

La prevenzione primaria tra scoop giornalistici ed evidenze scientifiche

Andrea Pezzana

SoSD Dietetica e Nutrizione Clinica – ASL TO 2



Evento residenziale

TITOLO
**IL PROGETTO FOLLOW UP E STILI
DI VITA-FUCSAM: LE EVIDENZE
CHE SOSTENGONO IL
CAMBIAMENTO**

DATE
Ediz 1: 02 marzo 2016

ORARIO
Dalle 9.00 alle 17.00

SEDE DEL CORSO
**Aula delle Piane
P.O. S. Anna
Via Ventimiglia 3 piano terra**

Corso accreditato su
Sistema ECM Regione Piemonte
COD. 22877 - Crediti calcolati: 7

Agenda

- L'informazione e il linguaggio della prevenzione
- La salute del tratto GI e il microbioma, i cibi fermentati
- Nuove acquisizioni sugli acidi grassi omega-3
- Il «mitochondrial care» e la nutrizione
- Bitter is better? Contributi di culture nutrizionali e gastronomiche lontane
- I nuovi trend: salute versus business
- Fitochimici tra miti e realtà
- Una chiave di lettura comune: il problema non previsto della asimmetrie



LOTTA AI TUMORI

IL LIBRO
È FIRMATO DA CLAUDIO
CAPRARA, ENRICO MONTANARI
E BRUNO MORETTI

LA CASA EDITRICE
ELISIR DI SALUTE NASCE COME
RVISTA DI NEWS SCRITTA DA
MEDICI MA PER LA GENTE

I 'PIÙ'...

Mele e agrumi

Fanno bene e difendono da malattie. Tra i prodotti più anti-tumorali: l'aglio, gli agrumi, i broccoli, il cavolo verza, la curcuma, la fragola, la melagrana, i mirtilli, il pomodoro, la soia e il tè verde. Sono dei 'brevetti' naturali ad azione antineoplastica



Verdure e fibre

Fanno bene: pomodoro, cipolla, porro, aglio, scalogno, carota, peperoni, melanzane, nocchie, sedano, cavolo cappuccio, broccoli, zolfo, verza, cavoli

Il cibo può essere amico Ecco come autodifendersi con l'alimentazione corretta

Un prezioso decalogo nel volume di *Elisir di Salute*

L'IMPORTANZA della dieta nella prevenzione dei tumori è nota ormai da tempo, ma solo negli ultimi 50 anni gli studi epidemiologici hanno portato il mondo scientifico a constatare sul fatto che una dieta povera di grassi e ricca di alimenti di origine vegetale (quali verdura, frutta, legumi e cereali) può ridurre del 30-40% l'insorgenza di neoplasie nella popolazione. Ed è proprio per suggerire comportamenti alimentari corretti e mirati alla prevenzione dei tumori che è nato il "Manuale di Autodifesa Alimentare", pubblicato dalla rivista medico-scientifica edita a Bologna "Elisir di Salute". Questo

Manuale, che verrà distribuito sabato gratuitamente con il Carlino, rappresenta una novità assoluta perché se è vero che sono stati realizzati molti libri sul tema "alimentazione e tumori", ancora non esisteva una guida pratica sull'argomento. Il "Manuale di Autodifesa Alimentare" è stato scritto a sei mani dai dottori Claudio Caprara, Enrico Montanari (Irc) e Bruno Moretti con la preziosa del professor Guido Bionci. Il "Manuale di Autodifesa Alimentare" è stato patrocinato dal Ministero della salute e dal Ministero delle politiche agricole, alimentari e forestali ed è promosso dalla Fimmg (Federazione italiana medici di medicina generale).

TRA I PASSAGGI più interessanti del volume che saranno trovate allegati al Carlino c'è un vero e proprio decalogo per la prevenzione dei tumori. Ecco.

1 Non iniziare a fumare; smettere di fumare; evitare il fumo passivo.

... E I 'MENO'

Condimenti

Meglio utilizzare con moderazione e spesso sostituire: oli vegetali, margarina, grassi di derivazione animale, burro, sale, zucchero, dolcificanti e glutammato di sodio. Bene invece l'aceto balsamico e l'olio extravergine



Carni rosse

“Obiettivo: l'habitat del tumore”

Debutta una strategia alternativa: ridurre l'acidità che rende il cancro inattaccabile

ONCOLOGIA

VALENTINA ARCOVIO

«U

na delle migliori strategie che abbiamo per sconfiggere il tumore, oltre ad attaccarlo direttamente, è di distruggere il suo habitat». Sono oltre 5 anni che Licia Rivoltini, responsabile dell'Unità di Immunoterapia dei tumori umani dell'Istituto nazionale tumori di Milano, lavora a questo innovativo approccio. «Ora abbiamo capito che le cellule cancerose sono in grado di proteggersi dall'attacco delle nostre difese naturali, costruendosi una specie di "roccaforte" e stiamo anche scoprendo come violare que-

sta protezione per permettere al sistema immunitario di attaccare il tumore e di distruggerlo».

Dottoressa, com'è fatta questa «casa» del tumore?

«Crescendo, un tumore causa profondi cambiamenti del microambiente, tra cui una diminuzione del pH e un elevato livello di acidità. Si pensi che, se il pH fisiologico è 7,4, quello di una lesione cancerosa può raggiungere un valore di 6 o anche meno, una condizione che nessuna cellula normale è in grado di tollerare, tantomeno le cellule immunitarie. Si crea così un "effetto barriera", un sistema molto efficiente con cui il tumore riesce ad isolarsi per crescere indisturbato».

Come fanno i tumori a costruirsi questo habitat ideale?

«E' una loro caratteristica intrinseca. I tumori, infatti, avendo bisogno di molta energia per crescere, attivano, tra



Licia Rivoltini
Oncologa

RUOLO: È RESPONSABILE DELL'UNITÀ DI IMMUNOTERAPIA DEI TUMORI UMANI DELL'ISTITUTO NAZIONALE TUMORI DI MILANO

gli altri geni, anche quello che aumenta il consumo del glucosio. Ciò provoca uno squilibrio metabolico e un accumulo di cariche elettriche all'interno della cellula tumorale, una condizione dannosa anche per

la cellula cancerosa stessa. Ma i tumori, purtroppo, hanno mille risorse e riescono prontamente a liberarsi di queste cariche, "sputandole" all'esterno e acidificando quindi l'ambiente circostante».

Che cosa succede invece alle cellule sane?

«L'ambiente acido paralizza letteralmente i linfociti T, le cellule che difendono l'organismo dall'attacco di agenti estranei e dalla crescita tumorale, e impedisce loro di penetrare nella lesione cancerosa e di distruggerla. I linfociti T sopravvivono comunque all'assalto acido, ma le loro capacità aggressive sono quindi bloccate».

Questo vale per tutti i tumori?

«Per molti. Da tempo, in collaborazione con Stefano Fals, direttore del Reparto Farmaci Antitumorali dell'Istituto Superiore di Sanità, si sta stu-

diando il ruolo dell'acidità in numerosi tumori umani inoculati in topi di laboratorio. In molte neoplasie, quali ad esempio il melanoma, i linfomi e il tumore della mammella, l'abbassamento del pH tumorale risulta una caratteristica costante».

Come si può ristabilire il pH naturale, distruggendo quindi l'habitat del tumore?

«Sono stati già condotti studi clinici, sponsorizzati dall'Istituto Superiore di Sanità e realizzati in collaborazione con altri istituti (ad esempio l'Istituto Rizzoli di Bologna), che hanno valutato l'uso di farmaci modulatori del pH, in combinazione con la chemioterapia. Per correggere l'acidità abbiamo utilizzato gli "inibitori della pompa protonica", cioè dei farmaci comunemente usati nel trattamento dell'ulcera gastrica, che, se usati ad alte dosi, aumentano il pH del tumore. I

Alimentazione

HOME > Articoli > Alimentazione > Salsa e pizza: così il pomodor...

Salsa e pizza: così il pomodoro è al top

Il licopene, studiato come antiossidante, antitumorale e antinvecchiamento, è presente in quantità maggiori se il pomodoro è cotto e maturo

Pubblicato il 04/07/11


Lo leggo dopo

Il licopene, studiato come antiossidante, antitumorale e antinvecchiamento, è presente in quantità maggiori se il pomodoro è cotto e maturo



Si dice che è proprio grazie a una salsa napoletana che, alla fine del 1600, si scalfì la diffidenza verso il pomodoro arrivato dalle lontane Americhe e lo si ammise con onore in cucina. Oggi, oltre tre secoli dopo, in Italia si producono 6 milioni e mezzo di tonnellate di pomodori e se ne consumano 35 chili a testa ogni anno, ma la tradizionale salsa resta una delle maniere migliori per assaporarne appieno gusto e benefici.

ROSSI, MATURI E COTTI - Così devono essere i pomodori perché sia meglio disponibile il loro tesoro più prezioso: il licopene, un carotenoide che dà ai pomodori il colore rosso

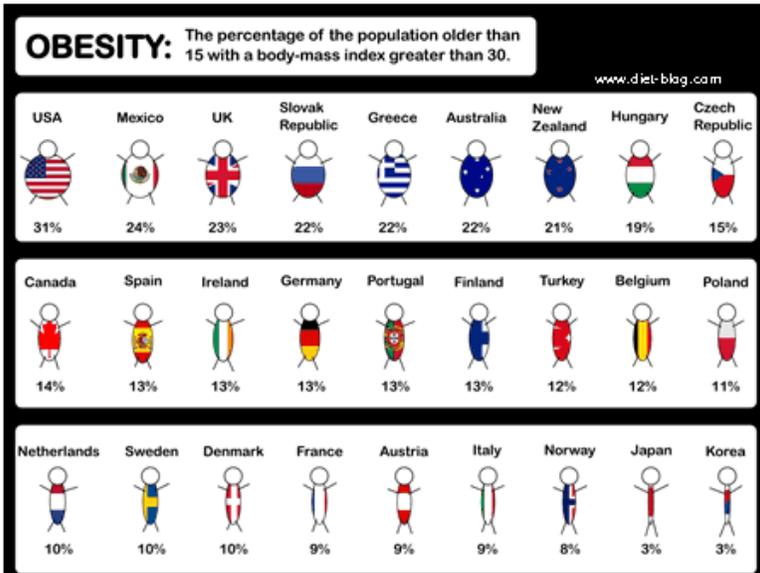
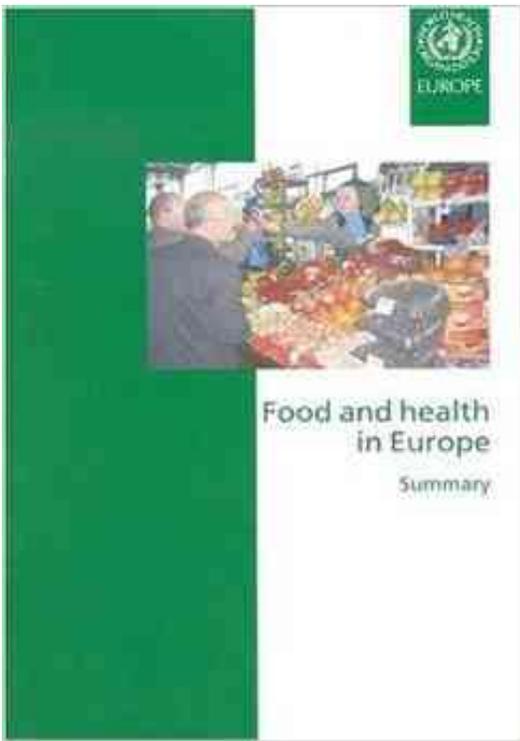
DONAZIONI

15 €

La pizza? E' l'alimento anticancro per eccellenza! Lo afferma Umberto Veronesi.

 admin  14 novembre 2015  Benessere, News
**BUFALA**

**L'ALIMENTO DI CUI PARLAVA LA FONDAZIONE VERONESI È
LA SALSA AL POMODORO IN QUANTO RICCA DI
LICOPENE! TUTTO IL RESTO È FUFFA!**





HARVARD T.H. CHAN SCHOOL OF PUBLIC HEALTH

Powerful ideas for a healthier world

[About](#) [Admissions](#) [Academics](#) [Exec Ed](#) [Research](#) [Faculty](#) [Students](#) [Alumni](#) [News](#) [Make a Gift](#)

Arts & Tables Search

[People](#) [Calendar](#) [Department/Class](#) [Email](#) [Seminars](#)

The Nutrition Source

- [Nutrition News](#)
- [Healthy Weight](#)
- [About](#)
- [What Should I Eat?](#)
- [Disease Prevention](#)
- [Contact](#)
- [Healthy Drinks](#)
- [Sustainability](#)



5 tips for sustainable eating

We can develop sustainable eating practices that improve our own health while also benefiting the health of the planet.



The Healthy Eating Plate
Create healthy meals using this visual guide as a blueprint.



Ask the Expert
Our nutrition experts weigh in on your questions.



Quick Tips
Discover simple steps you can take to create a healthier lifestyle.



Translations
The Healthy Eating Plate now available in 20 languages!



Carbohydrates
The type of carbohydrate you eat is more important than the amount.



Protein
All protein isn't alike. Learn which proteins are best for your health.



Fats and Cholesterol
Focus on eating beneficial fats and avoiding harmful fats.

Terms of Use
The contents of this website are for educational purposes and are not

intended to replace the advice of your physician or other qualified health provider with any questions you may have regarding a medical condition. Never disregard professional medical advice or delay in seeking it because of something you have read on this website. The Nutrition Source does not recommend or endorse any products.



Diabetes
Type 2 diabetes is striking people at younger ages – but it's preventable.



Salt and Sodium
The human body needs some sodium but too much can lead to health problems.



Recipes
Healthy eating begins in the kitchen, whether at home or another venue.

Division of Nutrition, Physical Activity, and Obesity

DNPAO Home

Division Information

Nutrition

Physical Activity

Overweight and Obesity

Healthy Weight -

Assessing Your Weight +

Finding a Balance +

Preventing Weight Gain

Losing Weight -

Getting Started

Improving Your Eating Habits

[CDC](#) > [DNPAO Home](#) > [Healthy Weight](#) > [Losing Weight](#)

Improving Your Eating Habits



Language: English ▾

When it comes to eating, we have strong habits. Some are good ("I always eat breakfast"), and some are not so good ("I always clean my plate"). Although many of our eating habits were established during childhood, it doesn't mean it's too late to change them.

Making sudden, radical changes to eating habits such as eating nothing but cabbage soup, can lead to short term weight loss. However, such radical changes are neither healthy nor a good idea, and won't be successful in the long run. Permanently improving your eating habits requires a thoughtful approach in which you Reflect, Replace, and Reinforce.

- **REFLECT** on all of your specific eating habits, both bad and good; and, your common triggers for unhealthy eating.
- **REPLACE** your unhealthy eating habits with healthier ones.
- **REINFORCE** your new, healthier eating habits.



Reflect, Replace, Reinforce: A process for improving your eating habits

Choose Healthy Food Policies, Not Just Healthy Food

Andrew Rosenberg, director, Center for Science & Democracy | October 24, 2014, 9:20 am EST

Like Tweet SHARE

It is not uncommon to hear people decry the endless array of junk food in front of us in nearly every store and public place. But what do we do about it, other than sometimes search high and low for something other than sugar, fat and salt to snack on?

That vast landscape of empty calories didn't just happen, or result from the "free market." It is a result of years of public policy decisions on agriculture, community planning, communications, government purchasing, the management of public spaces, school lunches, and more. If we, as a democratic society, have set public policies that lead to [unhealthy diets for many Americans](#), then we also have the power to change those policies.

Our new [Healthy Food Policy toolkit](#) will help you get involved in making real policy

Support Our Work

[DONATE](#)

Stay Informed



Andrew Rosenberg is the director of the UCS Center for Science and Democracy.

Healthy Food in Your Community

A Toolkit for Policy Change



{cSD}
Center for
Science and Democracy
at the University of California, Berkeley

Why is unhealthy food so much easier to buy than fruits and vegetables? Why do some neighborhoods lack stores selling affordable fresh food? And why is adult and childhood obesity so prevalent in the United States?

This toolkit will help you to:

- **Navigate key issues related to healthy food**
- **Identify what policies affect food in your community**
- **Recognize where decisions are made and who makes them**
- **Build strong relationships to influence food policy decisions**
- **Take action for food policy change**

Seven Questions to Ask Your Community's Decision Makers

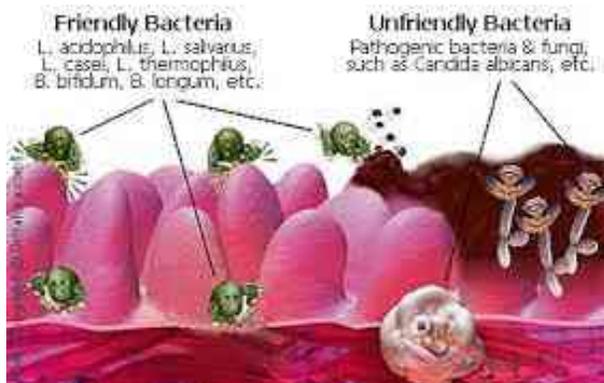
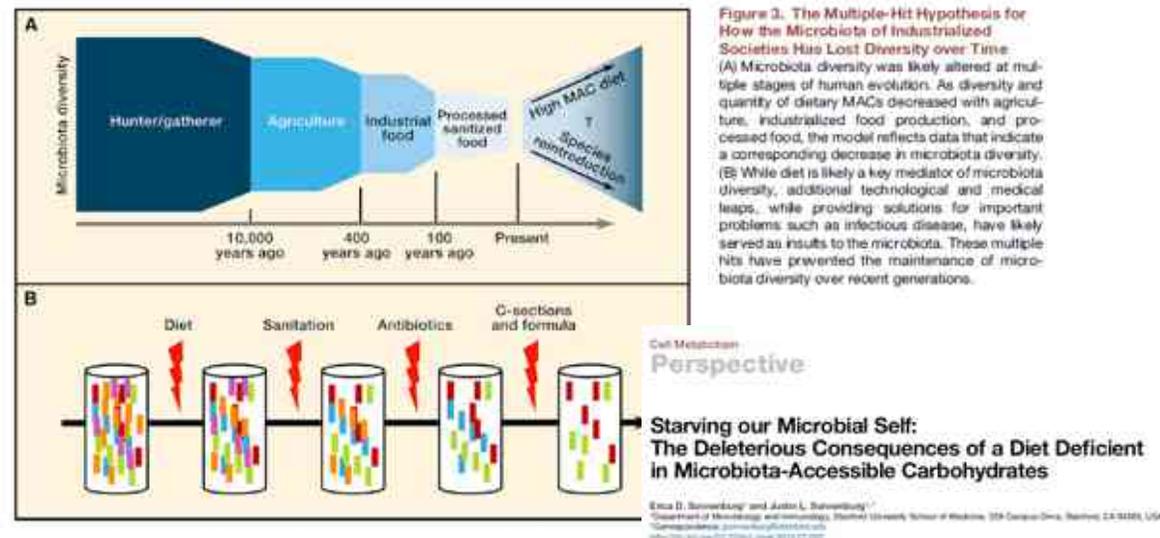
1. *What are your constituents' biggest concerns regarding access to and availability of healthy food?*
2. *Do you have access to trusted and unbiased information that helps you understand and respond to these concerns?*
3. *What influences your (and your colleagues') positions on food policies most strongly?*
4. *What are the biggest barriers to making informed decisions related to food in the communities you represent?*
5. *On what sources of information are you basing your policy proposals?*
6. *What resources and kinds of information would you and your staff need in order to make food-related policies that will best help your constituents live healthy lives?*
7. *How can your constituents help drive decisions that will make healthy food available in your community?*

Agenda

- L'informazione e il linguaggio della prevenzione
- La salute del tratto GI e il microbioma, i cibi fermentati
- Nuove acquisizioni sugli acidi grassi omega-3
- Il «mitochondrial care» e la nutrizione
- Bitter is better? Contributi di culture nutrizionali e gastronomiche lontane
- I nuovi trend: salute versus business
- Fitochimici tra miti e realtà
- Una chiave di lettura comune: il problema non previsto della asimmetrie

La salute del tratto GI e il microbiota

- 6-10 volte il numero di cellule
- 100 volte il numero di geni
- Grande plasticità e rapidità di adattamento
- Soggetta a rapida riduzione della biodiversità seguito a riduzione di carboidrati accessibili cellule procariote (reversibile?)



Petitioning Everyone in the world

Become a Guardian of Microbial Diversity



Jonathan Eisen Davis, CA

Microbiome diversity is a key stratifier : A low gene count (low species richness) microbiome may predict less healthy outcome

in Spanish UC patients (F Guarner, Barcelona):

- diversity is consistently lower in patients microbiota
- Lower gene count predicts higher relapse rate of chronic acute phases

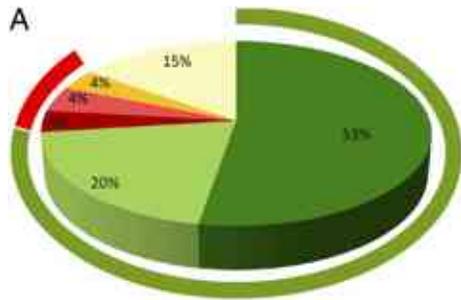
in Danish obese patients (O Pederson, Copenhagen):

- indicates higher weight gain over time
- higher inflammatory context and biomarkers of risk of comorbidities



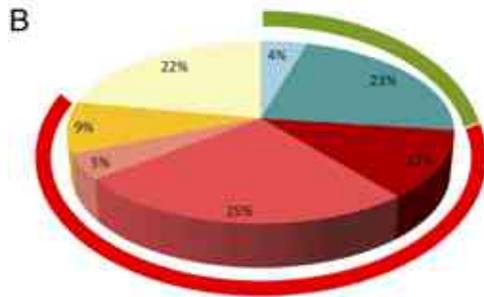
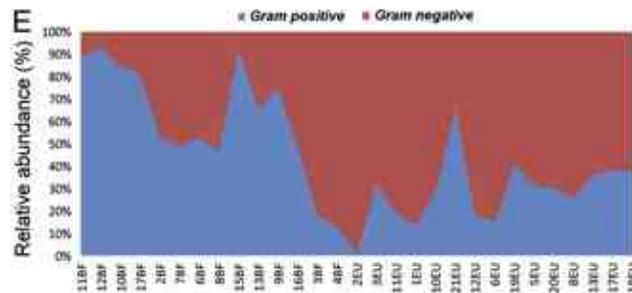
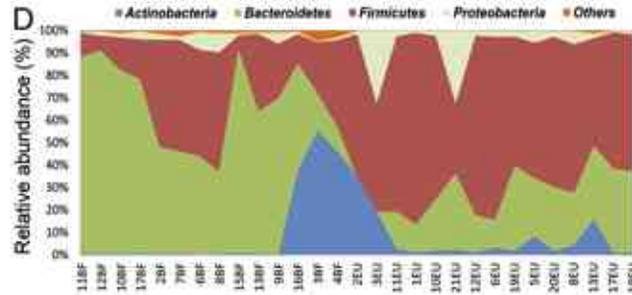
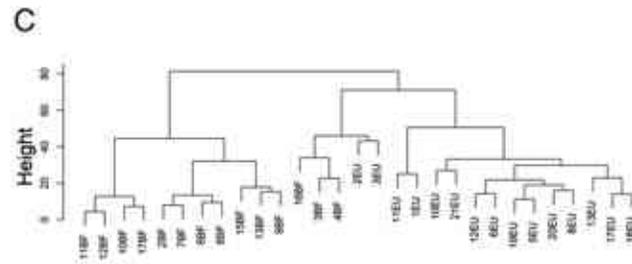
in French obese patients (K Clément, Paris):

- higher inflammatory context and biomarkers of risk of comorbidities
- Low gene count predicts worst response to calory-restricted diet in terms of weight loss, improvement of inflammatory tone, biology and adiposity.



BF

- Prevotella } Bacteroidetes
- Xylabacter } Bacteroidetes
- Acetivomaculum } Firmicutes
- Faecalibacterium } Firmicutes
- Subdoligranulum } Firmicutes
- Others



EU

- Akistipes } Bacteroidetes
- Bacteroides } Bacteroidetes
- Acetivomaculum } Firmicutes
- Faecalibacterium } Firmicutes
- Roseburia } Firmicutes
- Subdoligranulum } Firmicutes
- Others

Come nutrire il microbiota ?

Box 1. Microbiota-Accessible Carbohydrates

MACs are carbohydrates that are metabolically available to gut microbes. MACs include carbohydrates that are dietary and resistant to degradation and absorption by the host, and they may be secreted by the host in the intestine (e.g., mucus) or produced by microbes within the intestine. Dietary MACs may come from a variety of sources including plants, animal tissue, or food-borne microbes, but must be metabolized by the microbiota. Much of the cellulose humans consume is not metabolized by gut microbes and does not qualify as a MAC (Chassard et al., 2010). The amount of dietary MACs present in a single food source differs for each individual, since which carbohydrates are metabolized depends upon the membership of each person's microbiota. The individuality of which carbohydrates qualify as MACs is illustrated by the presence of genes for the consumption of the algal polysaccharide porphyran in the microbiomes of Japanese individuals, rarely found in North American and European individuals (Hehemann et al., 2010, 2012). For those harboring a porphyran-degrading strain, porphyran would be a MAC; but for those without a microbiota adaptation to seaweed, porphyran would not be a MAC. Similarly, germ-free mice that lack a microbiota might consume a diet high in *potential* MACs, but none of the carbohydrates would be considered bona fide MACs, since they would transit the digestive tract unmetabolized by microbes. Alternatively, lack of dietary MACs results in a microbial community reliant upon endogenous host-derived MACs in the form of mucin glycans (Sonnenburg et al., 2005). Different host genotypes can influence the identity of MACs available to the microbiota in multiple ways. For example, host genotype can dictate alteration of mucus structures, such as the absence of alpha-1-2 fucose residues in the mucus of nonsecretor individuals that lack alpha-1-2-fucosyltransferase activity in the intestine (Kashyap et al., 2013b). Similarly, host genotype can determine how efficiently carbohydrates are digested and absorbed in the small intestine. For example, lactose becomes a substrate for the microbiota in people who are lactose intolerant, and therefore should be considered a MAC for these individuals. For nursing infants, dietary MACs in breast milk are known as human milk oligosaccharides (Bode, 2012; Marcobal et al., 2010, 2011). Therefore, the term "microbiota-accessible carbohydrate" contributes to a conceptual framework for investigating and discussing the amount of metabolic activity that a specific food or carbohydrate can be expected to produce within a given microbiota (Figure 1).

The Benefits of Fermented Foods



Probiotics
More Flavor
More Nutrients
More Digestible
Better Gut Health
Stronger Immune System

www.philly.com

The role of omega-3 fatty acids

- The omega-3 and omega-6 families are two parallel and unconnected chains of highly unsaturated fatty acids called HUFA (Highly Unsaturated Fatty Acids). This is the term used to describe fatty acids with 20 and 22 carbon atoms and 3, 4, 5 or 6 double bonds (Lands 2000).
- HUFA are the most bioactive
- The percentage of omega-3 highly unsaturated fatty acid (HUFA ≥ 20 carbons and ≥ 3 double bonds) in the total HUFA pool (the n-3 HUFA score) is now studied as a potential blood biomarker of omega-3 fatty acids in tissues

The percentage of n-3 highly unsaturated fatty acids in total HUFA as a biomarker for omega-3 fatty acid status in tissues, Stark 2008

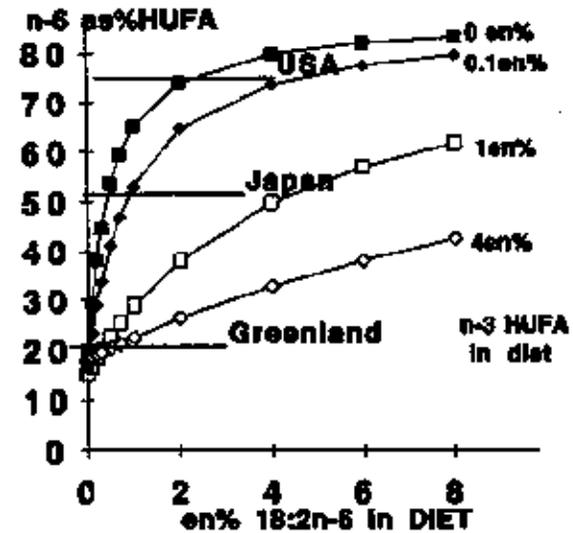
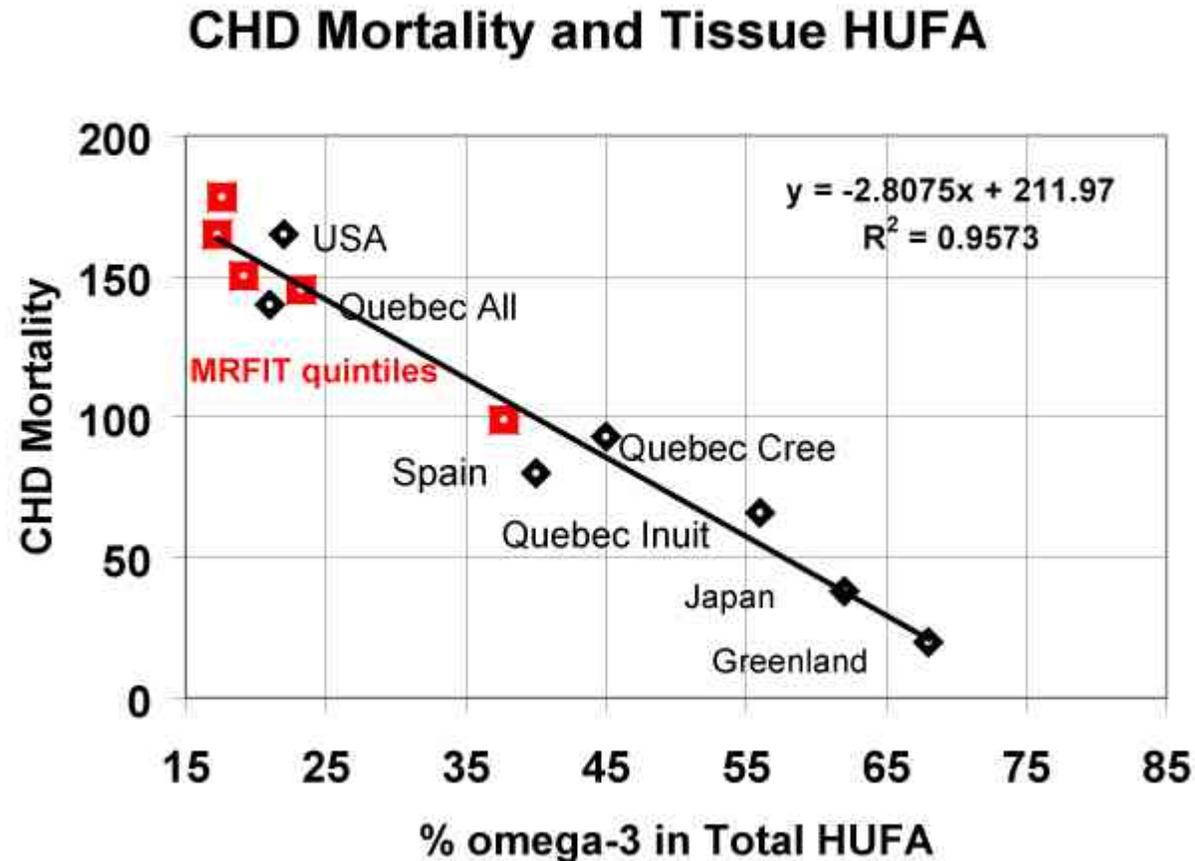


Figure 3. The proportion of n-6 eicosanoid precursors maintained in phospholipids. Ingestion of n-3 HUFA decreases the relative proportion of n-6 HUFA (ordinate axis), which reflects the probable intensity of n-6 eicosanoid response when stimulated. Reported values for U.S., Japan, and Greenland are indicated on the ordinate axis.

La concentrazione tissutale di HUFA fa la differenza



Information for parents

School Fruit and Vegetable Scheme

What's it all about?

The School Fruit and Vegetable Scheme is a national government programme enabling all children aged four to six in infant, primary and special Local Education Authority maintained schools to a free piece of fruit or vegetable each school day. Your child's school has chosen to take part in the scheme.

Because your child's class is eligible to benefit from the scheme, your child will be given a free piece of fruit or vegetable at school each day. They may be given an apple, pear, banana, satsuma, carrot, some cherry tomatoes or other fruit or vegetable – it depends what's in season.

Research shows that the School Fruit and Vegetable Scheme is very popular with schools and parents, with 95 per cent of eligible schools choosing to take part.

Why eat more?

Every child deserves the best start in life. Research shows that good health in childhood is an important building block for health in later life. Eating fruit and vegetables can help protect your child's health in several ways:

- Fruit and vegetables provide many vitamins and minerals that are important for your child's growth and development.
- They can help protect against heart disease and some forms of cancer later in life.
- Eating fruit and vegetables reduces the symptoms of asthma in children – especially in children who have a history of breathing problems.



Eating 5 A DAY

The School Fruit and Vegetable Scheme is part of the national 5 A DAY programme. Fruit and vegetables are key to a healthier lifestyle for all of us and experts recommend that everyone eats at least five portions of a variety of fruit and vegetables a day. On average, children in England eat only two portions a day. Many children eat fewer than that. A national survey found that one in five children didn't eat any fruit at all in a week.



ORTO in Condotta

COLORI	ORTAGGI E FRUTTA	EFFETTI SULLA SALUTE
BLU VIOLA		<ul style="list-style-type: none"> • Effetti positivi su tratto urinario, invecchiamento e memoria • Riduzione rischio tumori e malattie cardiovascolari
VERDE		<ul style="list-style-type: none"> • Effetti positivi su occhi, ossa e denti • Riduzione rischio tumori
BIANCO		<ul style="list-style-type: none"> • Effetti positivi su livelli di colesterolo • Riduzione rischio tumori e malattie cardiovascolari
GIALLO ARANCIO		<ul style="list-style-type: none"> • Effetti positivi su sistema immunitario, occhi, pelle • Riduzione rischio tumori e malattie cardiovascolari
ROSSO		<ul style="list-style-type: none"> • Effetti positivi su tratto urinario e memoria • Riduzione rischio tumori e malattie cardiovascolari



Expert Review

Cancer is a Preventable Disease that Requires Major Lifestyle Changes

Preetha Anand,¹ Ajaikumar B. Kunnumakara,¹ Chitra Sundaram,¹ Kuzhuvilil B. Harikumar,¹ Sheeja T. Tharakan,¹ Oiki S. Lai,¹ Bokyoung Sung,¹ and Bharat B. Aggarwal^{1,2}

- The transcription nuclear factor kappa-B is crucial in a series of cellular processes including inflammation, immunity, cell proliferation and apoptosis
- It is activated in response to a wide variety of lifestyle-associated stimuli: stress (physical, psychological, mechanical and chemical), tobacco, radiation, asbestos, pollutants, dietary agents, obesity, cancer-linked infections
- It is kept in resting state sequestered in the cytoplasm due to its tight association with inhibitory proteins

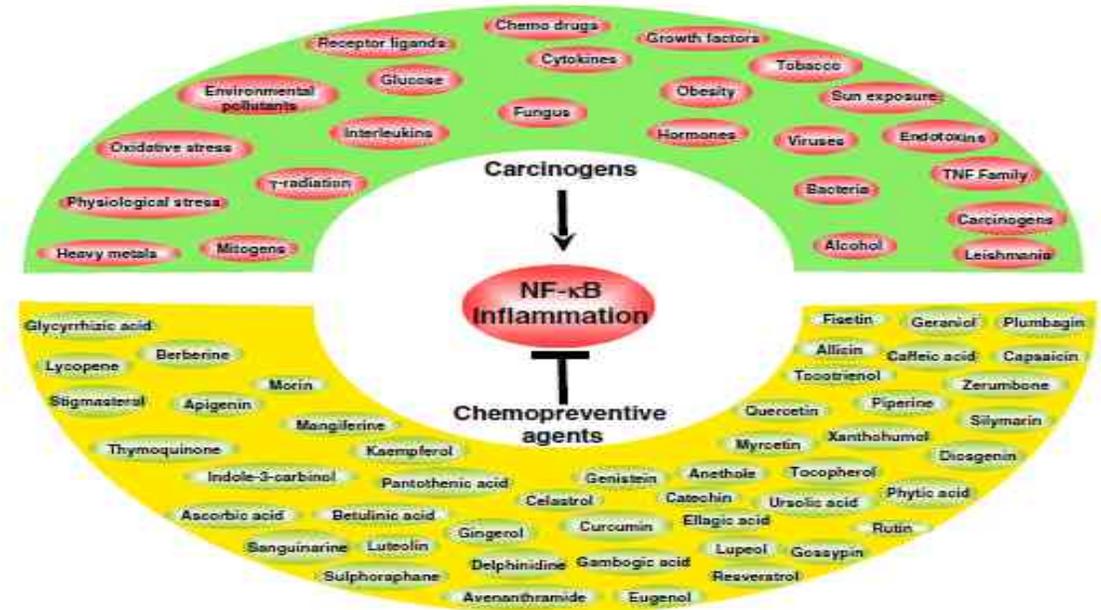


Fig. 10. Carcinogens activate and chemopreventive agents suppress NF-κB activation, a major mediator of inflammation.

- More than 5000 compounds
- Over 100 different phytochemicals in one serving of vegetables
- Three major groups of phytochemicals:
 - Terpenoids or isoprenoids (strong aromatic qualities and colors)
 - Polyphenols (antioxidants, flavonoids are the largest subgroup)
 - Alkaloids (chemical defense, similar to neurotransmitters)

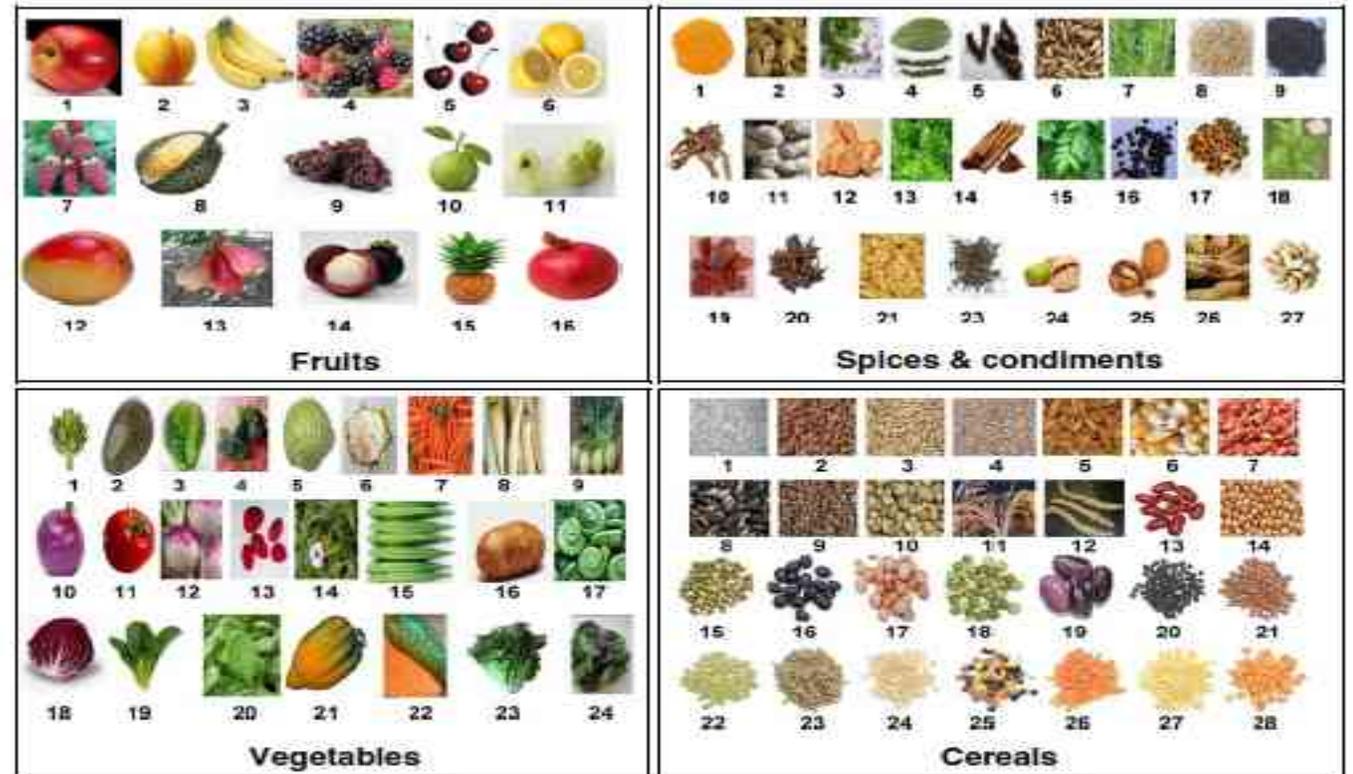


Fig. 8. Fruits, vegetables, spices, condiments and cereals with potential to prevent cancer. Fruits include 1 apple, 2 apricot, 3 banana, 4 blackberry, 5 cherry, 6 citrus fruits, 7 dessert date, 8 durian, 9 grapes, 10 guava, 11 Indian gooseberry, 12 mango, 13 malay apple, 14 mangosteen, 15 pineapple, 16 pomegranate. Vegetables include 1 artichok, 2 avocado, 3 brussels sprout, 4 broccoli, 5 cabbage, 6 cauliflower, 7 carrot, 8 daikon, 9 kohlrabi, 10 onion, 11 tomato, 12 turnip, 13 ulluco, 14 water cress, 15 okra, 16 potato, 17 fiddle head, 18 radicchio, 19 komatsuna, 20 salt bush, 21 winter squash, 22 zucchini, 23 lettuce, 24 spinach. Spices and condiments include 1 turmeric, 2 cardamom, 3 coriander, 4 black pepper, 5 clove, 6 fennel, 7 rosemary, 8 sesame seed, 9 mustard, 10 licorice, 11 garlic, 12 ginger, 13 parsley, 14 cinnamon, 15 curry leaves, 16 kalonji, 17 fenugreek, 18 camphor, 19 pecan, 20 star anise, 21 flax seed, 22 black mustard, 23 pistachio, 24 walnut, 25 peanut, 26 cashew nut. Cereals include 1 rice, 2 wheat, 3 oats, 4 rye, 5 barley, 6 maize, 7 jowar, 8 pearl millet, 9 proso millet, 10 foxtail millet, 11 little millet, 12 barnyard millet, 13 kidney bean, 14 soybean, 15 mung bean, 16 black bean, 17 pigeon pea, 18 green pea, 19 scarlet runner bean, 20 black beluga, 21 brown spanish pardina, 22 green, 23 green (eston), 24 ivory white, 25 multicolored blend, 26 petite crimson, 27 petite golden, 28 red chief.

Barriers to healthy consumption and practical strategies

- Access to healthy foods (available, affordable)
- Taste education
- Local food consumption
- Environmental concern (sustainability, small scale productions)
- Stress, time pressures
- School and worksites canteens
- Portion size



Dr. Weil's Anti-Inflammatory Food Pyramid



Mediterranean Diet Pyramid: a lifestyle for today

Guidelines for Adult population

Serving size based on frugality and local habits



Wine in moderation and respecting social beliefs



© 2010 Fundación Dieta Mediterránea
The use and promotion of this pyramid is recommended without any restriction

2010 edition



Fundación
Dieta Mediterránea

ICAF
International Commission on the
Anthropology of Food and Nutrition



Predimed



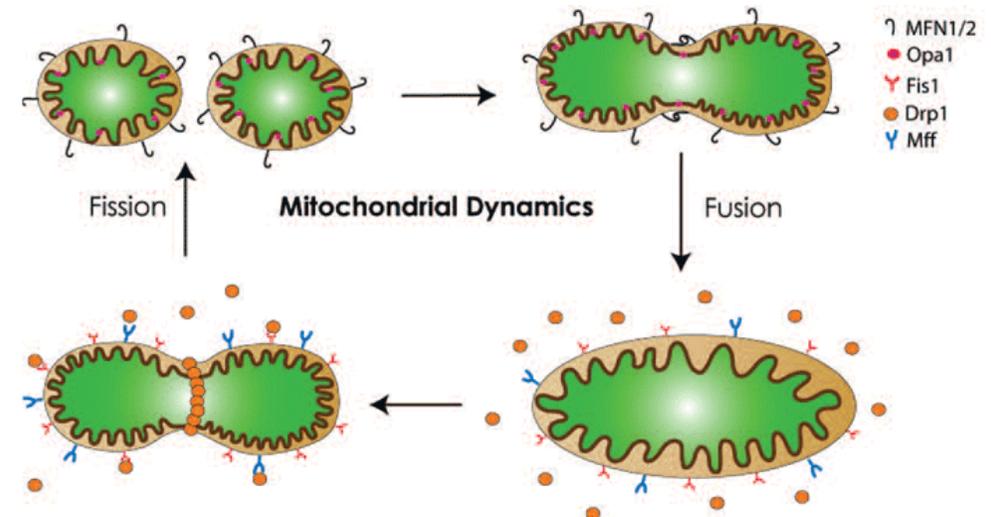
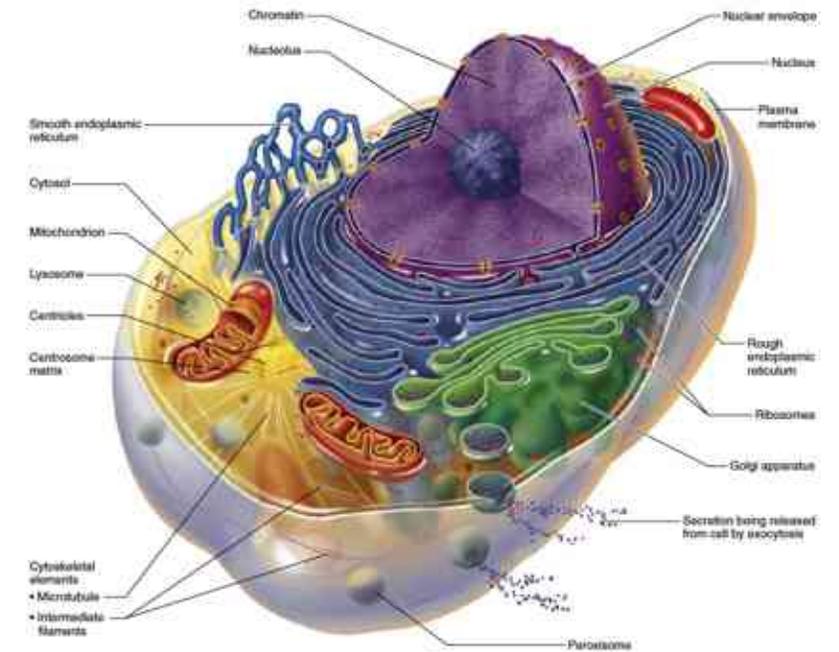
Ciiscam

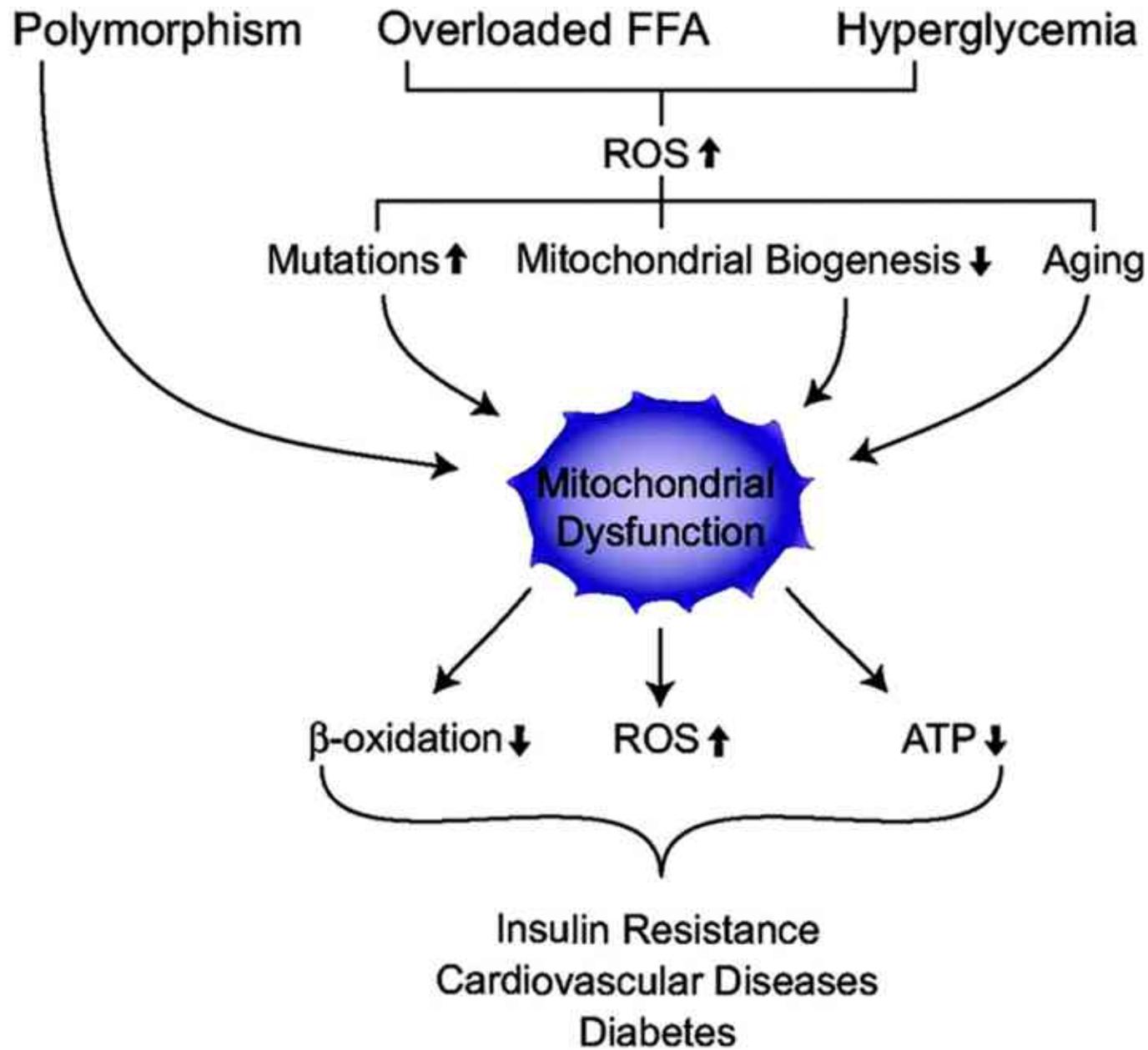


fens

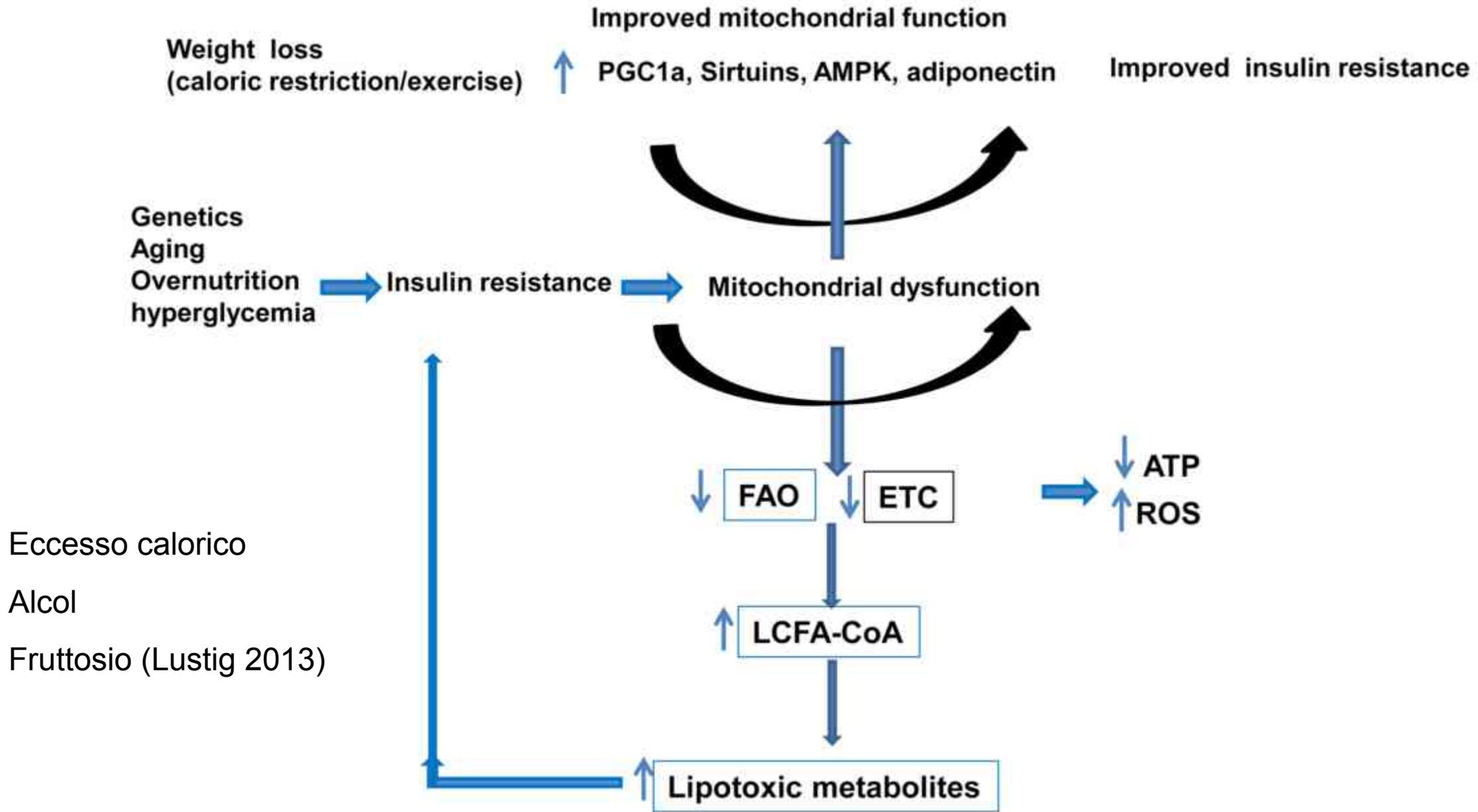
"Feeding our mitochondria"

- Vivaci, attivissimi organelli necessari alle sintesi di ATP
- Regolatori del gradiente ionico intracellulare
- Mediatori immunitari
- Regolatori della crescita e del metabolismo cellulare
- Sede di glicolisi, ciclo Krebs, Beta-ossidazione, fosforilazione ossidativa





- Fatigue
- Fibromialgia
- Sindrome metabolica e insulino-resistenza
- Patologie oncologiche
- Malattie neurodegenerative
- Disturbi dell'umore
- Invecchiamento accelerato
- Sarcopenia



Agenda

- I grandi ambiti di ricerca: cosa c'è di nuovo?
- La salute del tratto GI e il microbioma, i cibi fermentati
- Nuove acquisizioni sugli acidi grassi omega-3
- Il «mitochondrial care» e la nutrizione
- Bitter is better? Contributi di culture nutrizionali e gastronomiche lontane
- I nuovi trend: salute versus business
- Fitochimici tra miti e realtà
- Una chiave di lettura comune: il problema della asimmetrie

Bitter is better ?

Ayurveda For Eating



Vata

Eat:
Whole Grains and Vegetables

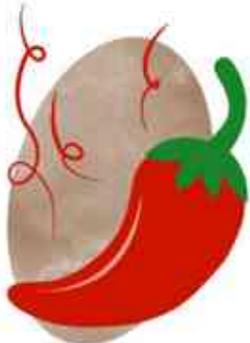
They Help:
Digestion and Metabolism



Pitta

Eat:
Melons and Pears

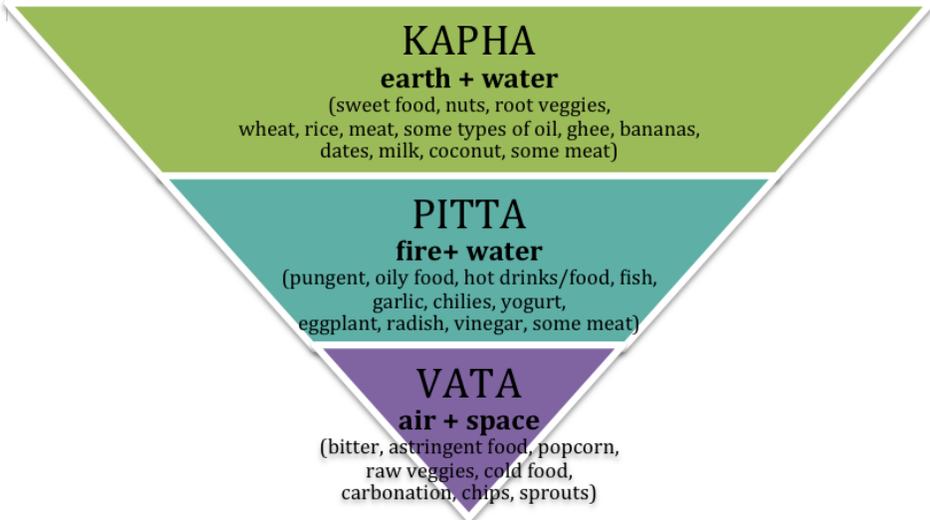
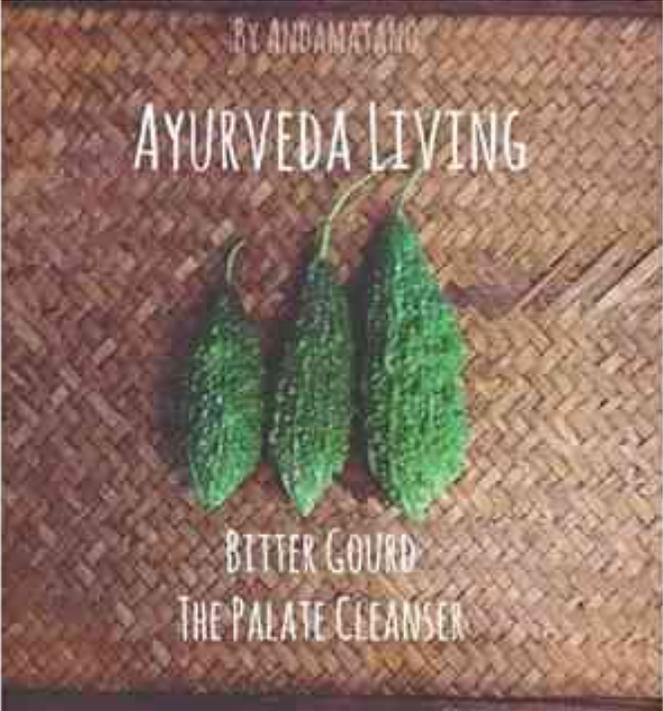
They Help:
Inflammation

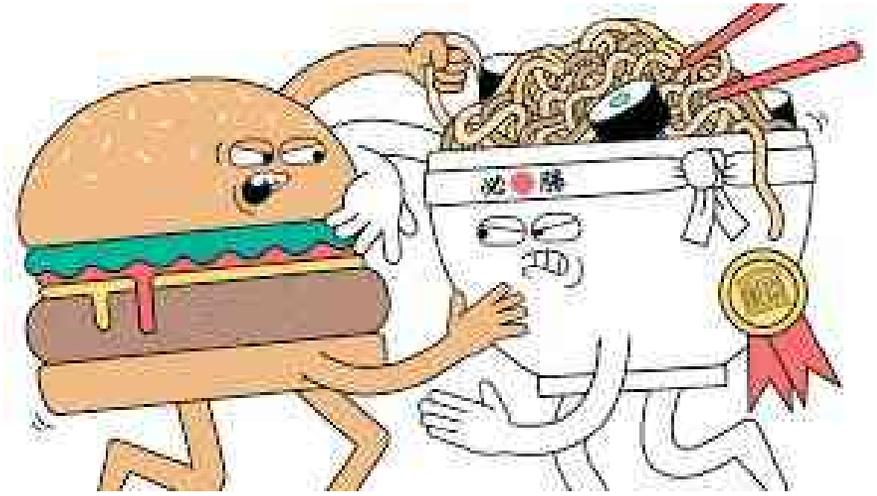


Kapha

Eat:
Spicy Foods

They Help:
Stimulate Digestion





VEGAN FOOD PYRAMID



RAW FOOD PYRAMID





How finding an intolerance to food could **change you and your child's life**



COME AGISCONO GLI ALIMENTI ANTI-CANCRO

Modi d'azione	Neutralizzano sostanze cancerogene prima che agiscano	Bloccano crescita cellule del cancro già iniziato	Spingono al suicidio cellule tumorali già formate (apoptosi)	Bloccano formazione nuovi vasi sanguigni che nutrono tumore	Rafforzano azione di difesa sistema immunitario
Te Verde		•		•	
Spezie Erbe Arom.		•	•	•	•
Crucifere *	•	•	•		
Aglio, Cipolla	•	•	•		
Uva, Prugne ** Frutti Bosco	•	•	•	•	
Arance, Kiwi Insalate, Frutta Peperone crudo	•	•			•
Pomodoro		•			
Noci *** Semi di Lino		•		•	•
Soia ****		•	•	•	
Cacao amaro		•			

* Broccoli, cressione, rughola, ravanello, verza, foglie di rapa, cavolo rosso ecc (glucosinolati)
 ** Anche vino rosso, cavolo rosso ecc (antociani). *** Fitoestrogeni. ****Grassi omega-3.
 (N.Valerio 6-2009, da AIRC 1-2009, modif.)

DIETA VEGANA

modello nutrizionale anticancro



Dieta e Nutrizione

Dott. [REDACTED]



HOME

DIETA

SPORT

ALIMENTI

MENTE

RICETTE

EVENTI

SERVIZI OFFERTI

CONTATTI

lunedì 15 aprile 2013

La dieta anticancro: linee guida

 Like  Share 39 people like this. Sign Up to see what your friends like.

Il cancro è ritenuto il male del secolo e conosco ogni giorno sempre più persone che ne soffrono e che hanno un amico o conoscenze che ne è affetto.

Studiando le proprietà nutritive degli alimenti, abbiamo riscontrato che la natura ci fornisce molte medicine naturali e molti cibi con proprietà antitumorali.

Abbiamo pensato, quindi, di stilare un manualetto con le linee guida di una dieta anticancro, basata su studi e ricerche scientifiche riconosciute dalla medicina ufficiale, che possa essere di aiuto e supporto alle persone affette da questo male.

VISITA IN STUDIO

CONSULENZA A DISTANZA

METODO GIUSTO PESO PER SEMPRE

TEST DEL METABOLISMO (BIA)

CONTROLLI MENSILI

TEST INTOLLERANZE ALIMENTARI

PRIVACY POLICY

PRIVACY E COOKIES

ALOE GRIGNONE

Agenda

- I grandi ambiti di ricerca: cosa c'è di nuovo?
- La salute del tratto GI e il microbioma, i cibi fermentati
- Nuove acquisizioni sugli acidi grassi omega-3
- Il «mitochondrial care» e la nutrizione
- Bitter is better? Contributi di culture nutrizionali e gastronomiche lontane
- I nuovi trend: salute versus business
- Fitochimici tra miti e realtà
- Una chiave di lettura comune: il problema della asimmetrie



L'asimmetria:
l'imponderabile prende il sopravvento

- Controllo asimmetrico del peso corporeo
- Asimmetria dei percorsi di produzione di cibo industriale e tradizionale
- Asimmetria nell'adattamento di genoma e microbioma



Controllo asimmetrico del peso corporeo

- Massima tutela verso deficit calorico:
 - Riduzione spesa energetica
 - Attivazione neoglucogenesi
 - Utilizzo substrati alternativi
- Incapacità metabolica di gestione di situazioni speculari (eccesso alimentare)
 - Spesa energetica immodificata
 - Elevata inefficienza nella gestione dell'iperglicemia



Asimmetria nutrizionale del cibo industriale “junk” verso cibi salubri

- Partito con migliori intenzioni, ma
- Povertà in fibre e in MACs, scarsa attenzione alla salute del microbiota, elevato indice glicemico
- Profilo lipidico povero in omega-3
- Denso in calorie piuttosto che in nutrienti
- Molto dolce e salato, spesso contemporaneamente
- Poco orientato al benessere del mitocondrio
- Spesso arricchito di messaggi orientati alla moda alimentare e non alla salute

Junk Food V's Healthy Food



Asimmetria nell'adattamento di genoma e microbiota

- The asymmetric plasticity between the relatively stable human genome and the more malleable gut microbiome suggests that incompatibilities between the two could rapidly arise. The Western lifestyle, which includes a diet low in microbiota-accessible carbohydrates (MACs), has selected for a microbiota with altered membership and functionality compared to those of groups living traditional lifestyles. Interactions between resident microbes and host leading to immune dysregulation may explain several diseases that share inflammation as a common basis.



Partendo dalla
conoscenza delle asimmetrie e dal conseguente
rispetto di situazioni non modificabili,

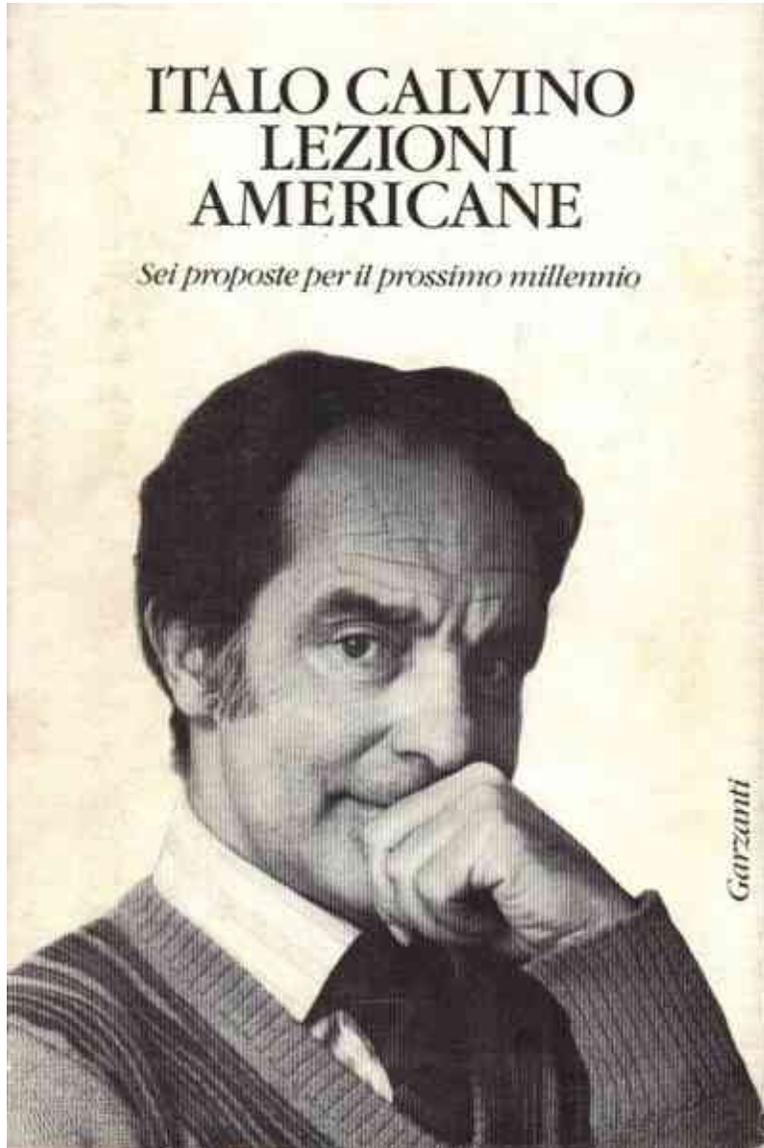
ci è richiesto un
cambio di paradigma



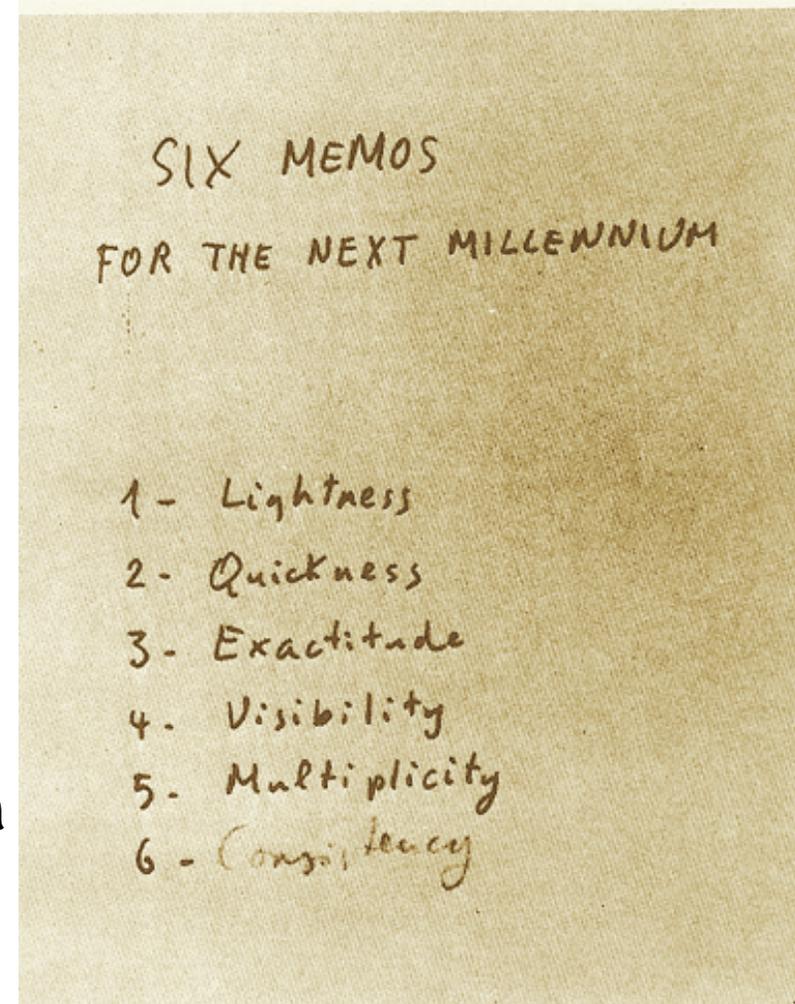
per migliorare la relazione tra alimentazione e
salute, cercando di aiutare a prevenire con
attenzione alla persona, agli strumenti, alla
disponibilità al cambiamento, al rumore di fondo,
a

Agenda

- I grandi ambiti di ricerca: cosa c'è di nuovo?
- La salute del tratto GI e il microbioma, i cibi fermentati
- Nuove acquisizioni sugli acidi grassi omega-3
- Il «mitochondrial care» e la nutrizione
- Bitter is better? Contributi di culture nutrizionali e gastronomiche lontane
- I nuovi trend: salute versus business
- Fitochimici tra miti e realtà
- Una chiave di lettura comune: il problema non previsto della asimmetrie



**Leggerezza
Rapidità
Esattezza
Visibilità
Molteplicità
Coerenza**



**... per orientarsi nelle
trasformazioni**

