

# “ALIMENTI E PATOLOGIE”



Relatrice : Dott.ssa Valentina Parisani

Biologa – Nutrizionista

Dottore di ricerca in “ Obesità e Patologie Correlate”



# Alimentazione base



Dott.ssa Valentina Parisani

**UN ORGANISMO PIU E' MALATO PIU HA BISOGNO DELLA  
MASSIMA ATTENZIONE A LIVELLO ALIMENTARE**

Dott.ssa Valentina Parisani

## *IL VALORE NUTRIZIONALE DEI CEREALI*



*La farina è un alimento “morto”, priva di ogni vita.*

Un cereale messo a contatto con acqua germoglia e genera una nuova piantina.

Mantiene tutta la sua vitalità nutrizionale, che perde quando viene macinato!

Dott.ssa Valentina Parisani

## UN PICCOLO APPROFONDIMENTO SU ORZO E AVENA.

Orzo e avena integrali sono ricchi di  
fibra idrosolubile  
(la preziosa INULINA),  
solubile in acqua, che nell'intestino  
forma un gel con benefiche azioni  
metaboliche:  
controllo nell'assorbimento intestinale  
di glucosio e di colesterolo.  
I valori della glicemia restano stabili,  
limitando la secrezione di insulina.  
Questa condizione è di grande utilità  
nel diabetico e nei soggetti con  
insulino-resistenza  
e con steatosi epatica.

Dott.ssa Valentina Parisani

# **ALLA (RI)SCOPERTA DEGLI “ PSEUDOCEREALI ”:**

**GRANO SARACENO, AMARANTO,  
QUINOA.**

## GRANO SARACENO :

Per eccellenza *il cereale protettivo delle pareti dei vasi capillari e sanguigni in generale*, riduce la fragilità capillare.

E' energizzante, ha un elevato indice di sazietà, regola la funzione intestinale

Adatto ai diabetici ed ai celiaci, ***non contiene glutine.***

Contiene: amido ,aminoacidi essenziali,ferro,zinco,selenio e potassio ,fibra, vitamine del gruppo B , antiossidanti.

I più importanti polifenoli antiossidanti che contiene sono : il flavonoide RUTINA, e il famoso RESVERATROLO che molti credono presente solo nell'uva nera e nel vino rosso.

Presenta un interessante profilo proteico, in esso sono infatti contenute sia le caratteristiche dei cereali sia quelle dei legumi.

Va utilizzato con moderazione in caso di sensibilità al nichel .

# L'AMARANTO

L'amaranto è ricco di proteine (16-18%), con importanti concentrazioni di lisina, un aminoacido essenziale presente in piccola quantità nella maggior parte dei cereali.

In particolare il **contenuto di lisina** dell'amaranto è superiore ad alcuni alimenti di origine vegetale (cereali, fagioli, soia) ed animale (carne, latte, uova).

-ha un alto contenuto di **acido linoleico**, un acido grasso essenziale omega 3 che aiuta ad abbassare il colesterolo plasmatico ed ha effetto sullo stato infiammatorio.

-E' ricco di **calcio**,

-inoltre **l'assenza di glutine** lo rende idoneo all'alimentazione dei celiaci (Ballabio et al., 2011).

Ottimo è anche il latte di amaranto che, per il suo buon bilanciamento degli aminoacidi e per l'elevato contenuto di calcio, è indicato per l'alimentazione di bambini, anziani e intolleranti al lattosio (Teutonico e Dietrich, 1985).

Le civiltà Maya, Inca e Azteca consideravano l'amaranto un cibo sacro.

Grazie al suo elevato potere nutritivo e alla grande digeribilità, si presta a essere usato come base per le pappe dei bambini o come ingrediente per convalescenti e anziani.

Dott.ssa Valentina Parisani

## LA QUINOA :

L'anno 2013 è stato dichiarato "Anno Internazionale della Quinoa".

La quinoa viene coltivata da oltre 5000 anni ed è cibo essenziale per le popolazioni andine.

Appartiene alla famiglia delle chenopodiacee, come gli spinaci o la barbabietola ed è un alimento particolarmente ricco di proprietà nutritive: contiene fibre e minerali, come fosforo, magnesio, ferro e zinco, ed è un'ottima fonte di proteine vegetali.

***Non contiene glutine.***

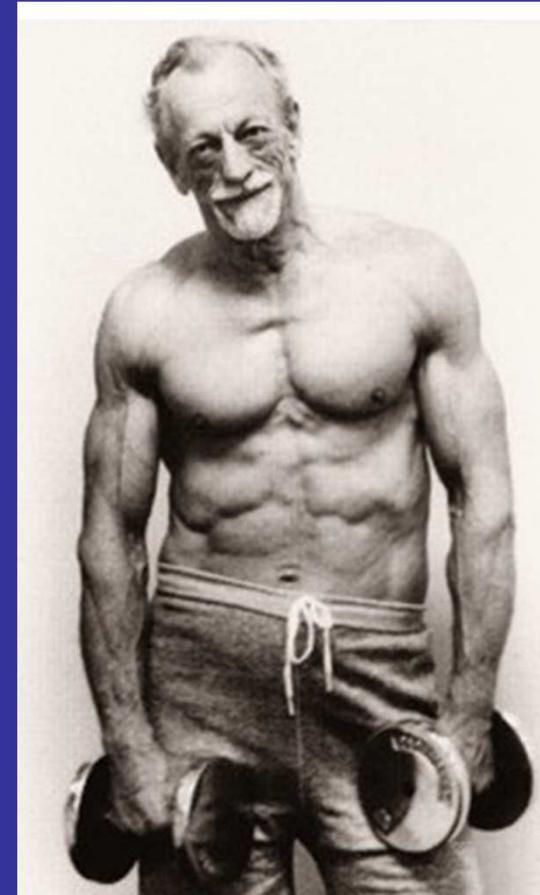
I semi della quinoa contengono **saponine**, una difesa naturale.

Se le saponine non vengono rimosse con un risciacquo sotto l'acqua corrente, queste sono in grado di ridurre l'assorbimento intestinale di svariati nutrienti (proteine, lipidi e carboidrati).

La quinoa ha un' **attività antiossidante** superiore rispetto ad alcuni cereali quali il riso e il grano saraceno.

La quinoa può servire come agente per l'eliminazione dei radicali liberi.

Tempo di cottura: 12 - 15 minuti (fino a che i grani si siano gonfiati e abbiano formato un piccolo germoglio bianco (anellino a corona del chicco)).



**Il segreto per una vecchiaia sana è restare magri , bere , avere una corretta alimentazione, fare una moderata attività fisica !**

*Dott.ssa V. Parisani*

## QUANTO CONTA LA GENETICA NELLO SVILUPPO DELLE PATOLOGIE?



***I GENI CARICANO LA PISTOLA ,***  
***MA E' IL NOSTRO STILE DI VITA***  
***A PREMERE IL GRILLETTO !!***

Dott.ssa Valentina Parisani

# L' ETICHETTA ALIMENTARE

- *Leggere l'etichetta è l'unico strumento che abbiamo a disposizione per conoscere le caratteristiche di un prodotto.*

In realtà alcune informazioni sono obbligatorie e regolamentate per legge, mentre altre sono facoltative .



VALORI NUTRIZIONALI  
MEDI PER 100 ml:

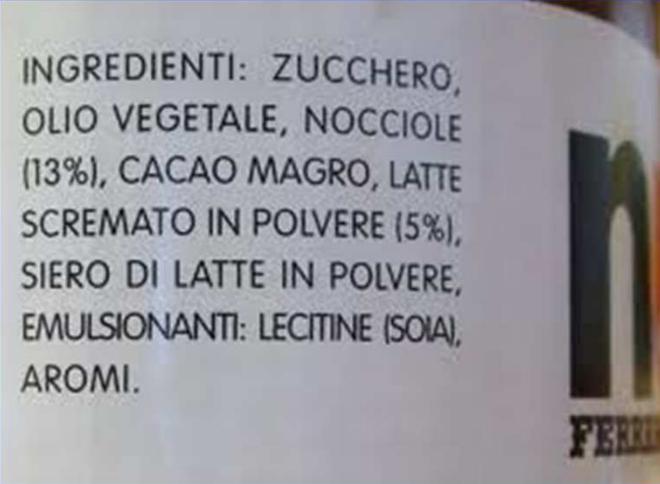
|   | Valore Energetico | %<br>RDA* |
|---|-------------------|-----------|
|   | 44 kcal 187 kJ    |           |
| Proteine                                | 0,1 g             |           |
| Carboidrati<br>di cui zuccheri          | 10,7 g<br>10,7 g  |           |
| Grassi<br>di cui acidi<br>grassi saturi | 0,1 g<br>0,0 g    |           |
| Fibre alimentari                        | 0,1 g             |           |
| Sodio                                   | 0,002 g           |           |
| Provitamina A<br>(beta-carotene)        | 1,2 mg            |           |
| Vitamina C                              | 15,0 mg           | 25%       |
| Vitamina E                              | 1,5 mg            | 15%       |

\*Fabbisogno giornaliero raccomandato

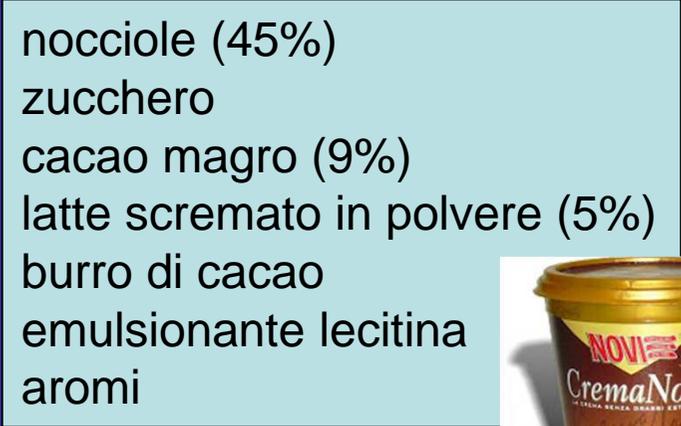
Conservare in frigorifero

# GLI INGREDIENTI

- L'ordine con cui appaiono gli ingredienti nell'etichetta non è casuale, ma è regolato per legge. In particolare gli ingredienti devono comparire in ordine decrescente di quantità, in altre parole il primo ingrediente è più abbondante del secondo che a sua volta è più abbondante del terzo e così via.
- Controllando l'ordine degli ingredienti tra due prodotti simili possiamo quindi farci un'idea di quale dei due è qualitativamente migliore.



INGREDIENTI: ZUCCHERO,  
OLIO VEGETALE, NOCCIOLE  
(13%), CACAO MAGRO, LATTE  
SCREMATO IN POLVERE (5%),  
SIERO DI LATTE IN POLVERE,  
EMULSIONANTI: LECITINE (SOIA),  
AROMI.



nocciole (45%)  
zucchero  
cacao magro (9%)  
latte scremato in polvere (5%)  
burro di cacao  
emulsionante lecitina  
aromi



# Gli Additivi

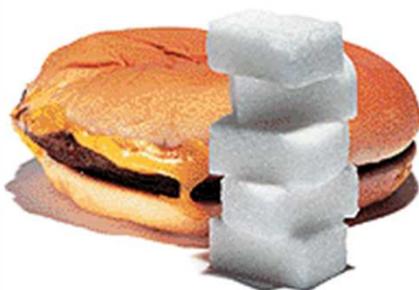
- La legge stabilisce come e quando, ma soprattutto quali additivi possono essere usati.
- Gli additivi sono sostanze che sono utilizzate dall'industria alimentare per migliorare alcune caratteristiche del prodotto come:
  - tempo di conservazione **(conservanti)**
  - aspetto e colore **(coloranti, emulsionanti, ecc.)**
  - sapore **(esaltatori di sapidità, correttori di acidità, ecc.)**



***Gli additivi non hanno alcun valore nutrizionale e non sono sempre così innocui.***

# Nella nostra alimentazione c'è **TROPPO ZUCCHERO !!!!**

Hamburger - **5** zuccherini  
**25 grammi**



Yogurt  
alla frutta  
**3** zuccherini  
**15 grammi**



Croissant  
**7** zuccherini  
**35 grammi**



Snack ripieno  
**6** zuccherini  
**30 grammi**



Bibita gassata  
**6** zuccherini  
**30 grammi**



Ghiacciolo  
**7** zuccherini  
**35 grammi**



Ketchup - **1** zuccherino  
**5 grammi**



Wafer  
**8** zuccherini  
**40 grammi**



## DOBBIAMO STARE ATTENTI SOPRATTUTTO :

- **AGLI “OLI VEGETALI “ ( olio di palma ,olio di cocco )** : contribuiscono allo sviluppo Delle placche aterosclerotiche,sono ipercolesterolemizzanti ,favoriscono l'obesità e Sono responsabili della formazione di alcuni tumori legati all'apparato gastroenterico.

**VANTAGGIO** : SONO MOLTO ECONOMICI.

**SVANTAGGIO** : SONO MOLTO PIU' TOSSICI DEL BURRO

-**LA MARGARINA , ACIDI GRASSI TRANS E IDROGENATI** : alzano i livelli di livelli di LDL ( impropriamente definito colesterolo cattivo ) e abbassano HDL (impropriamente definito colesterolo cattivo )

-NITRITI (E249- E 250) nei salumi impediscono l'intossicazione da botulino e mantengono la carne rosso vivo, ma combinandosi con le amine delle proteine formano NITROSAMMINE CANCEROGENE.

- ASPARTAME- GLUTAMMATO- POLIFOSFATI ETC.....

Dott.ssa Valentina Parisani

**Molti pagherebbero  
qualsiasi cifra per guarire quando sono malati,  
ma la salute non si compra**

**OCCORRE MODIFICARE COMPORTAMENTI SBAGLIATI, MANTENERE IL  
CORPO ATTIVO E NUTRIRLO CON IL GIUSTO CARBURANTE.**

**PURTROPPO NON ESISTONO SCORCIATOIE**

**Dott.ssa Valentina Parisani**

L'OBIETTIVO È PERDER GRASSO  
**(DIMAGRIRE)**

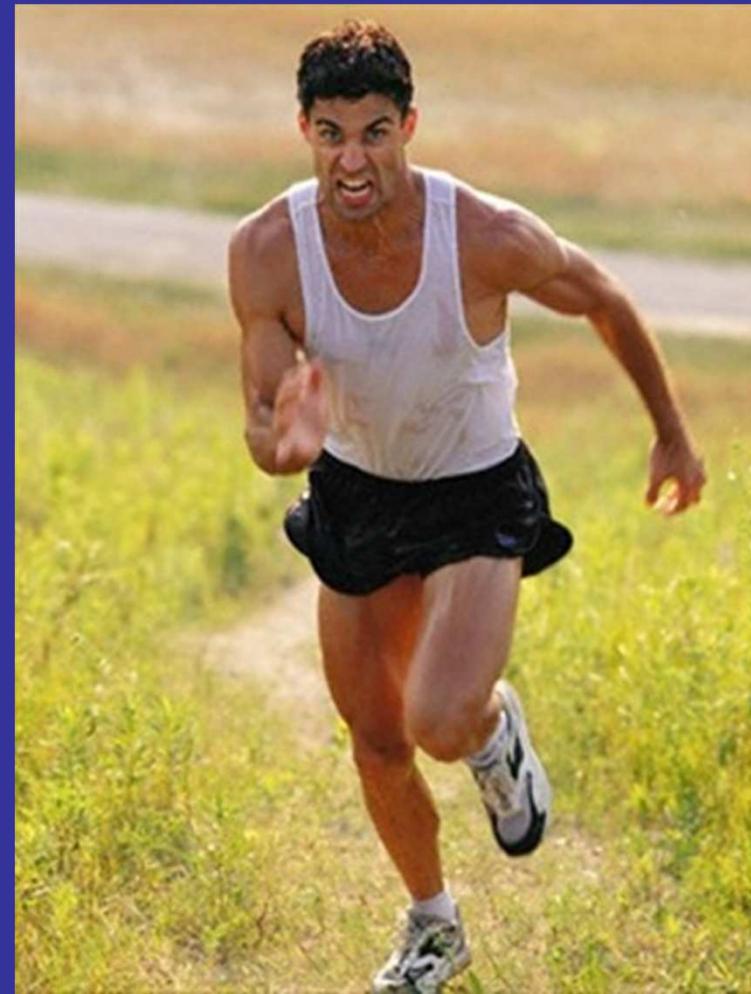
E NON LA PARTE MAGRA (MUSCOLO)  
DEL NOSTRO CORPO

**(DEPAUPERARE)**



Dott.ssa V.Parisani

UNA SANA ED ADEGUATA ALIMENTAZIONE E' LA BASE PER RENDERE  
L'ORGANISMO IN GRADO DI AFFRONTARE  
AL MEGLIO OGNI ATTIVITA'.



Dott.ssa Valentina Parisani

## UN AIUTO PER MIGLIORARE .....

Dott.ssa Parisani V.

- 1) **“NON MANGIATE NULLA CHE LA VOSTRA BISNONNA NON RICONOSCEREBBE COME CIBO” (Michael Pollan)**
- 2) **CONOSCERE CIO CHE SI MANGIA ( saper leggere l’etichetta)**
- 3) **SPEGNERE LA TELEVISIONE MENTRE SI MANGIA**
- 4) **EVITARE SEMPRE LA PUBBLICITA (i bambini sono il mercato, la pubblicità condiziona le loro e le nostre scelte..)**
- 5) **RIPRESENTIAMO GLI STESSI INGREDIENTI IN MODO DIVERSO.**

N.B. *I bimbi mangiano quello che i genitori comprano !!*

**6) IL BUON ESEMPIO DEI GENITORI**

**7) CUCINIAMO CON I BAMBINI**

( amano cucinare e mangiano volentieri quello che cucinano con la mamma )



PERCHE I NOSTRI RAGAZZI NON MANGIANO LA VERDURA ?

LE PAPILE GUSTATIVE SONO INFLUENZATE DA

SALE, GRASSO ,DOLCI ,ZUCCHERO che

BLOCCANO LA SENSIBILITA' DEL PALATO VERSO ALTRI GUSTI.



Dott.ssa Parisani V.

## ABBIAMO LA RESPONSABILITÀ DELLA SALUTE DEI NOSTRI FIGLI



**COMPAGNIA  
ARIA APERTA  
GIOCO**



**SOLITUDINE  
SPAZIO CHIUSO  
TELEVISIONE +  
CIBO “SPAZZATURA”**

Dott.ssa Parisani V.

# INTERAZIONE FARMACI - ALIMENTI



Aspetto della clinica poco considerato o  
spesso non conosciuto

Dott.ssa V. Parisani

# L' ASSUNZIONE DI PARTICOLARI CIBI , BEVANDE O PIANTE FITOTERAPICHE (INTEGRATORI)

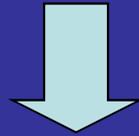


**PUO' MODIFICARE L' EFFICACIA DEL FARMACO**

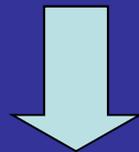
Dott.ssa V. Parisani

## INTERAZIONE FARMACI – ALIMENTI

### SUCCO (o FRUTTO) DI POMPELMO – ARANCE AMARE ( MARMELLATE) – LIME



**FURANOCUMARINE  
(es. bergamottina)**



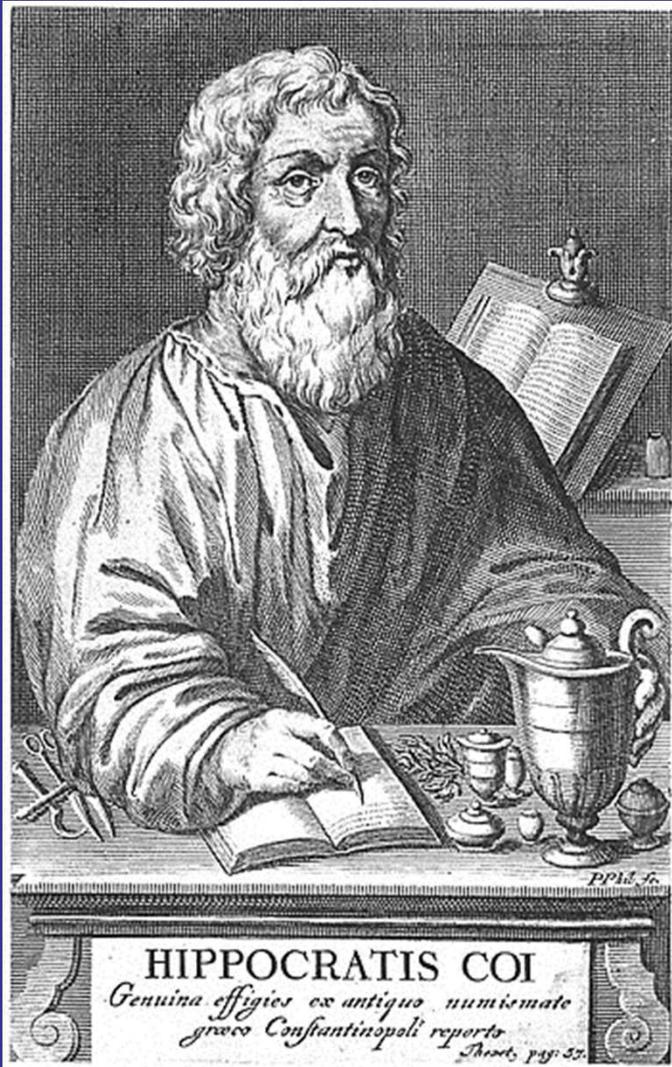
**INATTIVANO UN ENZIMA , la citocromo P450–3A4  
CHE SERVE A INATTIVARE ALCUNI FARMACI**

Antipertensivi (Ca-antagonisti), alcune benzodiazepine (per ansia e insonnia),  
anticolessterolo (simvastatina) ,chemioterapici, antibiotici etc

***Si ha "overdose" da farmaco  
perché questo resta in circolo senza venire eliminato***

*Conseguenze : vanno dall'insufficienza renale o respiratoria  
al sanguinamento gastrointestinale, dalla tossicità su reni etc*

Dott.ssa V. Parisani



**“ SE FOSSIMO IN GRADO  
DI FORNIRE A CIASCUNO  
LA GIUSTA DOSE DI  
NUTRIMENTO ED  
ESERCIZIO FISICO ,  
NE IN ECCESSO NE IN DIFETTO,  
AVREMMO TROVATO  
LA STRADA PER LA SALUTE ”.**

Ippocrate 460–377 a.c.

**Grazie dell'attenzione !!**

