

..... **LA SALUTE VIEN DAL MARE**

An aerial photograph of a small, rocky island in the middle of a deep blue sea. The island is covered in green vegetation and has a few small buildings on top. A small white boat with a single mast is anchored in the water near the island. The sky is clear and blue.

ALIMENTAZIONE E PREVENZIONE

Le Indicazioni del Cardiologo

Dott. Paolo Bellotti,
Cardiologia, OSP. S. Paolo Savona

Genova, 23 gennaio 2009

Il 90% dei pazienti che ha avuto un infarto miocardico ha almeno uno dei seguenti fattori di rischio:

- *fumo;*
- *ipercolesterolemia;*
- *ipertensione arteriosa;*
- *diabete;*
- *obesità addominale;*
- *fattori psicosociali;*
- *alimentazione carente di frutta fresca, pesce, verdura;*
- *assenza di attività fisica.*

Il 90% dei pazienti che ha avuto un infarto miocardico ha almeno uno dei seguenti fattori di rischio:

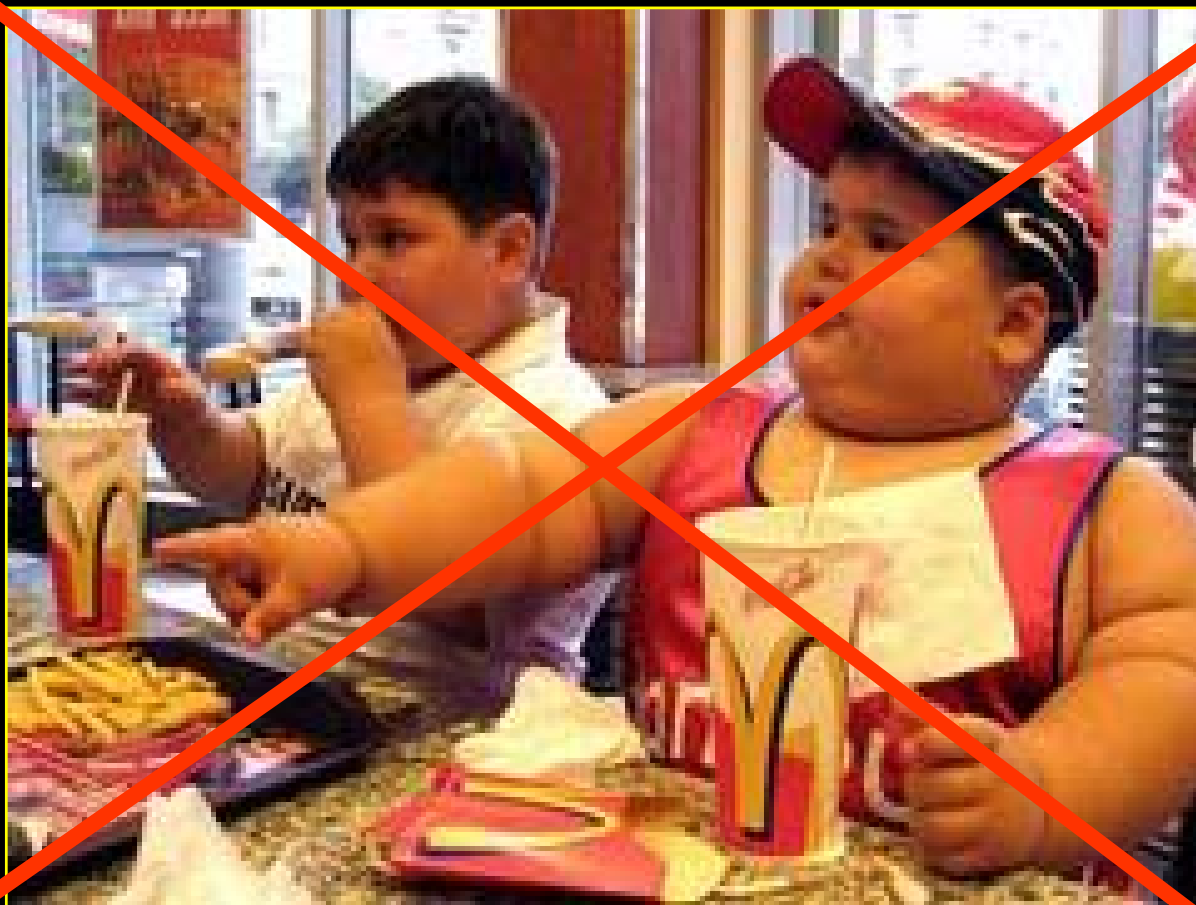
- **fumo;**
- **ipercolesterolemia;**
- **ipertensione arteriosa;**
- **diabete;**
- **obesità addominale;**
- **fattori psicosociali;**
- **alimentazione carente di frutta fresca, pesce, verdura;**
- **assenza di attività fisica.**

- 40% di eventi CV degli ultimi 20 anni è da attribuire al cambiamento dello stile di vita

.....fumo, ipertensione, diabete

Dieta e Stile di Vita Consigliato per Ridurre il Rischio CV

- **Controllare il peso corporeo e fare attività fisica**
- **Consumare verdura e frutta**
- **Consumare pesce, almeno 2 volte la settimana**
- **Scegliere cibi ricchi di fibre e grano intero**
- **Limitare i grassi saturi a <7% delle calorie totali ed il colesterolo a <300 mgdie**
- **Limitare bevande e cibi con zuccheri aggiunti**
- **Limitare o abolire il sale nella cottura dei cibi**
- **L'alcol con moderazione**





GLI ALIMENTI DELLA DIETA MEDITERANEA

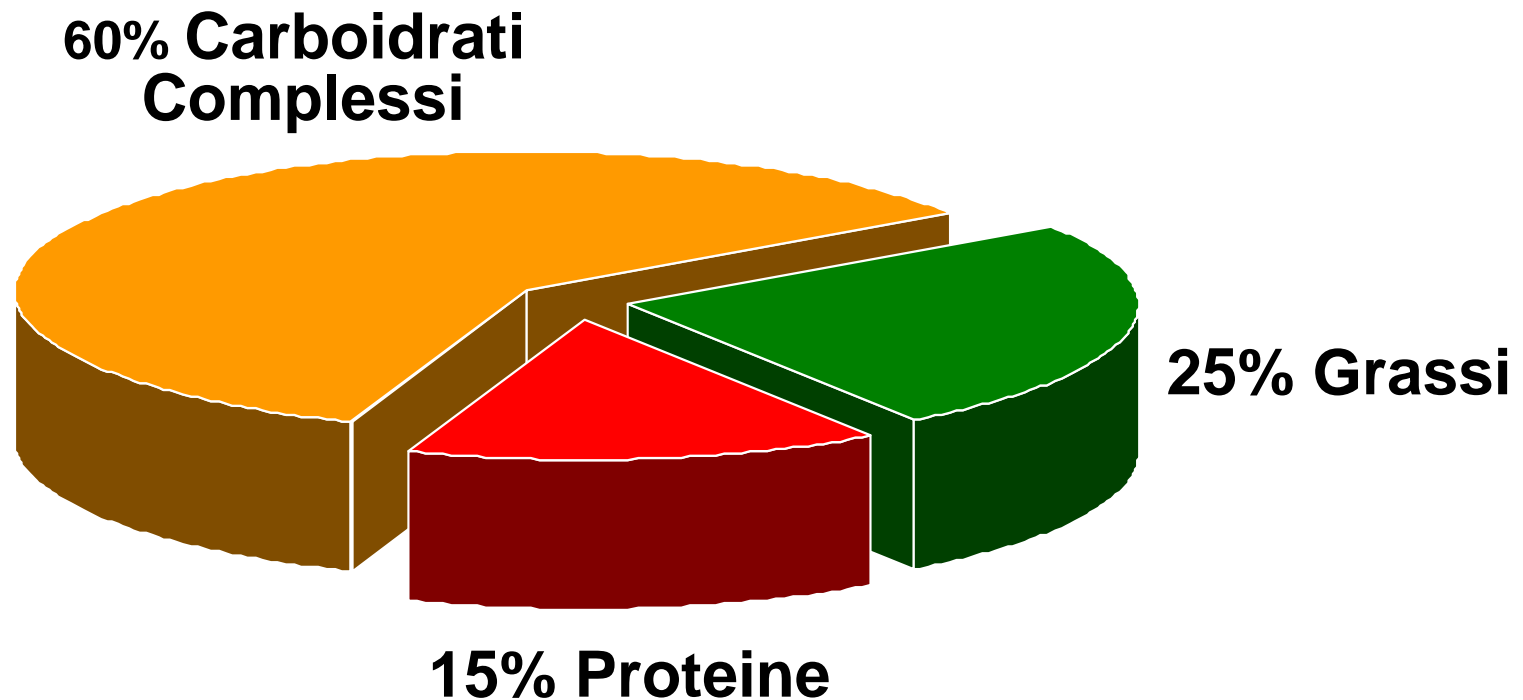


Bacco, Caravaggio 1597



**Un moderato consumo di alcol
(< 30 gr/die, 2-3 bicchieri di vino da 100-125 ml)
riduce il rischio di sviluppare Malattie Cardiovascolari**

RIPARTIZIONE DEI NUTRIENTI IN UNA DIETA EQUILIBRATA



Non sovrastimare il fabbisogno calorico !

Quali carboidrati?

Cibi ricchi in carboidrati complessi:

Farine
integrali, pasta



Frutta



Verdure
Legumi

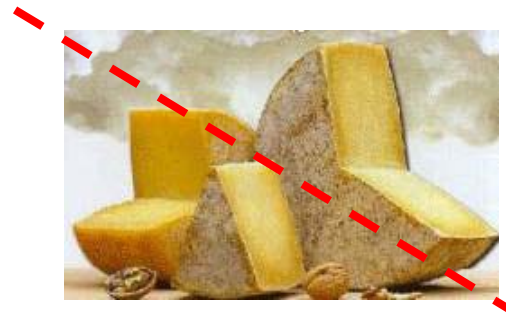
Quali grassi?

- **Saturi (grassi solidi):** <7% delle calorie totali
- **Polinsaturi (pesce):** fino al 10 % delle calorie totali
- **Monoinsaturi (olio d'oliva);** fino al 20% delle calorie totali
- **Colesterolo** <200 mg/die



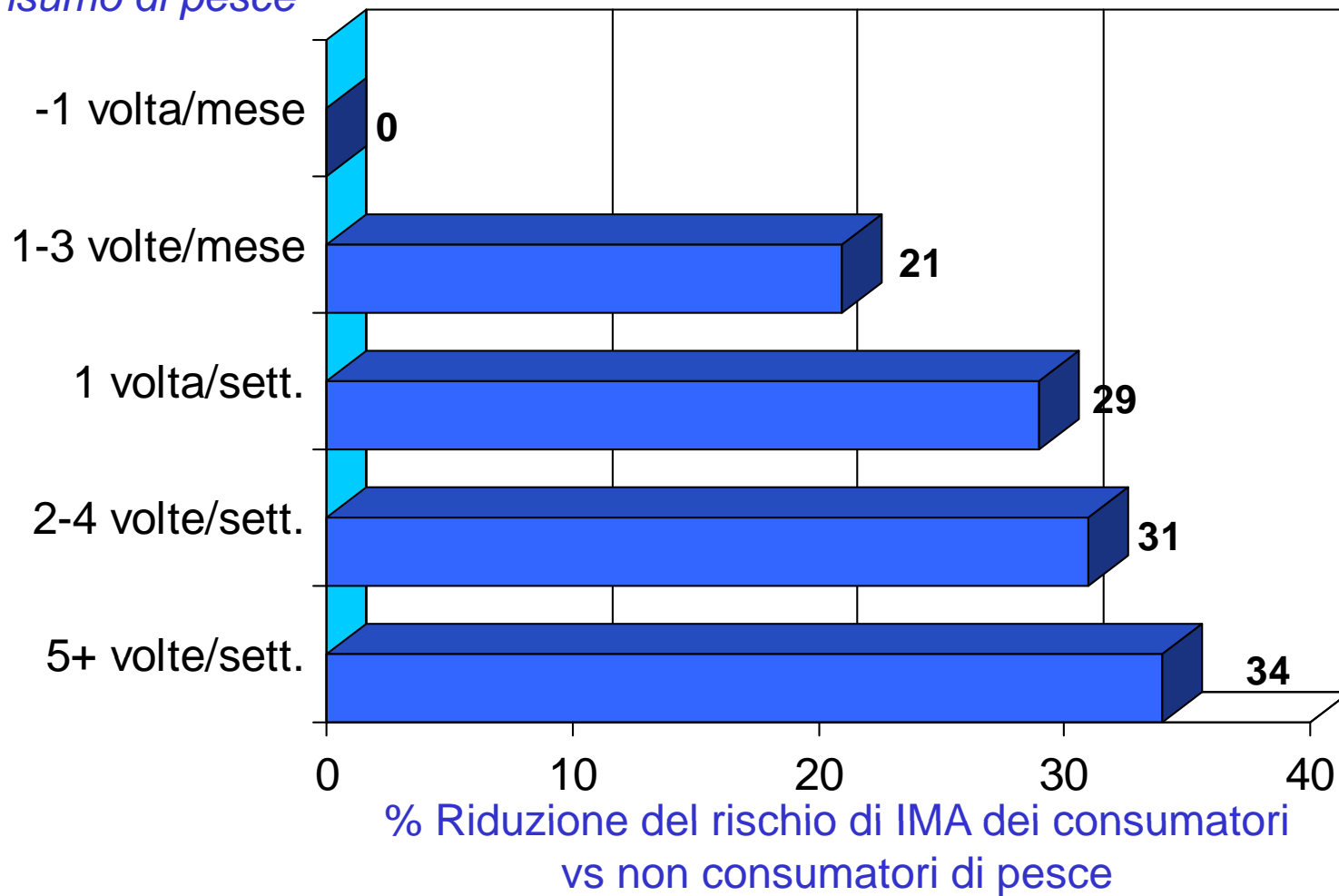
Grassi animali, burro, strutto etc, cocco, olio di palma

Quali proteine?

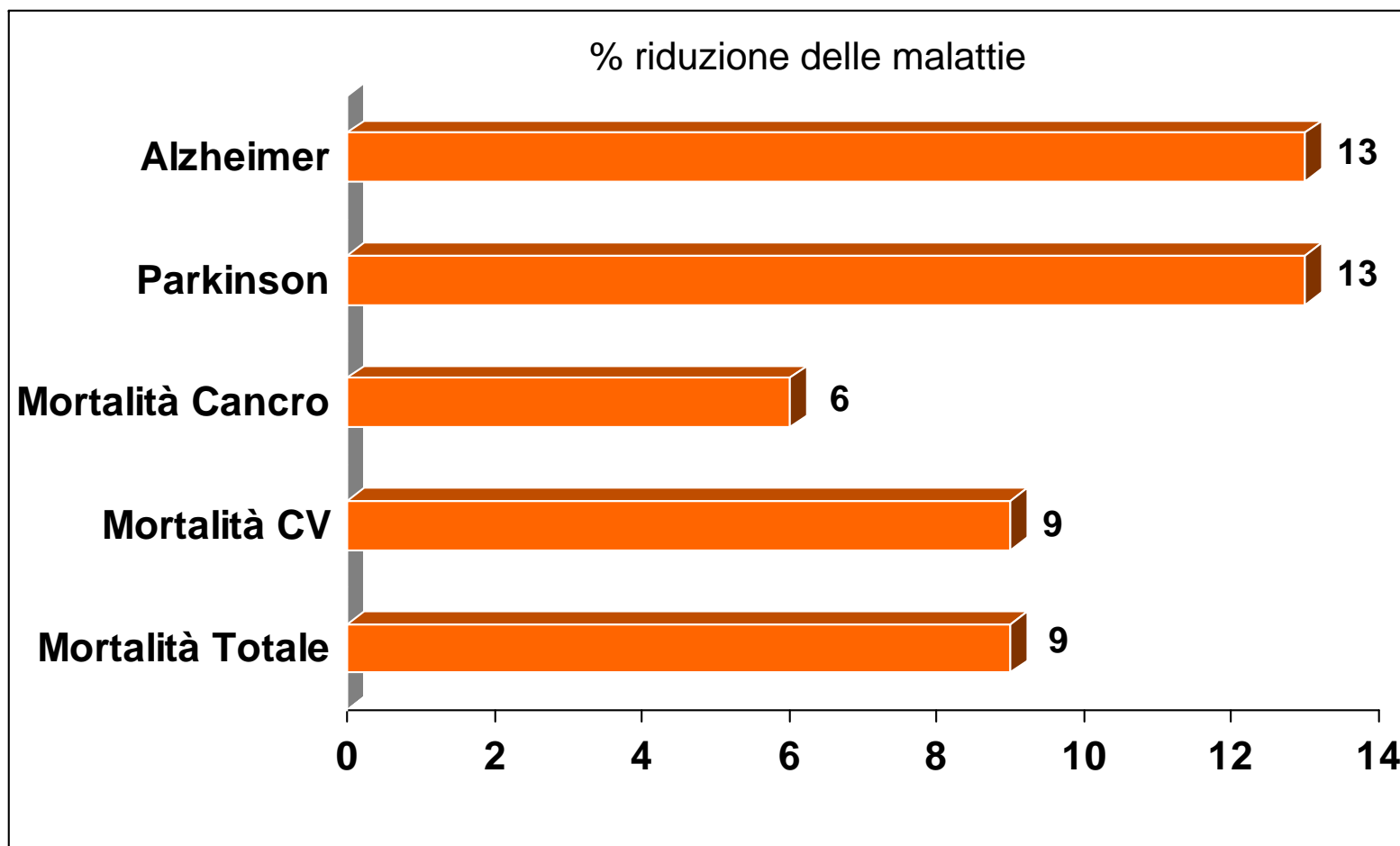


IL PESCE RIDUCE IL RISCHIO D'INFARTO MIOCARDICO

Consumo di pesce



L'ADERENZA ALLA DIETA MEDITERRANEA SI ASSOCIA AD UN SIGNIFICATIVO MIGLIORAMENTO DELLA SALUTE



12 studi, 1.574.299 persone, follow up variabile da 3 a 18 anni

F. Sofi et al. Meta-analysis, BMJ september 2008

BMJ 2007;335:325

Mediterranean diet reduces child asthma and allergy

A survey of 857 children and teenagers aged 7-18 years living in Crete suggests that eating grapes, oranges, apples, and tomatoes is protective against wheezing and rhinitis.

Margarine had the opposite effect, whereas a high nut intake was inversely associated with wheezing.

Of the 690 children for whom data were complete, 80% reported eating fruit twice daily, and 68% ate vegetables twice daily.

The investigators conclude that the local diet, high in antioxidants, may be responsible for the relatively low prevalence of allergic symptoms in the Cretan population.

BMJ 2008; 1348-1351

Adherence to Mediterranean diet and risk of developing diabetes: prospective cohort study

13.380 , Spanish university graduates

Dietary habits assessed with a food frequency questionnaire and scored on a nine point index. People were followed up for a median of 4.4 years.

A two point increase in the score was associated with a 35% relative reduction in the risk of diabetes.

Participants who adhered closely to a Mediterranean diet had a lower risk of diabetes.

The investigators conclude that adherence to a Med Diet is associated with a reduction risk of diabetes.

BMJ 2005;330:991

**Modified Mediterranean diet and survival: EPIC-elderly
Prospective cohort study**

74.607 people, > 60 years old

Extent of adherence to a modified Med diet using a scoring system on a 10 point scale in 9 European countries.

When dietary exposure were calibrated across countries, the reduction in mortality observed was 7%.


The investigators conclude that the Med diet was associated with increased survival in older people.

Mitrou PN et al. Arch Intern Med, 2007; 167: 2461

MEDITERRANEAN DIETARY PATTERN AND PREDICTION OF ALL-CAUSE MORTALITY IN A U.S. POPULATION: RESULTS FROM THE NIH-AARP DIET AND HEALTH STUDY

214.284 men and 166.012 women, ten years follow-up

A 9 point score were used to assess conformity with the Med dietary pattern (vegetables, legumes, fruits, nuts, whole grains, fish, monounsaturated fat-saturated fat ratio, alcohol and meat).





The results provide strong evidence for a beneficial effect of higher conformity with the Mediterranean dietary pattern on risk of death from all causes, including deaths due to CVD and cancer, in a U.S. population.

ACQUISTI DOMESTICI DI PRODOTTI ALIMENTARI NEL 2007 IN ITALIA (fonte ISMEA)

	Quantità/tonn.	Var.% '07/06
<u>Cereali:</u>	2.748.141	-1.9
pasta		- 2.6
pane		- 6.3
dolciumi/l colaz.		1.5
<u>Carni, uova:</u>	1.438.070	0
uova		4.2
<u>Latte, derivati:</u>	3.556.740	0.9
latte		1
formaggi		- 2
burro		- 3.6
<u>Prodotti ittici:</u>	450.277	- 0.8
<u>Ortofrutta:</u>	5.031.279	- 2.8
<u>Olio extr oliva:</u>	172.129	1.8
<u>Vino:</u>	730.229	- 4.6

DOVE MANGIANO GLI ITALIANI ED I LIGURI

<i>Pranzo</i>	Italia	Genova
 Casa	75.6%	72.7%
 Mensa	8.2	9.1
Ristorante	3	3.5
Bar	2.6	4
Lavoro	5	4.3

ISTAT 2003

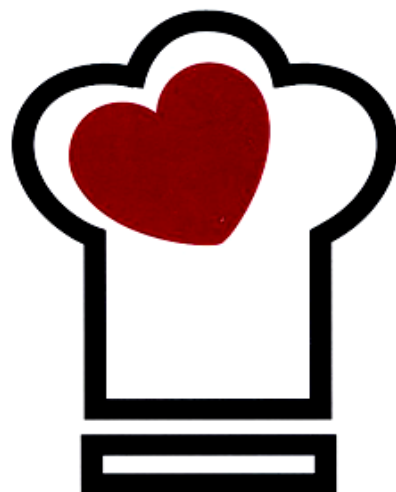


RISTORANTE
DEL CUORE

Programma degli incontri con i cuochi dei Ristoranti del Cuore

- Importanza della prevenzione c.v.
- Caratteristiche nutrizionali degli alimenti
- Alimenti si e alimenti no nella prevenzione c.v.
- Condimenti: quali, quanti e come utilizzarli
- Modalità di cottura consigliate
- Discussione interattiva tra medico, dietista e cuochi
- Esercitazione pratica con lo chef

DISPENSE a cura della **Cardiologia** e delle **Dietiste**
dell'Ospedale **San Paolo**. In collaborazione con la
Camera di Commercio di Savona.



RISTORANTE
DEL CUORE



Camera di Commercio
Savona

ASL
AZIENDA
SANITARIA
LOCALE N° 2
SAVONESE

RISTORANTI DEL CUORE

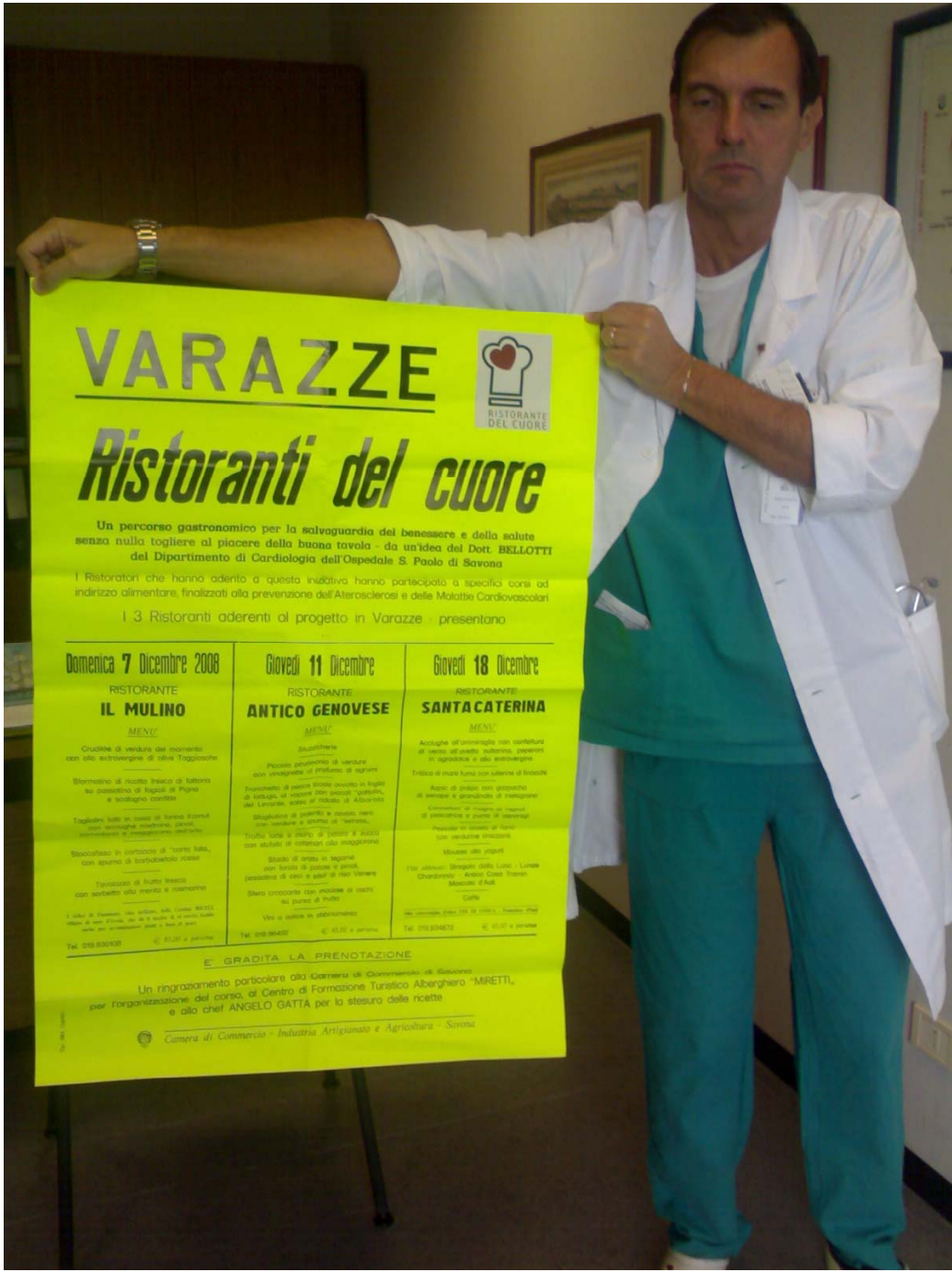
andrea.it

- Ristorante Alborada Celle Ligure
- Ristorante Antico Genovese Varazze
- Ristorante Claudio Bergaggi
- Hotel Ristorante Corso Alassio
- Ristorante Da Casetta Borgio Verezzi
- Trattoria Del Molino Albisola Superiore
- Ristorante Il Capanno Pietra Ligure
- Ristorante Il Melograno Spotorno
- Ristorante Il Mulino Varazze
- Ristorante Il Pernambuco Albenga
- Ristorante Matamà Loano
- Ristorante Pian del Sole Sasselo
- Hotel Ristorante Regina sul Mare Alassio
- Ristorante Santa Caterina Varazze
- Ristorante Scuola Castelbianco



RISTORANTE
DEL CUORE





VARAZZE



Ristoranti del cuore

Un percorso gastronomico per la salvaguardia del benessere e della salute senza nulla togliere al piacere della buona tavola - da un'idea del Dott. BELLOTTI del Dipartimento di Cardiologia dell'Ospedale S. Paolo di Savona

I Ristoranti che hanno aderito a questa iniziativa hanno partecipato a specifici corsi ad indirizzo alimentare, finalizzati alla prevenzione dell'Aterosclerosi e delle Malattie Cardiovascolari

I 3 Ristoranti aderenti al progetto in Varazze presentano:

Domenica 7 Dicembre 2009	Giovedì 11 Dicembre	Giovedì 18 Dicembre
RISTORANTE IL MULINO	RISTORANTE ANTICO GENOVESE	RISTORANTE SANTACATERINA
MENU'	MENU'	MENU'
<p>Cruciale di sardine del momento con olio extravergine di oliva Trapanese</p> <p>Salmone di riccio fresco di Ischia su passatelli di spaghetti di Pigna e scoglio caciotta</p> <p>Togliattori fatti in casa di fave di Sant'Andrea con sardine essiccate, patate e carciofini e mandorle tostate</p> <p>Salsicciotto e polpettone di vitello fatto con spezie di tradizione locale</p> <p>Tortiglioni di pasta fresca con salsiccia alla menta e capersino</p> <p><small>Il Mulino di Varazze - Via. S. Paolo, 10 - Varazze 12030 - Menu di ogni giorno, da 12.00 a 14.00 e da 18.00 a 21.00 - Tel. 019.8380309 - C. 0127 a Savona</small></p>	<p>Quartirone</p> <p>Piccolo panettone di verdure con salsiccia di profumi di agrumi</p> <p>Prosciutto di suona fritto cotto in tegame di salaghe, su ripieno con porri, cipolle, fave fresche, salsa di salsa di Albacore</p> <p>Spaghetti di pasta di semola di grano duro con salsiccia e cipolla di Tropea</p> <p>Torta finta di pasta di semola di grano duro con salsiccia di Tropea, olio d'oliva</p> <p>Spiedo di vitello in tegame con patate di patate e porri, polpettone di vitello di San Andrea</p> <p>Oliva croccante con mandorle di Tropea su pasta di Tropea</p> <p>Vino a bicchiere di accompagnamento</p> <p><small>Antico Genovese - Via. S. Paolo, 10 - Varazze 12030 - Menu di ogni giorno, da 12.00 a 14.00 e da 18.00 a 21.00 - Tel. 019.8380309 - C. 0127 a Savona</small></p>	<p>Assiughe di semola di grano duro con salsiccia di vitello, salsiccia, cipolle di Tropea e olio extravergine</p> <p>Torta di pasta finta con salsiccia di Tropea</p> <p>Arrosto di vitello con salsiccia di Tropea e polpettone di vitello</p> <p>Composta di pasta di semola di grano duro con salsiccia di Tropea</p> <p>Pasta di semola di grano duro con salsiccia di Tropea</p> <p>Menu di ogni giorno</p> <p><small>SantaCaterina - Via. S. Paolo, 10 - Varazze 12030 - Menu di ogni giorno, da 12.00 a 14.00 e da 18.00 a 21.00 - Tel. 019.8380309 - C. 0127 a Savona</small></p>

E' GRADITA LA PRENOTAZIONE

Un ringraziamento particolare alla Camera di Commercio di Savona per l'organizzazione del corso, al Centro di Formazione Turistico Alberghiero "MRETTI" e allo chef ANGELO GATTA per la stesura delle ricette

Camera di Commercio - Industria Artigianato e Agricoltura - Savona

La dieta mediterranea è un modello nutrizionale ispirato ai modelli tradizionali dei paesi europei del bacino mediterraneo, in particolare Italia, Francia meridionale, Grecia e Spagna.

Ancel Keys (1904-2004) , autore del libro: “Eat well and stay well, The Mediterranean Way” notò per la prima volta, una bassa incidenza di malattie coronariche presso gli abitanti del Cilento e dell’isola di Creta e ipotizzò che fosse da attribuire al tipo di alimentazione caratteristica di quelle aree geografiche.