Bergeggi, Savona

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



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.***

INTERHART Study, Lancet 2004

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

INTERHART Study, Lancet 2004

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 ……

AHA Steatment, Circulation 2006





GLI ALIMENTI DELLA DIETA MEDITERANEA



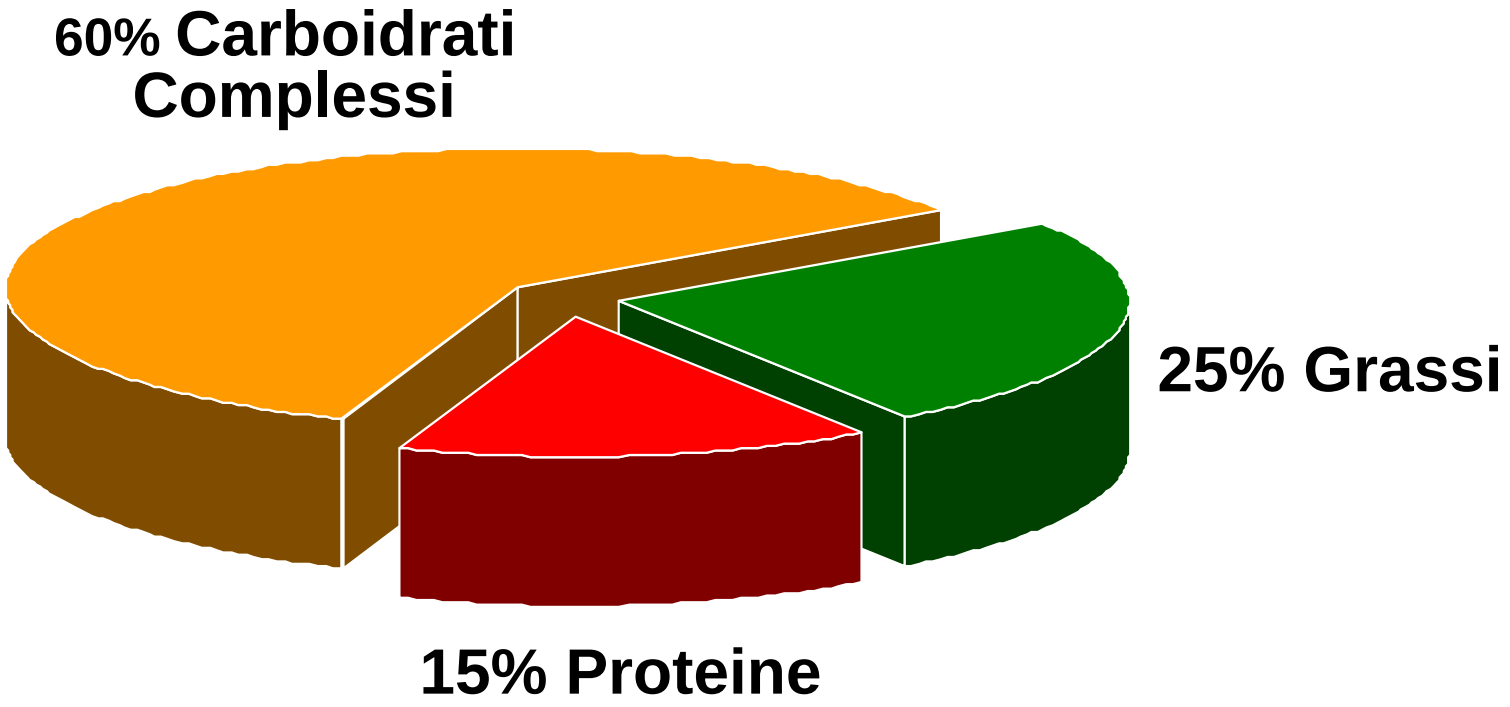


Bacco, Caravaggio 1597



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





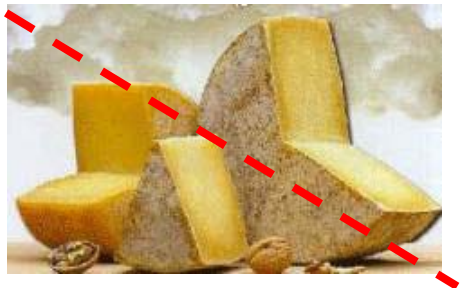
Grassi animali, burro, strutto etc, cocco, olio di palma

Quali proteine?



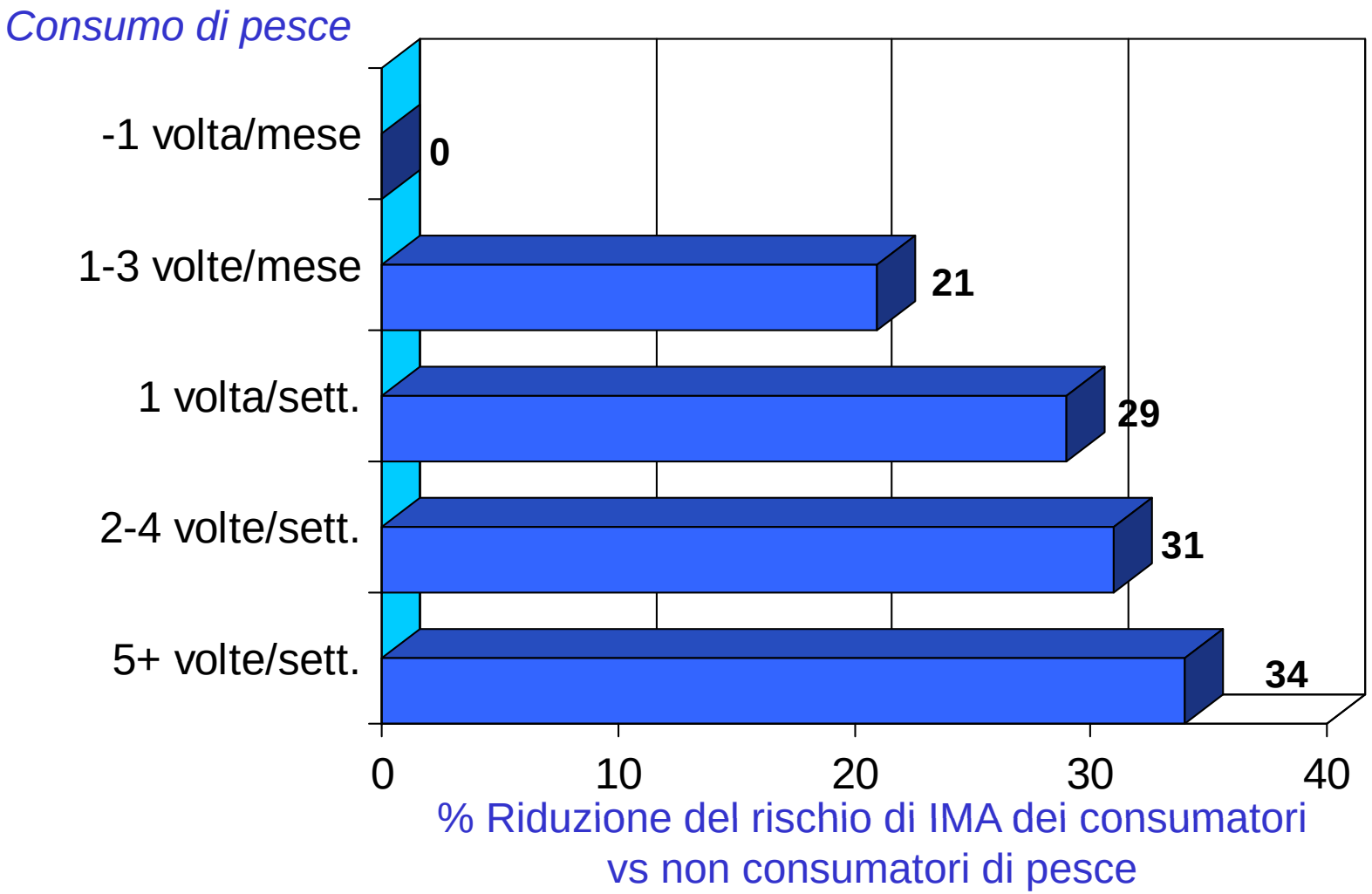






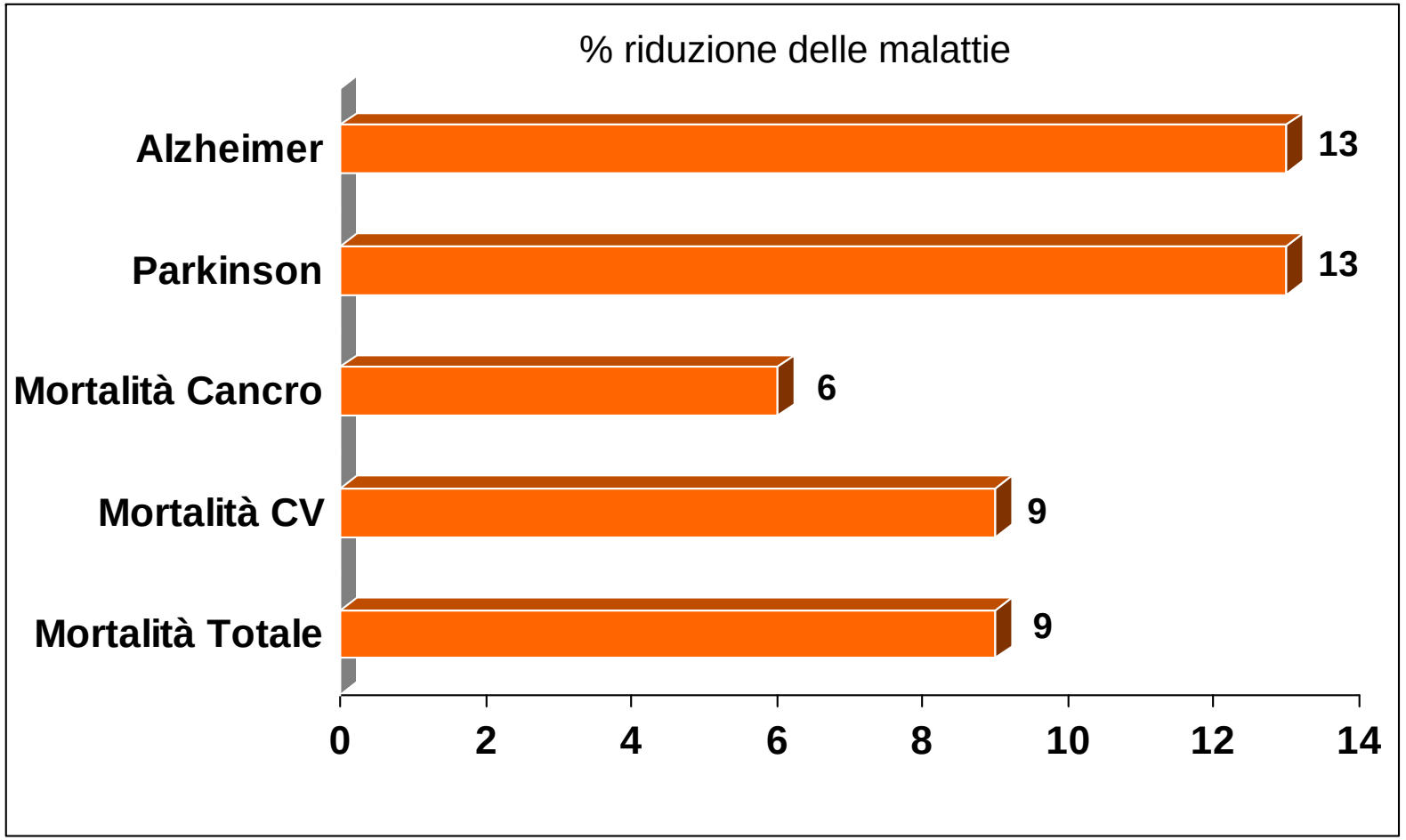


IL PESCE RIDUCE IL RISCHIO D'INFARTO MIOCARDICO



JAMA 2002

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
Cereali:	2.748.141	**-1.9**
pasta		- 2.6
pane		- 6.3
dolciumi/I colaz.		1.5
Carni, uova:	1.438.070	**0**
uova		4.2
Latte, derivati:	3.556.740	**0.9**
latte		1
formaggi		- 2
burro		- 3.6
Prodotti ittici:	450.277	**- 0.8**
Ortofrutta:	5.031.279	**- 2.8**
Olio extr oliva:	172.129	**1.8**
Vino:	730.229	**- 4.6**

DOVE MANGIANO GLI ITALIANI ED I LIGURI

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

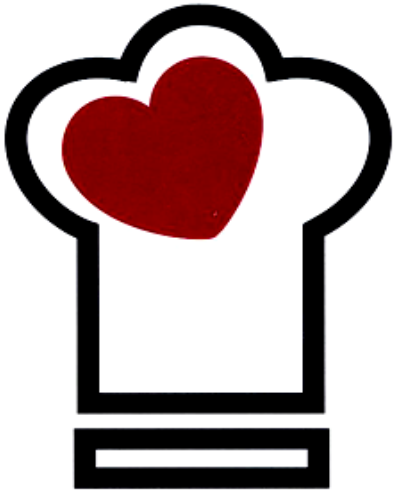
ISTAT 2003


2008
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

AZIENDA SANITARIA LOCALE N° 2 SAVONESE

RISTORANTI DEL CUORE

- **Ristorante Alborada** Cele Ligure
- **Ristorante Antico Genovese** Varazze
- **Ristorante Claudio** Bergeggi
- **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 Pernambucco** Albenga
- **Ristorante Matamà** Loano
- **Ristorante Pian del Sole** Sassello
- **Hotel Ristorante Regina sul Mare** Alassio
- **Ristorante Santa Caterina** Varazze
- **Ristorante Scola** Castelbianco

2008

RISTORANTE
DEL CUORE




VARAZZE
RISTORANTE DEL CUORE
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 Ristoratori 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 2008
RISTORANTE
IL MULINO
MENU'
Tel. 019.830108
Giovedì 11 Dicembre
RISTORANTE
ANTICO GENOVESE
MENU'
Tel. 019.964402
Giovedì 18 Dicembre
RISTORANTE
SANTACATERINA
MENU'
Tel. 019.934670
E' GRADITA LA PRENOTAZIONE
Un ringraziamento particolare alla Camera di Commercio di Savona
per l'organizzazione del corso, al Centro di Formazione Turistico Alberghiero "MIRETTI"
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.