

L'ALIMENTAZIONE, LA NUTRIZIONE, COME STRUMENTI DI PREVENZIONE SANITARIA PRIMARIA E SECONDARIA SUL TERRITORIO



Antonio Pio D'Ingianna

Medico di Famiglia- Ideatore e coordinatore del progetto "Altomonte 2000: Città della prevenzione".

Roma 18 Settembre 2008

Diabetes Prevention Program Research Group (Studio DPPRG)

- Un **efficace counseling** individuale sulla modifica dello stile di vita, è in grado di ridurre il **rischio di progressione** verso il diabete di circa il **60%**, in 3 anni, in soggetti adulti ad alto rischio di diabete mellito (NEJM, 2002)

- Una riduzione di peso associata ad una dieta mediterranea, ricca di verdure e di fibre (almeno **20-35 gr./die**, nell'adulto, secondo l'American Dietetic Association), sarebbe capace di ridurre la prevalenza della SM anche del 50%

(K. Esposito et al., JAMA 2004)

IL RISCHIO DEL 60%

- La **dieta mediterranea**, in combinazione con l'astensione dal **fumo**, con il consumo moderato di **alcool** e con almeno 30 minuti di **attività fisica** al giorno, si assocerebbe ad un tasso di mortalità significativamente più basso, anche in età avanzata (70-90 anni).....

- La mancata adesione a questo stile di vita sano, sarebbe responsabile del **60%** della mortalità globale, del **61%** dei decessi di origine cardiovascolare, del **64%** della mortalità coronarica, del **61%** dei decessi per cancro (K.T.Knoops et al., JAMA 2004)

1. QUOTA DI MORTI PER TUMORE ATTRIBUITA AI DIVERSI FATTORI SULLA BASE DELLE ATTUALI CONOSCENZE

Fattori di rischio	% di tutti i morti per tumore	
	Stima più verosimile	Intervallo accettabile
Tabacco	30	25-40
Alcool	3	2-4
Dieta	35	10-70
Additivi alimentari	<1	-5-2*
Fattori riproduttivi e sessuali	7	1-13
Occupazione	4	2-8
Inquinamento	2	<1-5
Prodotti industriali	<1	<1-2
Farmaci e trattamenti medici	1	<1-3
Fattori geofisici (radiazioni)	3	2-4
Infezioni	10?	1-?
Fattori ignoti	?	?

**Tenendo conto del potenziale effetto protettivo degli antiossidanti e dei conservanti*

Dr. Talamini, CRO, Aviano

FATTORE DI RISCHIO: GRASSI, OBESITÀ

- ▶ **I grassi animali, la carne, le calorie e l'obesità possono essere fattori di rischio per lo sviluppo di alcuni tumori:**

- Grassi animali

Mammella, colon, retto, prostata

- Carne

Colon-retto

- Calorie

Mammella, colon e probabilmente altre sedi

- Obesità

Colecisti, corpo dell'utero, mammella, prostata

FATTORE DI PROTEZIONE: VITAMINE, FIBRE

► Le vitamine e le fibre possono però essere fattori di protezione contro lo sviluppo di alcuni tumori:

- Frutta, verdura, vit. C (acido ascorbico) Stomaco, cavo orale, esofago, laringe e probabilmente altre sedi

- Crucifere (verze, cavoli) Colon, retto

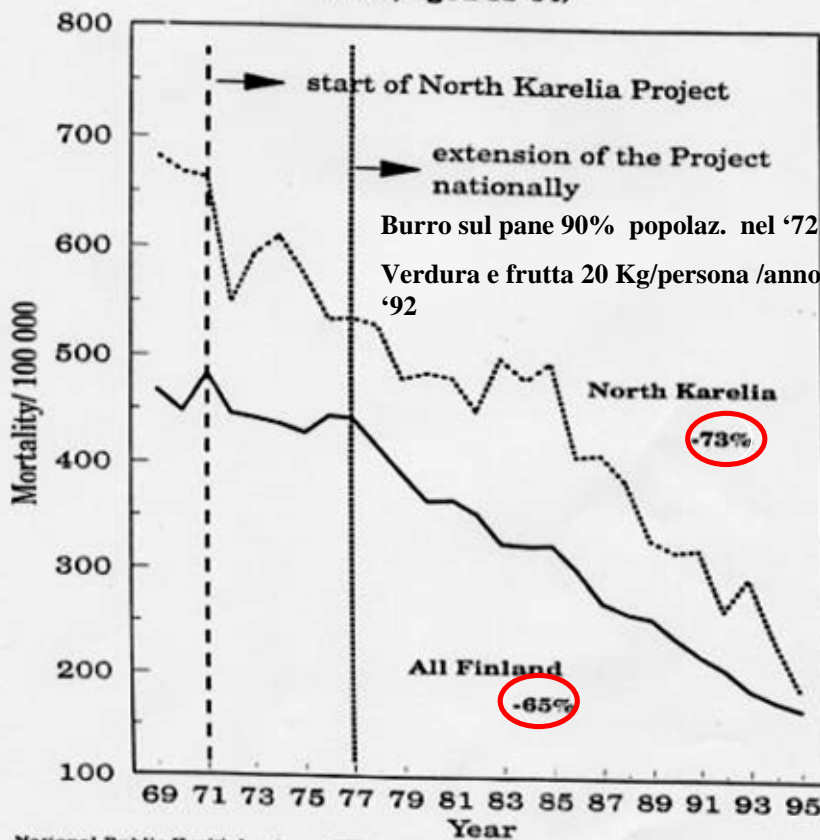
- Fibre Colon, retto

- Vit. A (beta-carotene) Polmone, laringe, esofago, cavo orale

- Vit. E (tocoferolo) Stomaco, cavo orale, esofago, laringe

NORTH KARELIA PROJECT

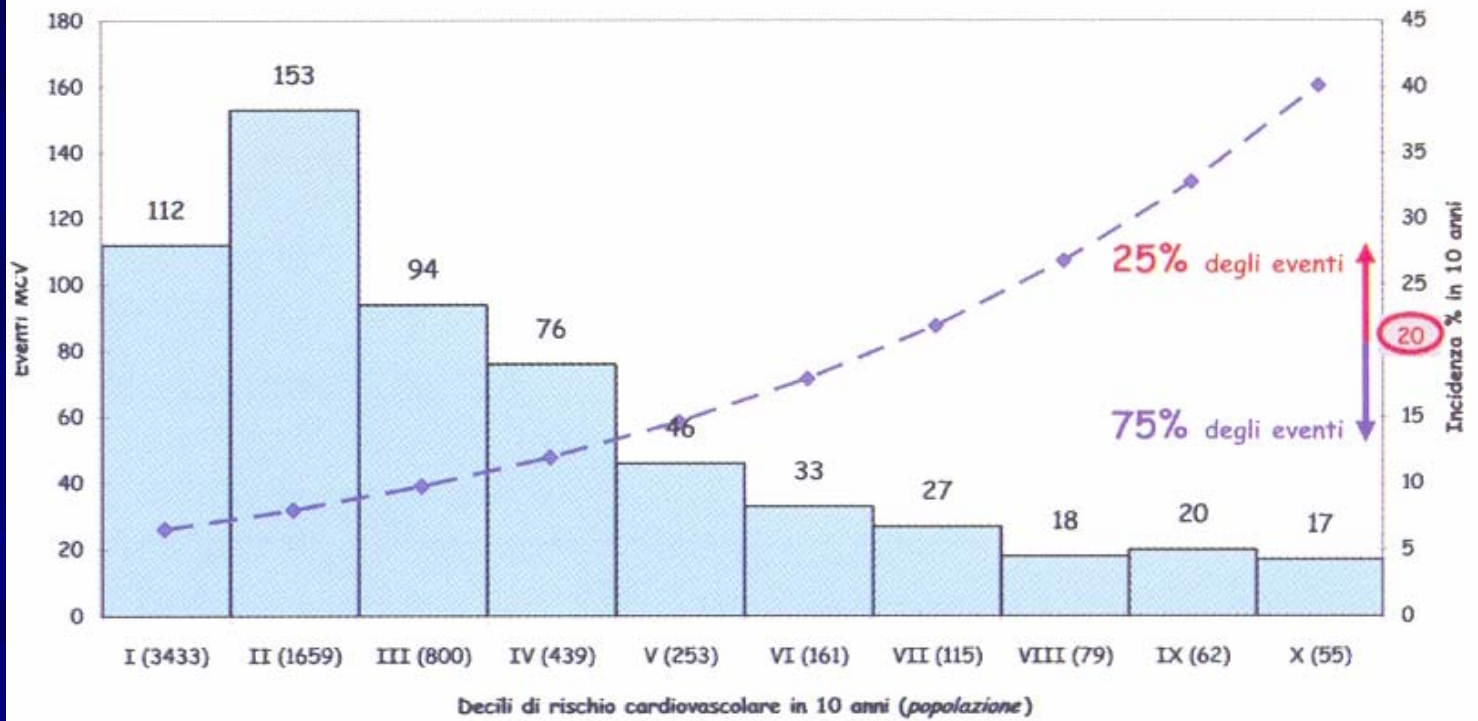
Coronary heart disease mortality in all Finland and in the province of North Karelia 1969-1995
(men, aged 35-64)



Burro sul pane 90% popolaz. nel '72; 15% nel 92

Verdura e frutta 20 Kg/persona /anno nel '72; 50 kg nel '92

Eventi cardiovascolari maggiori (barre) in relazione all'incidenza in 10 anni
(curva tratteggiata) per decile di rischio MCV; UOMINI 35-69 anni



La migliore strategia di prevenzione.....

- **E' data dalla convergenza di quella sulla popolazione** (eradica la malattia, cercando di rimuoverne le cause; ha grandi potenzialita'; non si vedono subito i risultati clinici, anzi il successo è caratterizzato da un non-evento!) **con quella fatta sugli individui ad alto rischio, che, spesso, è di tipo farmacologico** (serve a proteggere gli individui piu' vulnerabili!)

Cosa deve prevedere un efficace Piano di Prevenzione ?

■ Forte volontà politica

(condivisione del progetto; Risorse adeguate; Disponibilità delle strutture)

■ La stipula di alleanze strategiche

(medici di famiglia; Medici ospedalieri e specialisti ambulatoriali; Pazienti-cittadini; Istituzioni, come la scuola; Volontariato; Industria alimentare; Mezzi di comunicazione)

ed ancora....

- La sostenibilità nel tempo

- Un MODELLO efficace

(basato, per esempio, sul controllo della comunità, da parte di esperti, capace di influire sul sistema socio-ecologico di salute, operando una **medicina dello stile di vita, che diventa una medicina d'iniziativa e, addirittura, anticipatoria**)

ALTOMONTE 2000: CITTA' DELLA PREVENZIONE

" UN POPOLO CHE CAMMINA NELLA PREVENZIONE "



COMUNE DI ALTOMONTE

(Prov. Cosenza)

VERBALE DI DELIBERAZIONE DELLA GIUNTA COMUNALE

N. 45 delib.

Data 16.03.2005

N. 3032 prot.

Data 04.04.2005

OGGETTO:

APPROVAZIONE PROGETTO " ALTOMONTE 2000:
CITTA' DELLA PREVENZIONE".

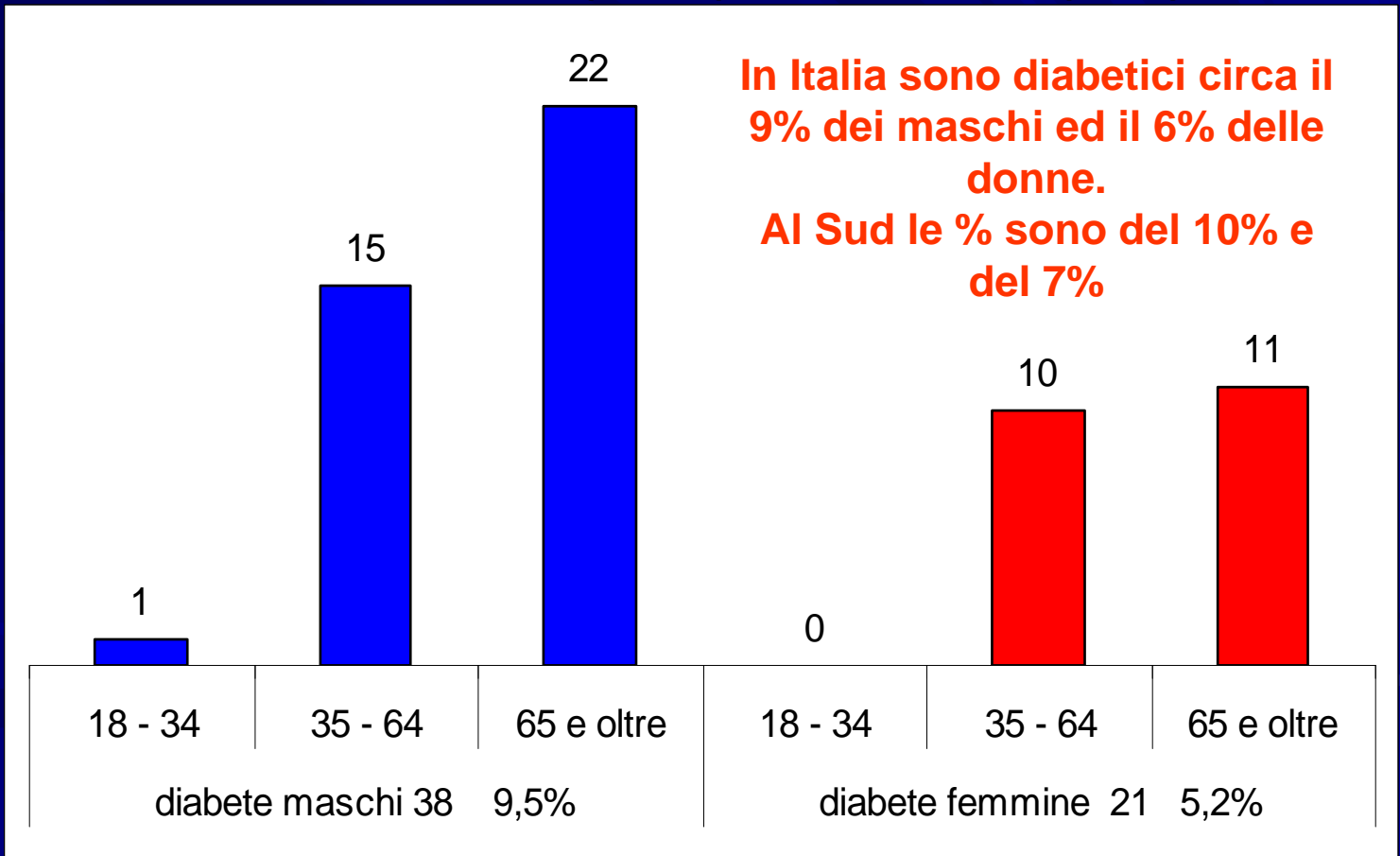
Diabete

59 casi (14,7%) del campione totale:

43 casi conosciuti (10,7%) e 16 nuovi casi (4,0%)

In Italia sono diabetici circa il 9% dei maschi ed il 6% delle donne.

Al Sud le % sono del 10% e del 7%



Fonte dati progetto Altomonte 2000

La medicina d'iniziativa, ha permesso di evidenziare...

- il 4% di nuovi casi di diabete
- Il 13,5% di nuovi casi di ipertensione arteriosa

**LA
PIRAMIDE
DELLA
SALUTE**

**Educazione-
formazione nelle
scuole**

**Dolci:
1 porz./ die**

**Carni-pesce-uova
legumi-salumi: 1-2 porzioni/die**

Latte-yogurt-formaggi: 2-3 porzioni/die

Condimenti (olio e grassi): 2-3 porzioni/die

Pane-pasta-riso-biscotti-patate: 4-5 porzioni/die

Frutta-verdura-ortaggi : 5-6 porzioni/die

ATTIVITA'

FISICA

QUOTIDIANA

La filastrocca del benessere



Il tuo paziente
vuole essere
aiutato a
dimagrire.

Vuoi calcolare le Kcal per la dieta
e l'attività fisica auspicabile?

Sito dell'alimentazione FIMMG e dieta

The screenshot shows a web browser window displaying the website <http://www.fimmg.org>. The browser's address bar shows the URL and the page title "FIMMG - Alimentazione - Packard Bell". The browser interface includes a menu bar (File, Modifica, Visualizza, Preferiti, Strumenti), a toolbar with navigation buttons (Indietro, Avanti, Home, Cerca, Preferiti), and a status bar at the bottom showing "Operazione completata" and the system clock at 9.13.

The website header features a banner with fresh vegetables and the FIMMG logo. Below the banner is a navigation menu with the following items: HOME, CHI SIAMO, SPONSOR, RUBRICHE, ALIMENTI, DIETA, RASSEGNA BIBLIOGRAFICA E SCIENTIFICA, EVENTI, LINKS UTILI, and CONTATTI.

The main content area is divided into several sections:

- CHI SIAMO**: A section with a vertical scrollbar. It includes a dropdown menu for "Direttore Responsabile" (Giacomo Milillo) and "Coordinamento Scientifico" (Walter Marrocco). The Pfizer logo is visible at the bottom of this section.
- Left Sidebar**: Contains three promotional boxes:
 - VUOI STAR BENE? MANGIA BENE!**
 - L'ALLATTAMENTO MATERNO: il ruolo del Medico di Famiglia** (marked as "NOVITA")
 - SI.CUR.A. INFORMA IL CITTADINO SULLA SICUREZZA DEGLI ALIMENTI**
- Main Text**: A paragraph discussing the importance of a correct diet for health and the role of the FIMMG in promoting a healthy culture. It mentions the prevention of cardiovascular, osteo-articular, and metabolic diseases.

At the bottom of the main content area, the address "FIMMG - P.zza G.Marconi, 25 - ROMA" is displayed.

Strategie d'intervento: Elaborazione atlante dell'alimentazione



Progetto Altomonte 2000

Il counselling alimentare ha prodotto, in un anno, un incremento....

- del 15% del consumo di pesce, e, come indotto, la richiesta dell'apertura di un punto vendita.
- Del 20% di minestrone, spinaci, fagiolini
- Del 20% del consumo di noci

Strategia d'intervento

Attività fisica: il ballo...la quadriglia irregolare



Attivita' fisica: la palestra



L'educazione-iniziazione all'attività fisica ha prodotto....

- Un incremento del 20% della popolazione in attività, rispetto all'anno precedente

Strategia d'intervento: il POLY-MEAL



Vino 150ml/die 32% (23-41)



Pesce 114g/die x 4 g/set 14% (8-19)



Cioccolata 100g/die 21% (14-27)

Mandorle 68g/die 12% (10-14)



Frutta-Verdura 400g/die 21% (14-27)

Aglione 2,7g/die 25% (21-27)



Effetto combinato 76% (63-84)

The Polymeal: a more natural, safer, and probably tastier (than the Polypill) strategy to reduce cardiovascular disease by more than 75%. BMJ: 329;1147-50. 2004

Durante il nostro cammino, abbiamo individuato delle gravi fragilità....

- invalidità/disabilità che richiedono cure quotidiane da parte di personale esperto;
- le difficoltà a provvedere alle proprie necessità, da parte di molti cittadini, con fondi familiari;
- l'importanza di alcune figure specializzate (assistenti sociali; addetti alla persona, etc.) che prendano in carico la persona fragile;
- Il problema della casa e di tutti gli altri determinanti sociali della salute.

Premio Alesini 2006 Buone pratiche in Sanità

