food ^d Elevata assunzione di bibite dolcificate con zucchero e di succhi di frutta Condizioni socioeconomiche sfavorevoli ^d (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



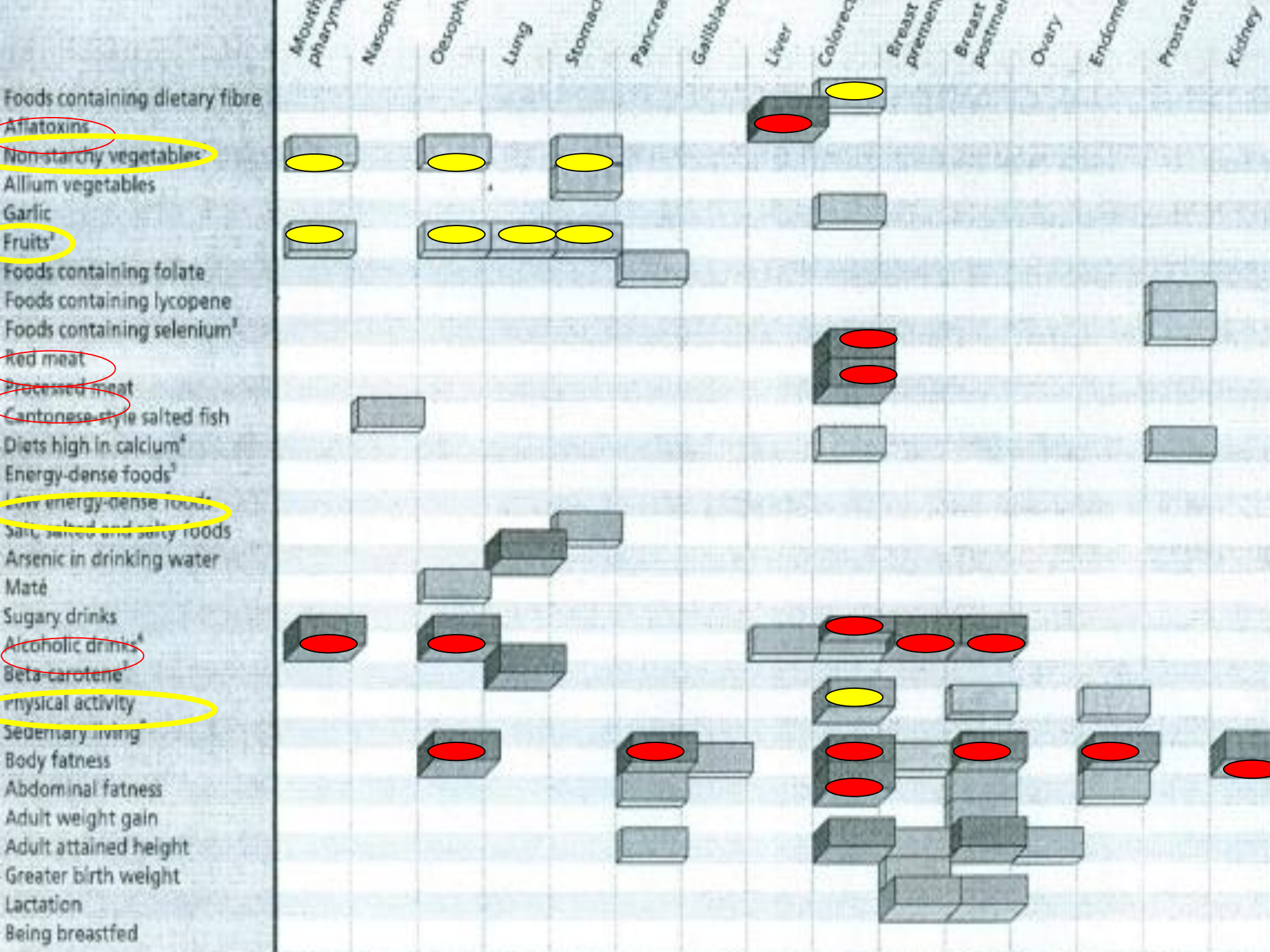


Tabella 1. Le raccomandazioni del WCRF per la prevenzione del cancro

- Mantenersi snelli per tutta la vita
- Praticare quotidianamente esercizio fisico
- Limitare il consumo di cibi ad alta densità calorica ed evitare bevande zuccherate
- Basare l'alimentazione quotidiana prevalentemente su cibi di provenienza vegetale con almeno 5 porzioni al giorno di un'ampia varietà di verdure non amidacee e frutta, e con cereali non raffinati e/o legumi ad ogni pasto
- Limitare il consumo di carni rosse ed evitare il consumo di carni conservate
- Limitare il consumo di bevande alcoliche
- Limitare il consumo di sale ed evitare cereali e legumi mal conservati
- Soddisfare i bisogni nutrizionali attraverso il cibo, senza integratori
- Allattare i figli
- Comunque non fumare



Cancer incidence in vegetarians: results from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC-Oxford)¹⁻⁴

Timothy J Key, Paul N Appleby, Elizabeth A Spencer, Ruth C Travis, Andrew W Roddam, and Naomi E Allen

AJCN. First published ahead of print March 11, 2009 as doi: 10.3945/ajcn.2009.26736M.

Dieta vegetariana



Dieta non vegetariana

Restriction of meat, fish, and poultry in omnivores improves mood: A pilot randomized controlled trial

Bonnie L Beezhold^{1*} and Carol S Johnston²

Nutrition Journal 2012, 11: 9



Reggio Emilia 2-3 dicembre 2013

af

American Cancer Society Guidelines on Nutrition and Physical Activity for Cancer Prevention

CA Cancer J Clin. 2012; 62:30-67

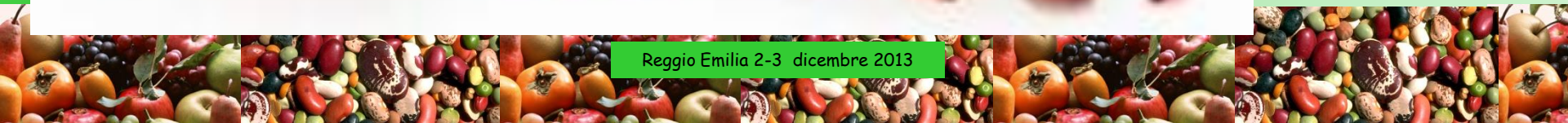
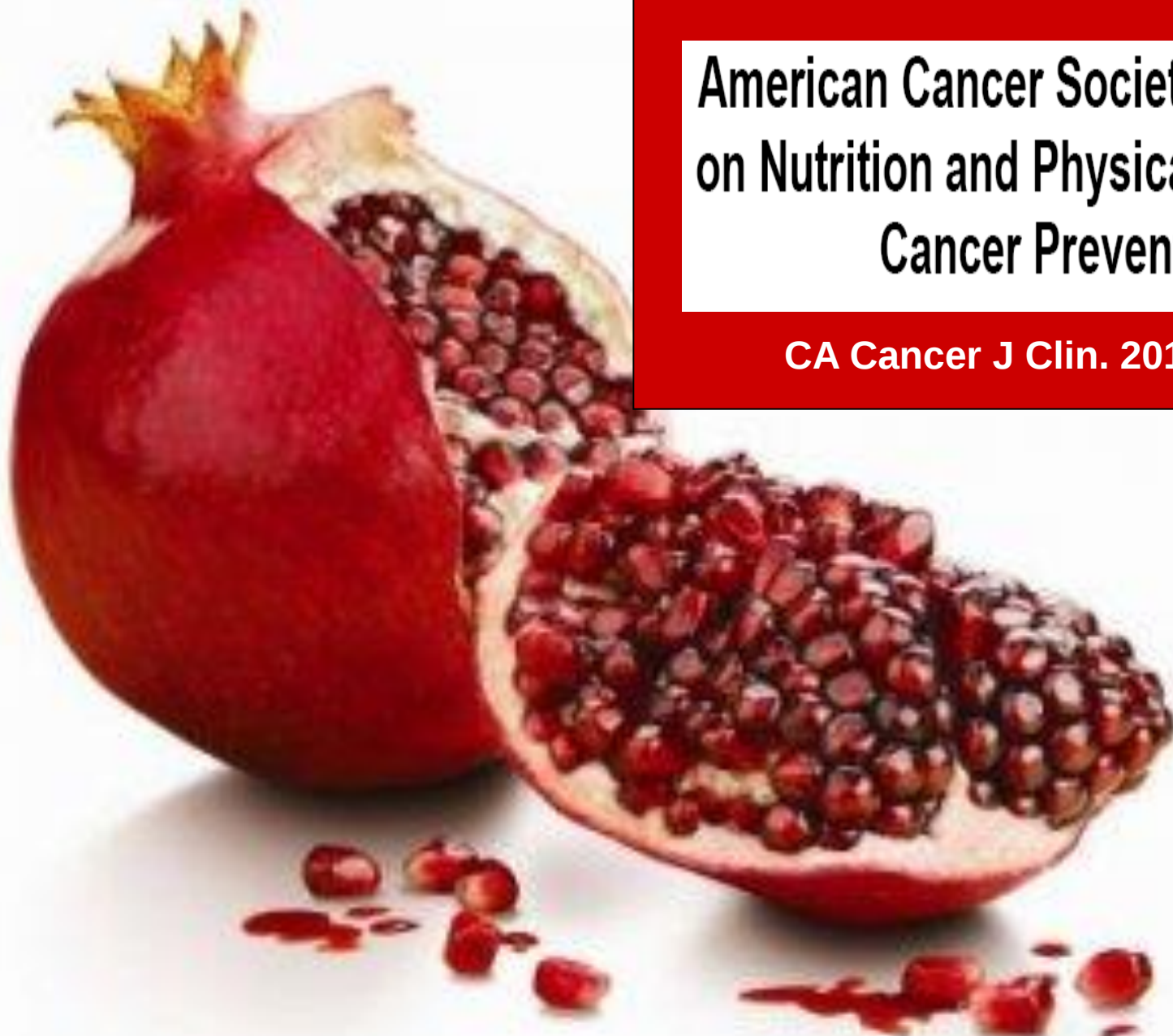


TABLE 1.

ACS RECOMMENDATIONS FOR INDIVIDUAL CHOICES

Achieve and maintain a healthy weight throughout life.

- Be as lean as possible throughout life without being underweight.
- Avoid excess weight gain at all ages. For those who are currently overweight or obese, losing even a small amount of weight has health benefits and is a good place to start.
- Engage in regular physical activity and limit consumption of high-calorie foods and beverages as key strategies for maintaining a healthy weight.

Adopt a physically active lifestyle. _____

- Adults should engage in at least 150 minutes of moderate intensity or 75 minutes of vigorous intensity activity each week, or an equivalent combination, preferably spread throughout the week.
- Children and adolescents should engage in at least 1 hour of moderate or vigorous intensity activity each day, with vigorous intensity activity occurring at least 3 days each week.
- Limit sedentary behavior such as sitting, lying down, watching television, or other forms of screen-based entertainment.
- Doing some physical activity above usual activities, no matter what one's level of activity, can have many health benefits. Consume a healthy diet, with an emphasis on plant foods.
- Choose foods and beverages in amounts that help achieve and maintain a healthy weight.
- Limit consumption of processed meat and red meat.
- Eat at least 2.5 cups of vegetables and fruits each day.
- Choose whole grains instead of refined grain products.

If you drink alcoholic beverages, limit consumption.

- Drink no more than 1 drink per day for women or 2 per day for men.

ACS RECOMMENDATIONS FOR COMMUNITY ACTION

Public, private, and community organizations should work collaboratively at national, state, and local levels to implement policy and environmental changes that:

- Increase access to affordable, healthy foods in communities, worksites, and schools, and decrease access to and marketing of foods and beverages with nutritional value, particularly to youth. _____
- Provide safe, enjoyable, and accessible environments for physical activity in schools and worksites, and for transportation and recreation in communities. ACS indicates American Cancer Society.



TABLE 1.

ACS RECOMMENDATIONS FOR INDIVIDUAL CHOICES

Raggiungi e mantieni il peso ideale per tutta la vita

-
-

Fai una dieta salutare, preferendo i cibi vegetali

- Scegli cibi e bevande in quantità che ti permettano di mantenere il peso ideale
- Limita il consumo di carni rosse e carni processate
- Mangia almeno 5 porzioni al giorno tra frutta e verdura
- Preferisci i cereali integrali ai cereali raffinati

Se assumi bevande alcoliche , limita il consumo

- Non bere più di un bicchiere di vino al giorno per le donne e due al giorno per gli uomini





Ridurre il consumo di
salumi a
<20gr/giorno

Previene il 3% di
tutte le morti

BMC Medicine 2013, 11.63

"Meat Consumption and
mortality- results from EPIC"

da Cascina Rosa

- Non ragionare in termini analitici dei micronutrienti, ma nella visione sul suo insieme
- Unisci al cibo la conoscenza delle sue tradizioni
- Tratta il cibo con la consapevolezza che ha delle informazioni da trasmetterci e che queste informazioni, ci permetteranno di trovare un equilibrio con il nostro ambiente

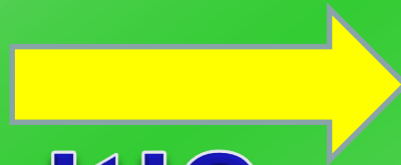
da Cascina Rosa

**NON PENSARE CHE UN PIATTO SIA UN
INSIEME DI INGREDIENTI NECESSARI
A SODDISFARE IL NOSTRO PALATO
pensa invece che QUESTI, SIA
SINGOLARMENTE CHE A MAGGIOR
RAGIONE UNITI IN UNA SINERGIA,
HANNO AZIONE SUL NOSTRO
ORGANISMO.**

**menù:
quali requisiti?**



salute



sensoriali



affettivi

- 
- Istituti secondari di 2°
•Istituti alberghieri



Stili di vita e
prevenzione oncologica

A chi?

- 
- Percorso per ammalati

Stili di vita e
prevenzione oncologica

Come?

Modello trans teorico
di motivazione al cambiamento (LdP)

PRESA IN CURA DI SE'
Acquisizione di competenze
trasversali che favoriscano il cambiamento

brainstorming



Vissuti personali

Informazioni/
conoscenze

Processi decisionali

brainstorming

corporeità

nutrimento

nutrizione

corporeità

attività fisica

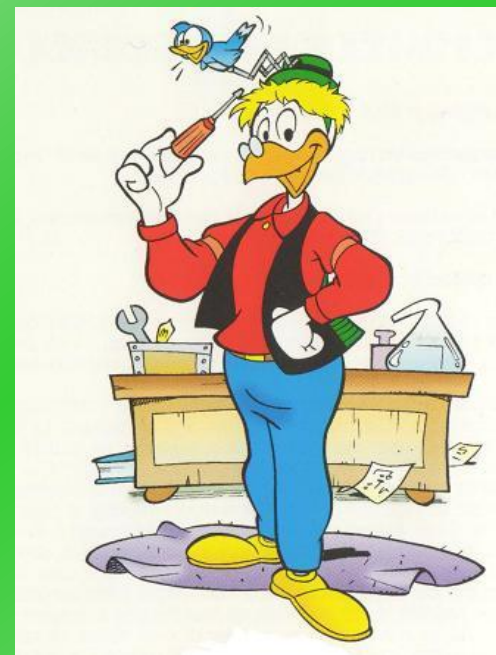
sport



2-3 dicembre 2013

brainstorming

Vissuti personali



Significato
simbolico e
relazionale

Educazione
del gusto

Educazione
dell'olfatto

- Analisi immaginativa
- Educazione all'assaggio

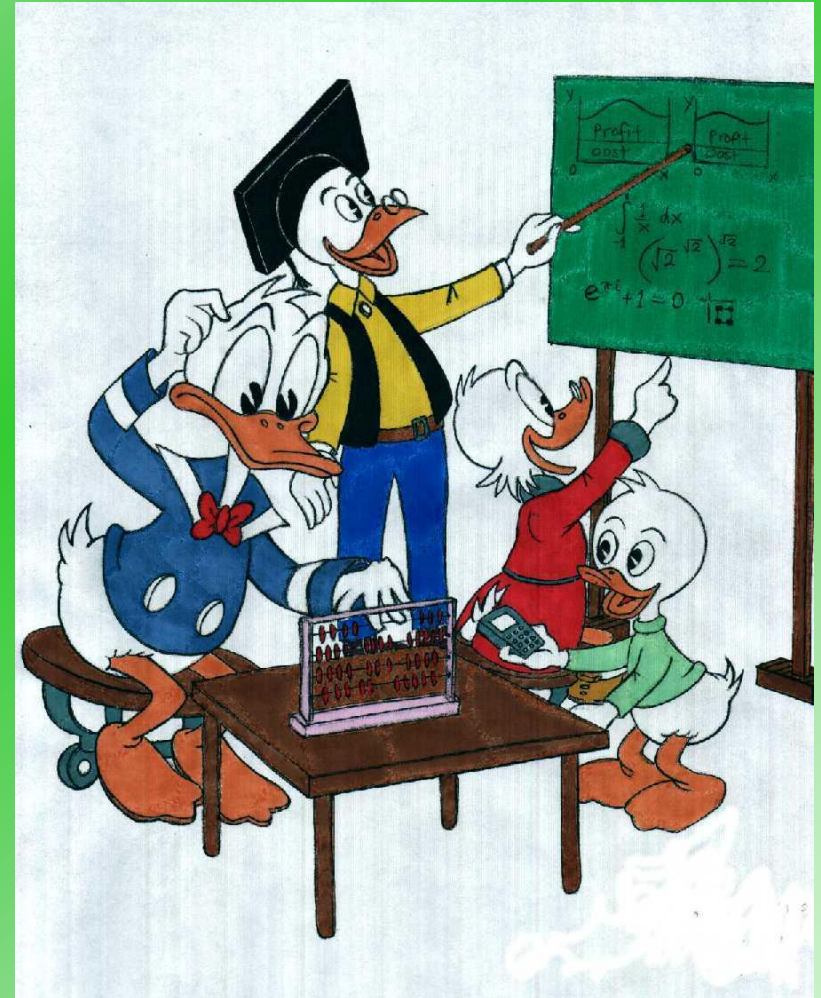
2-3 dicembre 2013



brainstorming

Vissuti personali

Informazioni/
conoscenze



2-3 dicembre 2013

af

brainstorming

Vissuti personali

Informazioni/
conoscenze



Processi decisionali

studenti

Ammalato
oncologico



Laboratorio
di cucina

obiettivo di salute
personale



grazie!



Reggio Emilia 2-3 dicembre 2013

af