

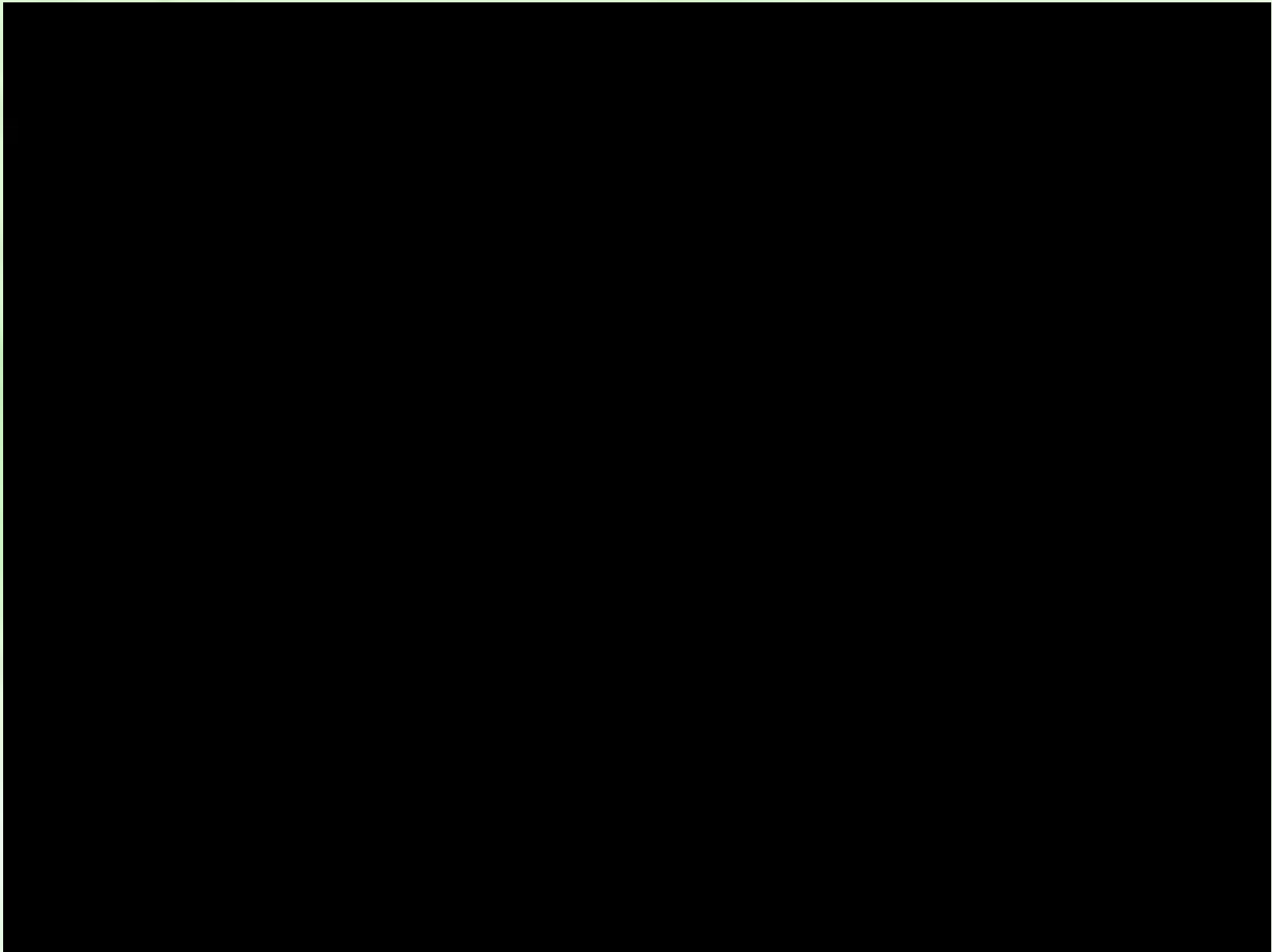


**IL CIBO NON E' SOLO MATERIA
DA CONSUMARE
È CONDIVISIONE E' AMORE DA DONARE**

**OGNI PIATTO UN OPERA D ARTE
SINFONIA DI SAPORI DA ASSAPORARE**

L ANIMA SI NUTRE,SI ELEVA E SI ESPANDE....

***Costanza a tavola:
dodici regole per l'alimentazione***



Alimentazione

come interpretare le informazioni

Guarda al di là del titolo:

Probabilmente non ti sta raccontando la versione completa della storia....

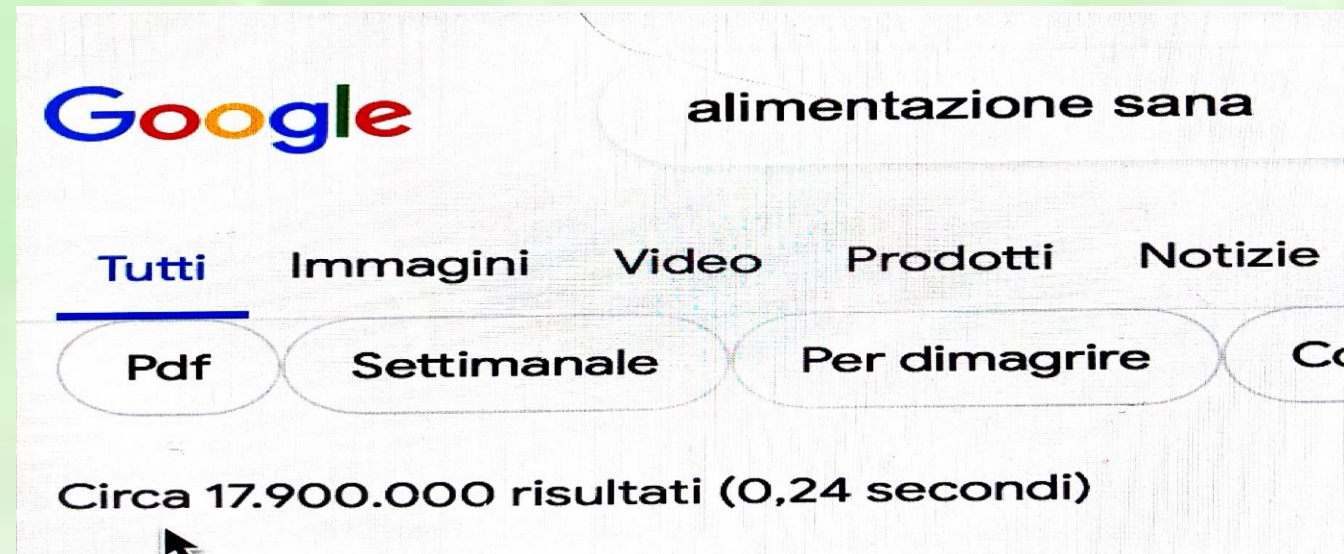
Non affidarti a soluzioni troppo facili:
perdere peso e mantenerlo è complesso



Leggi attentamente:
Il progresso scientifico necessita di tempo per ottenere risultati convincenti, quindi anche una scoperta apparentemente plausibile ha bisogno di tempo per essere confermata

Come è stato condotto lo studio:
È un lavoro riconosciuto scientificamente

Mantieni un sano scetticismo:
Non è necessario screditare o diffidare di ogni articolo che leggiamo, ma è fondamentale utilizzare il buon senso



HUMANITAS
MATER DOMINI

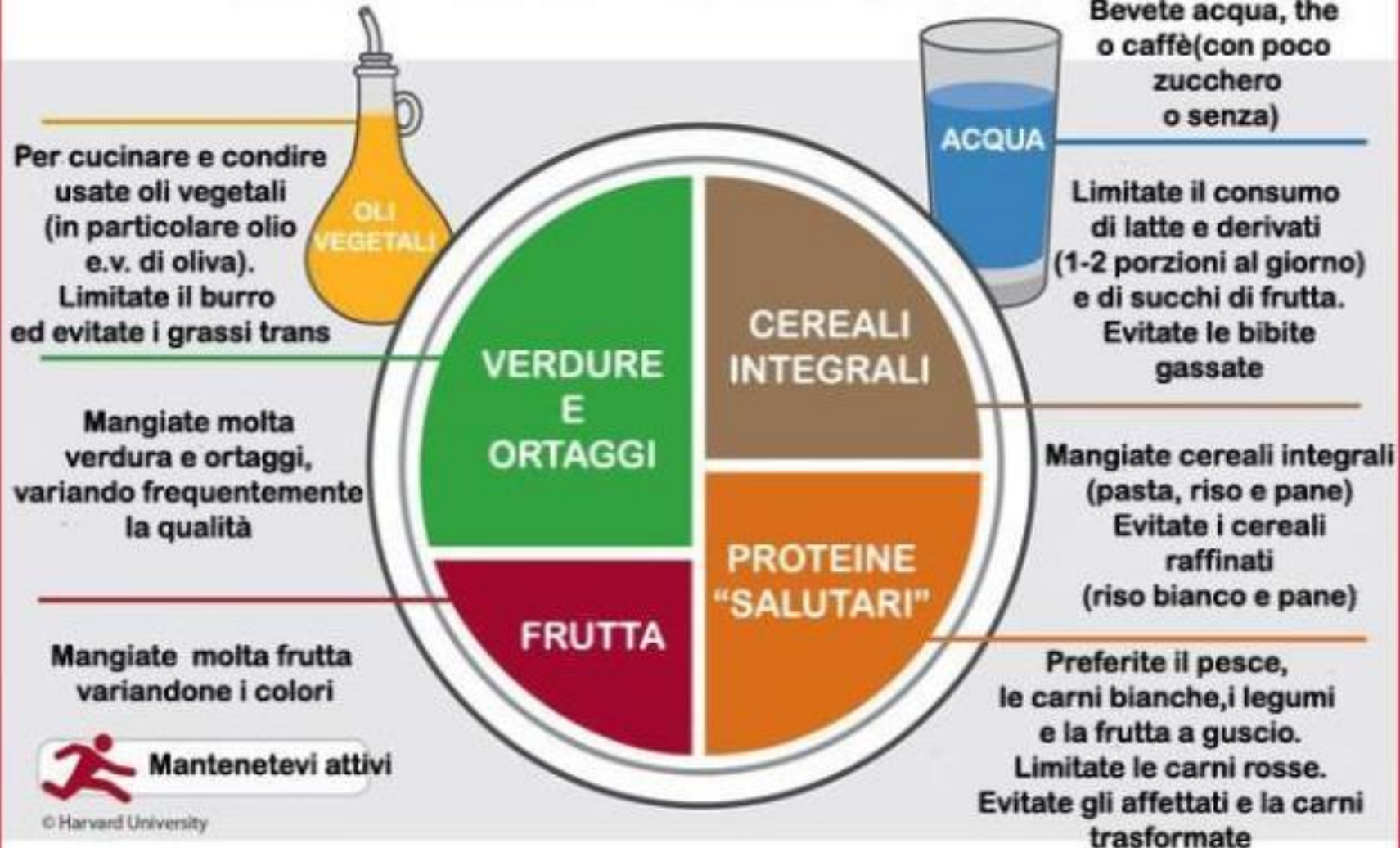
FONTI BIBLIOGRAFICHE

1. Nutritional Therapy According to Surgical Procedure or Other Treatment | Memorial Sloan Kettering Cancer Center
2. 8 Tips for Managing Weight during and after Cancer Treatment | Memorial Sloan Kettering Cancer Center
3. Eating Well During and After Your Cancer Treatment | Memorial Sloan Kettering Cancer Center
4. About Herbs, Botanicals & Other Products | Memorial Sloan Kettering Cancer Center
5. Herbal Remedies and Cancer | Memorial Sloan Kettering Cancer Center
6. Treatment | Memorial Sloan Kettering Cancer Center
7. Low-Fat, Low-Fiber Diet | Memorial Sloan Kettering Cancer Center
8. Nutrition Guidelines for Patients With Short Bowel Syndrome | Memorial Sloan Kettering Cancer Center
9. Eating After Your Gastrectomy or Esophagogastrectomy | Memorial Sloan Kettering Cancer Center
10. Eating Guide for Puréed and Mechanical Soft Diets | Memorial Sloan Kettering Cancer Center
11. Nutrition and Breast Cancer: Making Healthy Diet Decisions | Memorial Sloan Kettering Cancer Center
12. Eating After Your Gastric Bypass Surgery or Whipple Procedure | Memorial Sloan Kettering Cancer Center
13. Low-Microbial Diet | Memorial Sloan Kettering Cancer Center
14. Zironi S, Camelli D, Palazzi C, L'alimentazione durante la chemioterapia e la radioterapia. Oncologia Medica Modena. Università degli Studi di Modena e Reggio Emilia
15. Antoniuazzo A, Bossi P, Fabi A, Ripamonti C, Santini D. Manuale di cure di supporto in Oncologia. Società Editrice Universo, 2015
16. Linee guida : Trattamento e prevenzione della cachessia neoplastica. AIOM 2014
17. La nutrizione del malato oncologico. La collana del girasole. Associazione Italiana Malati di Cancro, Parenti e amici.
18. La chemioterapia. La collana del girasole. Associazione Italiana Malati di Cancro, Parenti e amici.
19. La radioterapia. La collana del girasole. Associazione Italiana Malati di Cancro, Parenti e amici.
20. Il cancro del colon retto. La collana del girasole. Associazione Italiana Malati di Cancro, Parenti e amici.
21. Il cancro della mammella. La collana del girasole. Associazione Italiana Malati di Cancro, Parenti e amici.
22. AboutHerbs.com
23. American Academy of Nutrition and Dietetics
24. American Institute for Cancer Research
25. National Cancer Institute
26. National Center for Complementary and Alternative Medicine
27. Office of Dietary Supplements, National Institutes of Health
28. American Cancer Society Complete Guide to Nutrition for Cancer Survivors: Eating Well, Staying Well During and After Cancer. 2nd ed. Bloch AS, Grant B, Hamilton KK, and Thomson CA, eds. American Cancer Society, 2010.
29. The Cancer Survival Cookbook: 200 quick & easy recipes with helpful eating hints. Weihofen DL and Marino C. Wiley, 2002.
30. Easy-to-Swallow, Easy-to-Chew Cookbook: Over 150 Tasty and Nutritious Recipes for People Who Have Difficulty Swallowing. Weihofen DL and Robbins J, Sullivan PA, eds. Houghton Mifflin Harcourt, 2002.
31. The I-Can't-Chew Cookbook; Delicious Soft Food Recipes for People with Chewing, Swallowing, and Dry Mouth Disorders. Wilson JR and Piper MA. Hunter House, 2003.





IL PIATTO SANO



$\frac{3}{4}$ vegetali e $\frac{1}{4}$ proteine nobili (amminoacidi essenziali)

Poca carne rossa (non è vietata)
No affettati e carni trasformate

Latte-latticini: 1-2 porzioni al giorno



NUTRIZIONE E PREVENZIONE

Prevenzione primaria
oncologica
Lo stile di vita
-38%



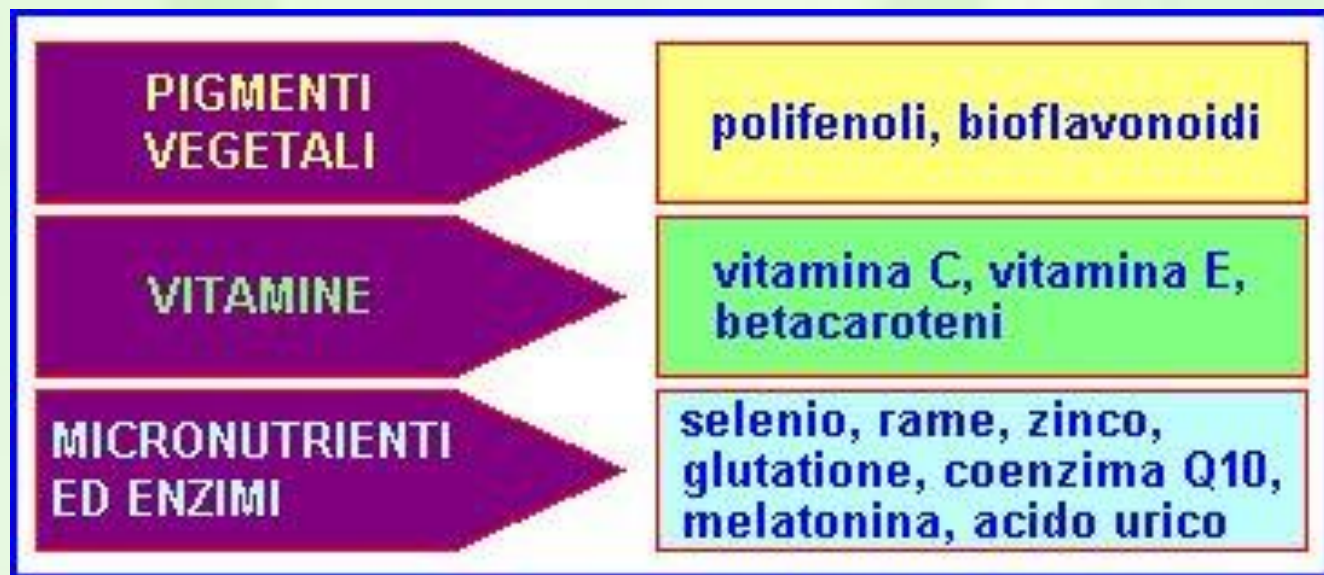


**Studi hanno dimostrato che il processo può essere
modulato – stimolato - inibito
prodotti presenti nella dieta**





**Agenti antiossidanti
nemici dei radicali liberi**





La verdura, come dono della natura

Frutta succosa, come pura esplosione di piacere

Mentre assaggiamo con lentezza e piacere

Nutriamo non solo il corpo ma, anche l'essere

E il cibo diventa poesia

BLU VIOLA

MELANZANE - RADICCHIO - FRUTTI DI BOSCO
UVA ROSSA - PRUGNE - FICHI



- Effetti positivi su tratto urinario, invecchiamento e memoria
- Riduzione rischio tumori e malattie cardiovascolari

VERDE

ASPARAGI - BASILICO - BROCCOLI
CETRIOLI - INSALATA - PREZZEMOLO
SPINACI - ZUCCHINE - UVA BIANCA - KIWI



- Effetti positivi su occhi, ossa e denti
- Riduzione rischio tumori

BIANCO

AGLIO - CAVOLFIORE - CIPOLLE
FINOCCHI - FUNGHI - MELE - PERE



- Effetti positivi su livelli di colesterolo
- Riduzione rischio tumori e malattie cardiovascolari

GIALLO ARANCIO

ZUCCA - CAROTE - PEPERONI - ALBICOCHE
ARANCE - CLEMENTINE - LIMONI - MANDARINI
MELONI - PESCHE - POMPELMI



- Effetti positivi su sistema immunitario, occhi e pelle
- Riduzione rischio tumori e malattie cardiovascolari

ROSSO

BARBABIETOLA ROSSA - POMODORI - RAVANELLI
ANGURIA - CILIEGIE - FRAGOLE - ARANCE ROSSE



- Effetti positivi su tratto urinario e memoria
- Riduzione rischio tumori e malattie cardiovascolari



ROSSO

Anguria,
Arancia rossa,
Barbabietola rossa,
Ciliegia, Fragola,
Pomodoro,
Ravanello,
Rapa rossa



Le proprietà del rosso

La frutta e le verdure di colore rosso hanno un alto contenuto di due fitocomposti con azione antiossidante: **il licopene e le antocianine.**

Fragole, anguria e ciliegie, ma anche pomodori e peperoni, a patto di mangiarli crudi, per esempio in insalata, forniscono inoltre un nutriente importantissimo in grande quantità: la **vitamina C** che, se assunta giornalmente in almeno 200 mg (il fabbisogno medio europeo è di **90 mg** al giorno per gli uomini e 80 mg per le donne), contribuisce al mantenimento della normale funzione **del sistema immunitario** durante e dopo uno sforzo fisico intenso, alla normale **formazione del collagene** e alla normale funzione delle ossa, di cartilagini, gengive, pelle e denti.

La vitamina C favorisce anche **l'assorbimento del ferro** presente negli altri alimenti.



VERDE

HUMANITAS
MATER DOMINI

Agretti, Asparagi,
Basilico, Bieta,
Broccoletti, Broccoli,
Carciofo, Cavolo
broccolo, Cavolo
cappuccio, Cetriolo,
Cicoria, Cime di rapa,
Indivia, Kiwi, Lattuga,
Prezzemolo,
Rughetta,
Spinaci, Uva,
Zucchina



Le proprietà del verde

Ci sono due sostanze nutrienti che accomunano tutti gli ortaggi verdi, in particolare quelli a foglia: **il magnesio e l'acido folico**. Il magnesio è parte della molecola della clorofilla e nell'uomo contribuisce al normale metabolismo energetico e alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento, al normale funzionamento del **sistema nervoso e di quello muscolare**.

L'acido folico o folato, invece, oltre a essere utile durante i primi mesi della gravidanza, contribuisce alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento e alla normale funzione del sistema immunitario.



VERDE

Dove:

asparagi, basilico, bietole, crucifere, lattuga, cime di rapa, rucola, carciofi, zucchine, prezzemolo, kiwi

Principi attivi:

clorofilla potente antiossidante carotenoidi patologie tumorali coronariche

Mg pressione sanguigna,

trasmissione dell'impulso nervoso, stimola l'assorbimento del calcio

Vit C



*È stato recentemente dimostrato che l'assorbimento della **quercetina** viene migliorato dalla presenza di grassi all'interno del pasto.*

*Un grasso buono è **l'olio extravergine di oliva***

ASPARAGI

Molecola SMART: **QUERCETINA**





BLU VIOLA

Fichi, Frutti di bosco,
Melanzane,
Prugne,
Radicchio,
Uva nera



Le proprietà del blu-viola

Questo gruppo di alimenti contiene un fitocomposto con azione antiossidante: **le antocianine**.

Le verdure blu-viola, e in particolare i frutti di bosco, sono ricchi di vitamina C che, se assunta giornalmente in almeno 200 mg (il fabbisogno medio europeo è di 90 mg al giorno per gli uomini e 80 mg per le donne), contribuisce al mantenimento della normale funzione del sistema immunitario durante e dopo uno sforzo fisico intenso, alla normale formazione del collagene e alla normale funzione delle ossa, delle cartilagini, delle gengive, della pelle e dei denti.

Il radicchio contiene anche discrete quantità di beta-carotene ed è una buona fonte di potassio, che contribuisce al normale funzionamento del sistema nervoso, alla normale funzione muscolare e al mantenimento di una normale pressione sanguigna. Buone fonti di **potassio sono anche i fichi, i ribes e le more**.



BIANCO

Aglio, Cavolfiore,
Cipolla, Finocchio,
Funghi, Mela, Pera,
Porri, Sedano, Noci,
Nocciole,
Mandorle,
Castagne



Le proprietà del bianco

Tra i composti ad azione protettiva di questo gruppo ci sono due nutrienti particolarmente interessanti: il potassio e la fibra. Il potassio contribuisce al normale funzionamento del sistema nervoso e alla normale funzione muscolare nonché al mantenimento di una normale pressione sanguigna.

La fibra invece mantiene in salute l'intestino; quella solubile come la pectina, se assunta giornalmente in almeno 6 g, come quella contenuta per esempio in circa tre mele, contribuisce al mantenimento di livelli normali di colesterolo nel sangue.

Le mele e le cipolle sono potenti antiossidanti, mentre **i funghi rappresentano una delle principali fonti di selenio, che contribuisce al normale mantenimento di unghie e capelli, alla normale funzione tiroidea e alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo.**

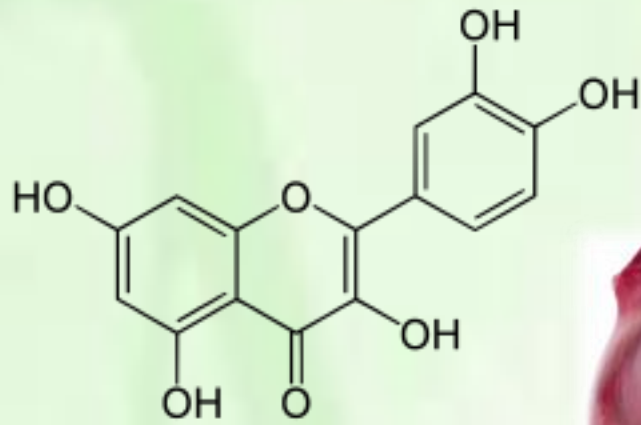
La frutta in guscio, e in particolare le noci, in quantità di almeno 30 g al giorno, contribuiscono al miglioramento dell'elasticità dei vasi sanguigni.



Le cipolle contengono due importanti molecole utili per **l'apparato cardiovascolare:**

La **allicina**, una molecola che contiene zolfo, ed è comune ad altre piante della stessa famiglia come l'aglio e i porri.

La **quercetina**, un flavonoide, comune a tutti i tipi di cipolla e agli asparagi





GIALLO ARANCIO



Albicocca,
Arancia, Carota,
Clementina, Kaki,
Limone, Mandarino,
Melone, Nespola,
Peperone, Pesca,
Pesca nettarina,
Pompelmo, Zucca

Le proprietà del giallo-arancio

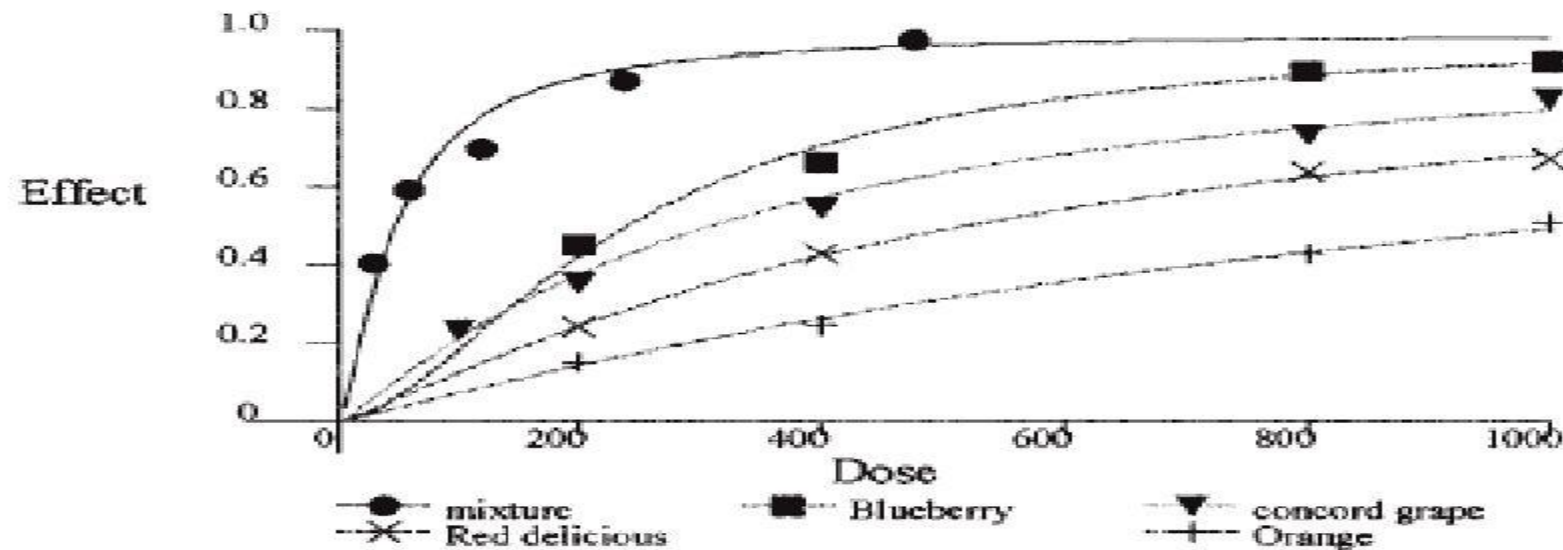
Questa colorazione è dovuta alle elevate quantità di betacarotene, una sostanza appartenente alla famiglia dei carotenoidi, che il nostro organismo converte in vitamina A, fondamentale per numerose funzioni dell'organismo.

La vitamina A, infatti, contribuisce al normale metabolismo del Ferro e al mantenimento della pelle, della capacità visiva e della funzione del sistema immunitario nella normalità.

In generale il **beta-carotene è un potente antiossidante che viene assorbito con i grassi e se assunto con gli alimenti non procura sovradosaggio, come può invece verificarsi nel caso di un eccessivo uso di integratori.**

Gli antiossidanti dei vegetali lavorano in sinergia tra loro: **POTENZIANDOSI**

Lichtenstin e Russel, 2005



Liu 2004

La curva dose-risposta dell'attività antiossidante si sposta a sinistra dopo la **combinazione dei 4 frutti**, suggerendo un **effetto sinergico fra antiossidanti**



vitamine

sali minerali

calcio

ferro

CONTENUTO IN CALCIO DI ALCUNI ALIMENTI



Crescione 170 mg



Mandorle 236 mg



Semi di sesamo 975 mg



Fagioli secchi 137 mg



Latte 120 mg



**Formaggi
da 160 a 1169 mg**



Latte di soia fortificato 120 mg

BIODISPONIBILITA' CALCIO



ACQUA



**Ricca di Ca^{++}
e povera di Na^{++}**



Germogli di soia

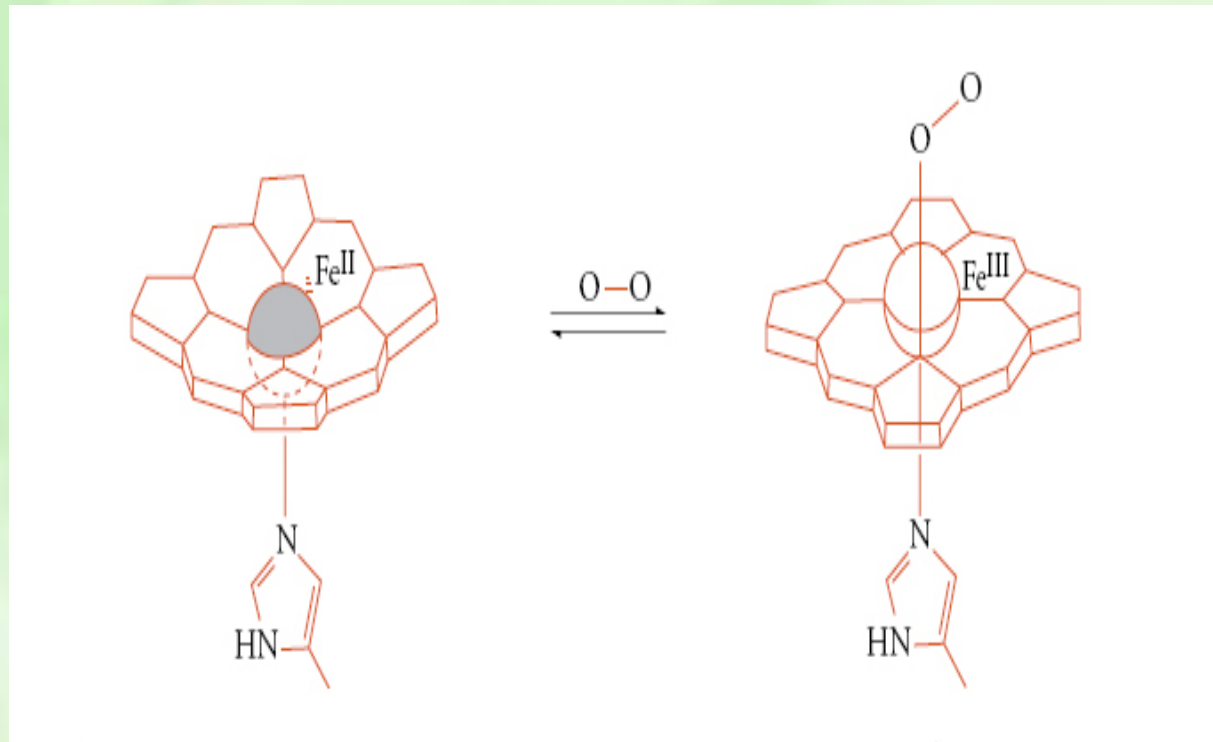
Lenticchie

Cavoli e broccoli

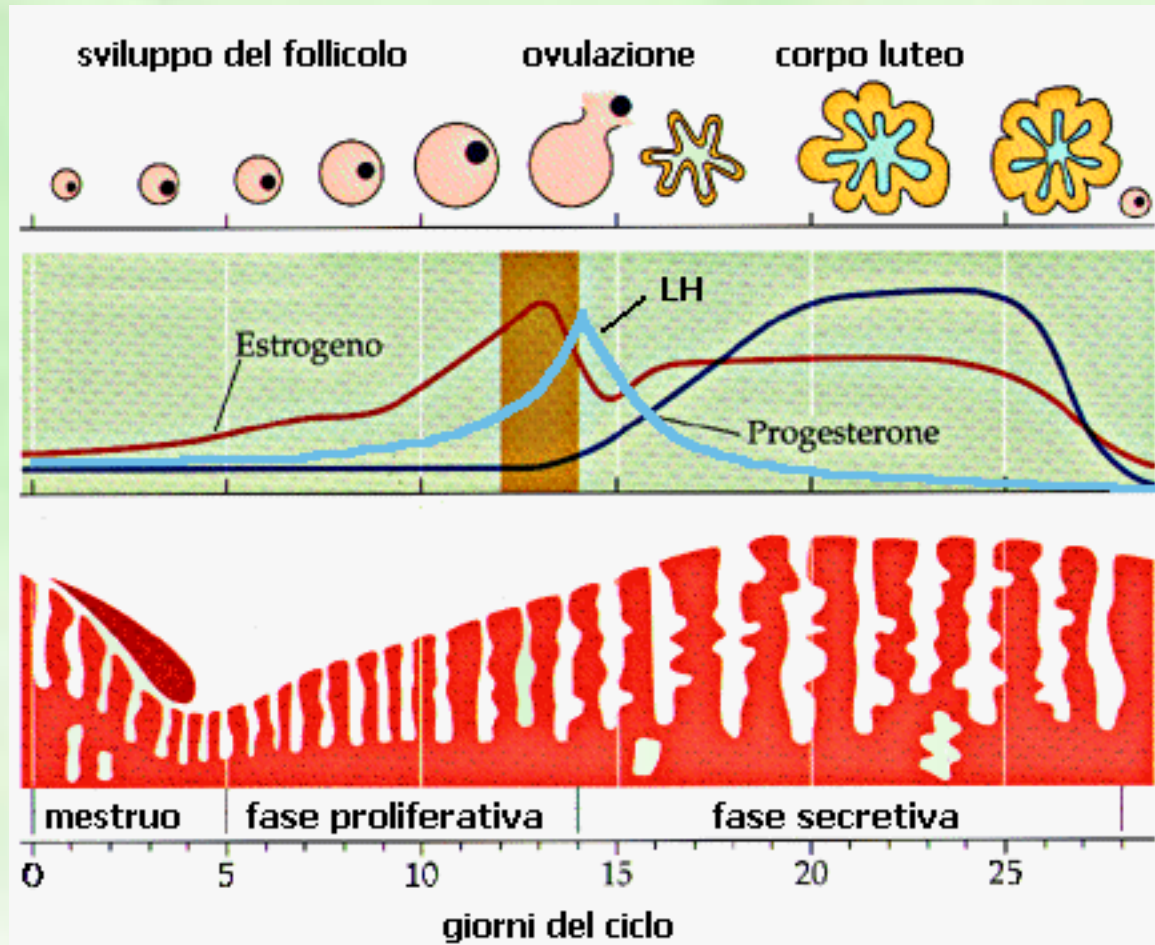
Rucola

Lino

Piselli



- Carne**
- Fegato**
- Vongole**
- Legumi**
- Verdure**
- Cacao amaro**
- Alghe**
- Ferro=18mg/die**



Magnesio-Potassio

Zucchine

Patate

Pomodoro meglio

cotto

Banane

Tè - latte

Mandorle

Acqua



Vitamine

Fibre

Acido folico

Spinaci

Agrumi

Legumi

Cereali integrali

Fegato

Ridurre il sodio

Fertilità e cibo

I fattori legati all'alimentazione che possono influenzare negativamente la fecondità femminile

Peso troppo basso
(per malnutrizione,
disturbi alimentari,
attività fisica esasperata)

Perché se le risorse energetiche sono scarse, vengono destinate alla sopravvivenza rispetto al mantenimento delle capacità riproduttive



Peso eccessivo

Perché favorisce condizioni (insulino-resistenza e leptino-resistenza) che aumentano il rischio di infertilità



Assunzione squilibrata di grassi

Perché se i grassi saturi, soprattutto i trans, sostituiscono i polinsaturi (specie gli omega 3), il profilo metabolico e ormonale peggiora

Consumo eccessivo di zuccheri semplici

Perché costringe l'organismo a produrre più insulina e questo porta a insulino-resistenza

Endometriosi

in un modello animale di endometriosi, la somministrazione di *Lactobacillus gasseri* è stato in grado di sopprimere la crescita ectopica di tessuto endometriale

The infographic is divided into two vertical columns. The left column has a green background and is headed 'CIBI SÌ' in green. Below the header is a list of food items: 'Cibi ricchi di omega 3, come la frutta secca o i semi di lino', 'Legumi', 'Riso integrale', 'Frutta', 'Verdura', and 'Frumento vegetale'. The right column has a red background and is headed 'CIBI NO' in red. Below the header is a list of food items: 'Carne rossa ed insaccati', 'Latte e derivati', 'Uova', 'Prodotti a base di soia', 'Carboidrati e zuccheri raffinati', and 'Caffeina'.

CIBI SÌ	CIBI NO
Cibi ricchi di omega 3, come la frutta secca o i semi di lino	Carne rossa ed insaccati
Legumi	Latte e derivati
Riso integrale	Uova
Frutta	Prodotti a base di soia
Verdura	Carboidrati e zuccheri raffinati
Frumento vegetale	Caffeina



**La nutrizione
risponda
a ogni esigenza**

Candida

Cistiti

Menopausa

Osteoporosi

Invecchiamento

Prevenzione patologie

**Come coadiuvante di
patologie**



50 anni e, oltre, senza paura..... !!



Fattori da ricordare nella prevenzione: Osteoporosi

modificabili	non modificabili
Deficit estrogeni	Età
Inattività fisica	Sesso femminile
Abuso di alcool	Razza bianca caucasica
Fumo di sigaretta	Storie di fratture in parenti
Cadute ricorrenti	Condizioni di salute scadenti
Inattività fisica	
Dieta sbilanciata carenza vit D	

MENO... PAUSA PIU' SALUTE

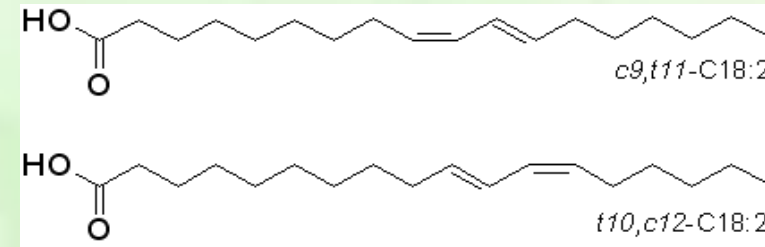


Le donne che hanno fatto attività fisica regolare devono continuare a muoversi con una motivazione in più: **ridurre gli effetti della menopausa in modo naturale.**

Le sedentarie hanno certamente molte più motivazioni per iniziare a muoversi, come ridurre i sintomi e migliorare complessivamente il loro stato di salute.

Il pecorino di Farindola

fatto con il latte di pecora e caglio suino



CLA -acido linoleico coniugato

100 gr. apportano 1 gr. di Calcio

100 gr. 70-80 mg di colesterolo- pollo coniglio (90-120 mg) o addirittura del pesce azzurro o del tonno

Posso assumere Calcio senza ingrassare?? E il colesterolo??

I FORMAGGI NON SONO TUTTI UGUALI					
Alimenti	Quantità g	Calcio mg	Proteine g	Grassi g	Calorie kcal
Grana Padano DOP	50	600	16	14	196
Pecorino	98	600	25	31	384
Mozzarella di vacca	170	600	32	33	430
Formaggino	140	600	16	38	433
Stracchino	106	600	20	27	318
Yougurt bianco parzialmente scremato	500	600	17	8	215
Latte parzialmente scremato	500	600	17	7	230

Elaborazione da Fonte INRAN

Consigli pratici sul Grana Padano



**10gr grattugiato in
scaglie**

**50/70gr con secondo
piatto**

I restanti 600mg

Latte

Acqua

Broccoli-Legumi-Alici

Ruolo dei probiotici sulla salute dell'osso

Journal of Clinical Investigation - *Lactobacillus rhamnosus-la* somministrazione del *Lactobacillus reuteri* ha ridotto la perdita di tessuto osseo



La perdita di estrogeni aumenta la permeabilità intestinale che permette ai batteri di attivare le cellule immunitarie.

A loro volta, le cellule immunitarie rilasciano segnali che vanno a 'minare' le ossa . Con i probiotici la permeabilità dell'intestino si restringe e si attenuano i segnali infiammatori che guidano le cellule immunitarie a indebolire proprio le ossa.

Estroboloma

influenza i livelli di estrogeni circolanti ed escreti;
produce un enzima, il beta-glucuronidasi, che deconiuga gli estrogeni nella loro forma attiva, rendendoli liberi e disponibili a legarsi ai recettori per gli estrogeni, influenzando i processi fisiologici estrogeno-dipendenti.

Quando ci troviamo in una condizione di eubiosi il microbioma (estroboloma) produce la giusta dose di enzima beta-glucuronidasi, in modo da mantenere i livelli di estrogeni attivi e circolanti in omeostasi.

In presenza di disbiosi l'azione dell'enzima viene alterata, trovandoci di fronte ad un'iperattivazione e/o deficit, quindi patologie legate ad alterati valori di estrogeni.

Consigli furbissimi.....

Acqua ricca di calcio

No zucchero-caffeine-sale

Zuppa di pesce molto cotta



Latterini

(890mg/100gr)

Sardine sott'olio

(354mg/100gr)

Polpo

(144mg/100gr)

Consigli furbissimi

Cicoria (150mg/100gr)

Mandorle (250mg/100gr)

Semi di sesamo (1000mg/100gr)

Alghe

Hiziki (Sargassum fusiforme) (1400mg/100gr)

Wakame(Undaria pinnatifida) (950mg/100gr)





Grazie per essere stati curiosi...e
BUONA VITA CON IL CIBO BUONO
ELISABETTA MACORSINI