

Percorsi di salute per supportare i problemi legati all'alimentazione nelle donne con tumore alla mammella (gruppo o individuale)

Dietista Dott.ssa Chiara Rizzoli
UOC Igiene Alimenti e Nutrizione





**COSTRUIRE
SALUTE**
IL PIANO DELLA PREVENZIONE 2014-2018
DELLA REGIONE EMILIA-ROMAGNA

SETTING POPOLAZIONE GENERALE

Obiettivo 2016:

alimentazione e prevenzione recidive tumore alla mammella

Evidenza in ogni AUSL di accordi tra SIAN, U.O. Oncologia e altri Enti del territorio per l'organizzazione dei corsi/laboratori

Ricognizione
ad hoc da
parte dei
SIAN

Evidenza in ogni AUSL dell'attivazione corsi/laboratori su Alimentazione e prevenzione recidive

Ricognizione
ad hoc da
parte dei
SIAN

Se sei interessata a saperne di più, ti invitiamo a un incontro in uno dei seguenti luoghi e date:

- **VERGATO 24 ottobre ore 16-18:** Sala dell'Unione dei Comuni 1° piano Via Berlinguer 301 (zona Coop)
- **S.GIOVANNI IN PERSICETO 23 novembre ore 16-18:** Sala riunioni Ospedale piano terra Via E. Palma 1
- **BOLOGNA 15 dicembre ore 16-18:** Ospedale Bellaria Via Altura 5 Aula Magna Padiglione Tinozzi

Ti chiediamo di confermarci la tua adesione, tramite mail all'indirizzo igienerutrizione@ausl.bologna.it oppure telefonando al numero verde 800 048525 dal lunedì al venerdì dalle 9,00 alle 12,00

L'iniziativa nasce dalla collaborazione del Dipartimento Oncologico e il Dipartimento di Sanità Pubblica Azienda USL di Bologna



Setting Scuola Progetto 5.5

"Scegli con gusto, gusta in salute"

Promuovere “menù salutari” nella ristorazione pubblica:

- Elaborazione di linee guida specifiche per la definizione delle caratteristiche nutrizionali del “menù salutare”
- Organizzazione di corsi per gli operatori del settore alimentare
- Organizzazione e attuazione di una campagna di comunicazione rivolta ai consumatori
- Elaborazione di una mappa della rete di ristoranti e altri esercizi che propongono “ menù salutari”



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA



GinS
Gruppi in Salute

Questo esercizio aderisce a



GinS
food
gusto in salute

per offrirti

cibi che uniscono il gusto con la salute

Scegli un piatto **GinS Food** e mangi alimenti:

- freschi
- di provenienza locale
- cucinati con cotture leggere
- con meno sale
- ricchi di fibre
- che privilegiano frutta e verdura di stagione

Progetto promosso dal programma ministeriale



guadagnare
salute
rendere facili le scelte salutari

Fattori di rischio del tumore della mammella e delle sue recidive

Il nostro stile di vita, caratterizzato da scarsa attività fisica e da una dieta ricca di carboidrati raffinati, grassi animali e proteine, è associato con un'alta frequenza di sindrome metabolica (iperglicemia, ipertrigliceridemia, ipertensione), resistenza all'insulina (situazione che si determina quando livelli normali di insulina non causano la risposta prevista), ed elevati livelli sierici di ormoni sessuali e di fattori di crescita che favoriscono la proliferazione cellulare.

ALCUNI DEI FATTORI DI RISCHIO sono modificabili intervenendo sulla dieta.

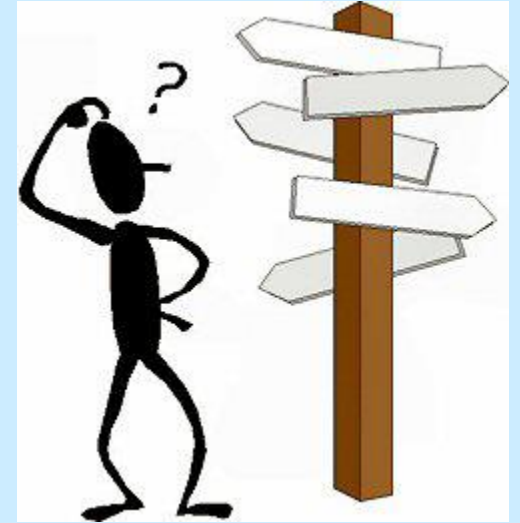
Sindrome metabolica



Il fenomeno detto insulino-resistenza è strettamente **correlata con l'eccesso di peso (dal semplice sovrappeso all'obesità) e in particolare con l'accumulo di grasso addominale**. In questa condizione l'insulina, non riesce a trasformare al meglio gli alimenti in energia. I grassi e gli zuccheri restano nel sangue in quantità superiori alla norma, fino a generare diabete, aterosclerosi, ipertensione: Sindrome Metabolica.

DIETA E CANCRO

Numerosità di studi epidemiologici ampia, ben documentata, scientificamente valida



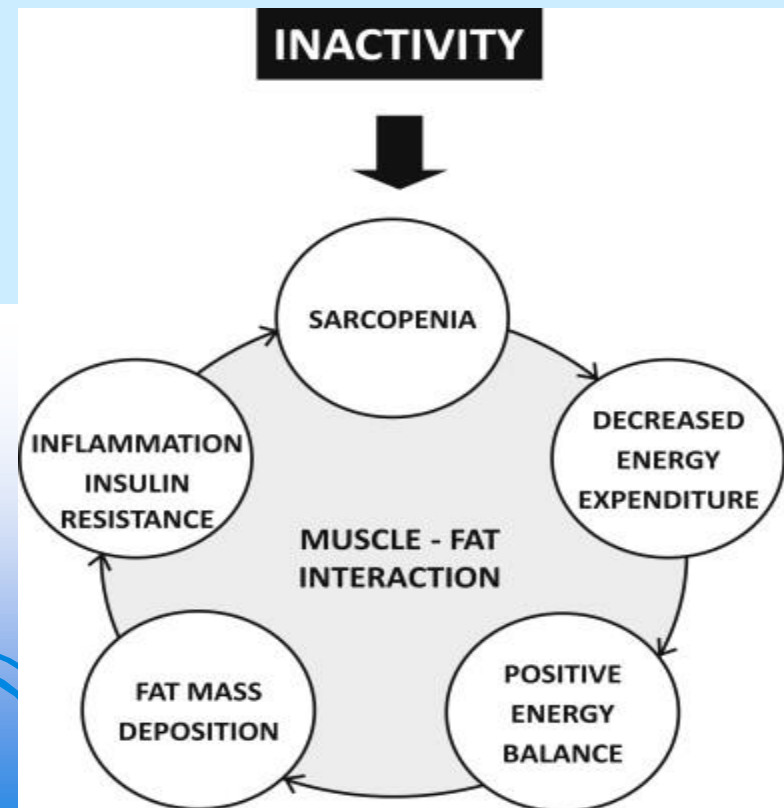
L'alimentazione influenza in modo significativo alcuni tumori, ma non ne è l'unico determinante



5 FATTORI RISCHIO-RELATI

Evidenze certe di aumento rischio per:

- Fumo
- Obesità
- Dieta povera di fibra
- Inattività fisica
- Abuso di alcool



PREVENZIONE NON SOLO CON LA DIETA



Conoscenza dei fattori di rischio
NON CONTROLLABILI:

fattori ereditari genetica, inquinamento,
sovraesposizione agli UV ecc.

- Favorire la trasversalità delle competenze come obiettivo culturale delle professionalità che incontrano la malattia neoplastica
- Non sovrapporsi, ma integrare e facilitare l'accesso ai servizi che già esistono
- Offrire servizi che mancano



PDTA dell'Azienda USL di Bologna
PERCORSO CLINICO-ASSISTENZIALE
PER LA GESTIONE DELLA PAZIENTE AFFETTA DA NEOPLASIA
DELLA MAMMELLA



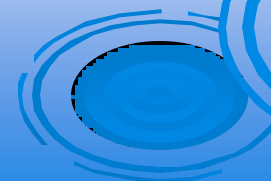
Gruppo Auto Mutuo Aiuto

“Sempre Insieme”
Donne operate al seno

Incontri di educazione
alimentare mirati
secondo richieste delle
Signore



Consultorio Familiare
Roncati





susan g. komen
ITALIA
race
FOR THE
cureTM
corsa di 5 Km - passeggiata di 2 Km

DI CORSA
CONTRO
I TUMORI
DEL SENO



Johnson & Johnson

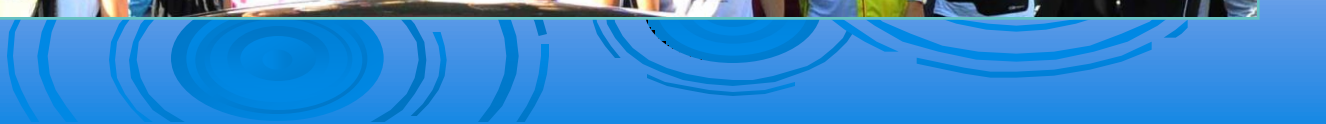
Johnson & Johnson

Johnson & Johnson

Bologna
Fiere
COSMOPROF

RACE
FOR THE CURE 2016
SCRIVITI
QUI

RACE
FOR THE CURE
SCRIVITI
QUI
BILGGNA



2008: Percorso dell'Approccio/Progetto



IL NOSTRO OBIETTIVO: FAVORIRE UN PERCORSO VERSO SANI STILI DI VITA

Dipendenza

- Separarsi
 - Situarsi
 - Distinguersi
 - Percepirsi
- Abbandono *alimentazione* “passiva”
 - Affermazione *alimentazione* “attiva”
 - Affermazione di un gusto personale
 - Acquisizione di un modello alimentare

Autonomia

*“Le persone si lasciano convincere
più facilmente dalle ragioni
che esse stesse hanno scoperto
piuttosto che da quelle
scaturite dalla mente di altri”*

Δίαιτα (diaita) = modo di vivere, stili di vita,
atti a mantenere lo stato di salute

Alcuni argomenti richiesti:

PIRAMIDE ALIMENTARE, DIARIO ALIMENTARE
FATTORI DI RISCHIO E PROTETTIVI
FRUTTA E VERDURA: 5 COLORI DEL BENESSERE E STAGIONALITA'
OSTEOPOROSI: ALIMENTI RICCHI DI CALCIO
PROCESSO DIGESTIVO, INDICE GLICEMICO
DIETA VEGETARIANA
ATTIVITA' FISICA
COLESTEROLO
STRATEGIE CALORICHE PER DIMINUIRE DI PESO

eccetera.....

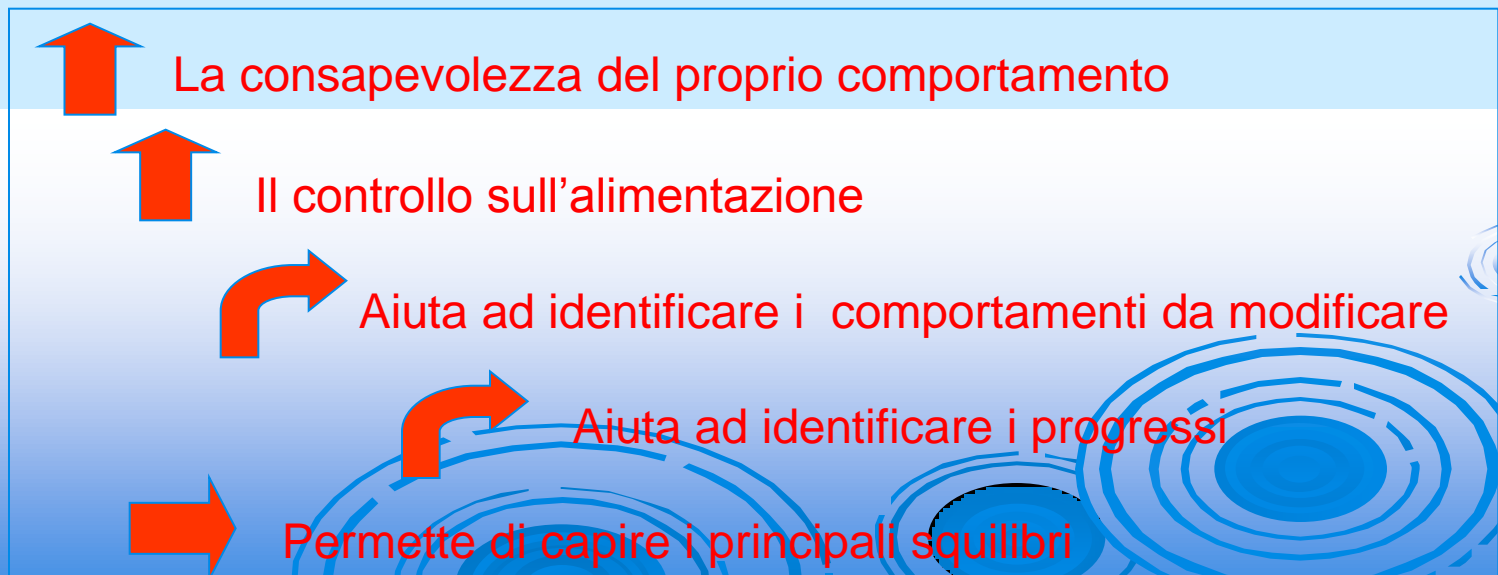
OBIETTIVI:

- Rispetto delle porzioni giornaliere della Piramide Alimentare (frutta e verdura, coprire i fabbisogni nutrizionali, corretta frequenza settimanale dei principali alimenti)
- Attività motoria adeguata

Punto zero: compilazione del diario alimentare

- Registra in tempo reale: cibo mangiato, pensieri ed emozioni associati al cibo, circostanze ambientali
- È il cardine del trattamento cognitivo-comportamentale
- La corretta compilazione è un indice indiretto di *compliance*
- Contiene anche un riassunto dell'attività fisica svolta

Buoni motivi per monitorare l'alimentazione





Indicazioni per la prevenzione dell' obesità
dell'OMS sviluppato su
Dieta, Attività Fisica, Salute

Raccomandano di favorire:
apporto di fibra con il consumo di frutta e verdura,
consumo adeguato di pesce e legumi,
apporto di grassi vegetali (insaturi) riducendo quelli
animali (saturi)

Raccomandano di ridurre gli alimenti ad alta densità energetica che sono
ricchi in grassi, sale e zuccheri semplici

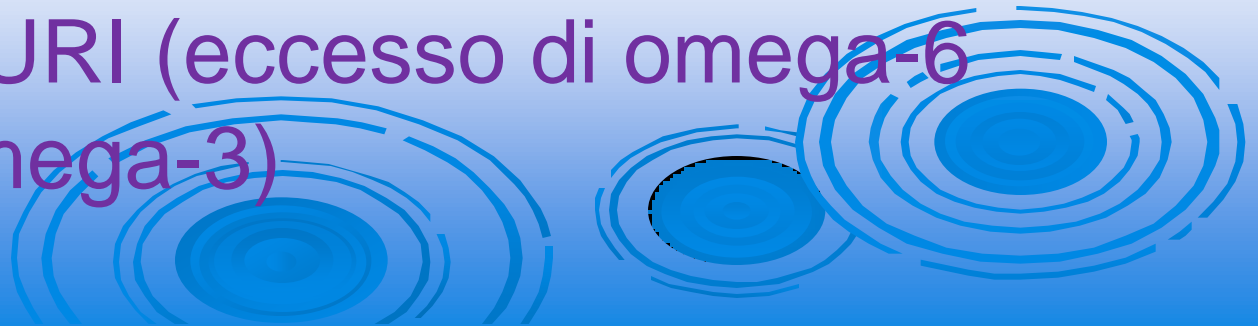
Evitare la sedentarietà promuovendo
l'attività fisica giornaliera



ALIMENTAZIONE PRO-INTIAMMATORIA

E' caratterizzata da:

- ECCESSO CALORICO
- SCARSO CONTENUTO DI FIBRE
- ELEVATO CONTENUTO DI CARBOIDRATI AD ALTO INDICE GLICEMICO
- ECCESSO DI GRASSI SATURI
- APPORTO NON EQUILIBRATO DI POLIINSATURI (eccesso di omega-6 rispetto a omega-3)



Perché la Dieta Mediterranea ?

«... la **DIETA MEDITERRANEA** è sempre più lo standard di un'alimentazione sana e salutare.»

«Studi epidemiologici - ... **PREDIMED** ... hanno dimostrato un suo **effetto positivo nel diminuire il rischio di malattie cardiovascolari, cancro, Alzheimer e Parkinson, ...**»

New England Journal of Med. 2013 Apr. 4;369(14):1274-6



PATRIMONIO UNESCO

Dal 2010 la Dieta Mediterranea (MD) è considerata “patrimonio orale ed immateriale dell’umanità” dall’UNESCO



- elevati apporti di cibi vegetali non raffinati (cereali, legumi e vegetali)
- grassi di origine vegetale (olio e semi oleosi)
- fonti proteiche animali non frequenti e da pesce o da carni bianche” (pollame, cunicoli..)

Dieta mediterranea

«Alimentazione ricca in cereali integrali, legumi, verdure, semi e frutta e povera in prodotti di origine animale, grassi saturi, zuccheri e farine raffinate.»

Villarini A., Allegro G. "Prevenire i tumori con gusto", Sperling&Kupfer, 2009

Junk Food V's Healthy Food



MeDiet - studio PREDIMED

(MEDAS) MEDITERRANEAN DIET ADHERENCE SCORE

(MEDAS) MEDITERRANEAN DIET ADHERENCE SCORE	14) Utilizza olio e. v. di oliva per cucinare o come condimento principale?	SI
	15) Quanto olio e. v. d'oliva utilizza in una giornata tipo? (considerando sia l'olio per cucinare, friggere, sia per condire). Usi come unità di misura i cucchiaini.	≥ 4
	16) Quante porzioni di verdura consuma al giorno (1 porz. = 200 g)	≥ 2
	17) Quanti frutti consuma al giorno (anche "spremute" di frutta senza zucchero) (1 porzione = 100-150 g)	≥ 3
	18) Quante porzioni di carne rossa, hamburger, o carni conservate (prosciutto, salame, affettati vari) consuma al giorno?	< 1
	19) Quante porzioni di burro, margarina o panna consuma al giorno? (1 porzione = 12 g)	< 1
	20) Quante bevande zuccherate consuma al giorno?	< 1
	21) Quanti bicchieri di vino beve a settimana? (1 bicchiere = 125 ml)	7-14
	22) Quante porzioni di legumi consuma a settimana? (1 porz. = 150 g freschi o 50 secchi)	≥ 3
	23) Quante porzioni di pesce e/o frutti di mare consuma a settimana? 1 porz. = 150 g di pesce o 200 g di frutti di mare)	≥ 3
	24) Quante volte a settimana consuma dolci, biscotti o prodotti di pasticceria commerciale (non fatti in casa)?	< 2
	25) Quante porzioni di frutta secca (noci, mandorle, ecc.), semi, consuma a settimana? (1 porz. = 30 g)	≥ 3
	26) Consuma preferibilmente carni di pollo, tacchino, coniglio rispetto alle carni di vitello, manzo, maiale o alle carni conservate?	SI
	27) Quante volte a settimana consuma verdure cotte, piatti di pasta, riso o altro conditi con salsa di pomodoro, aglio e cipolla cucinati a fuoco lento con olio d'oliva?	≥ 2
	TOTALE	14

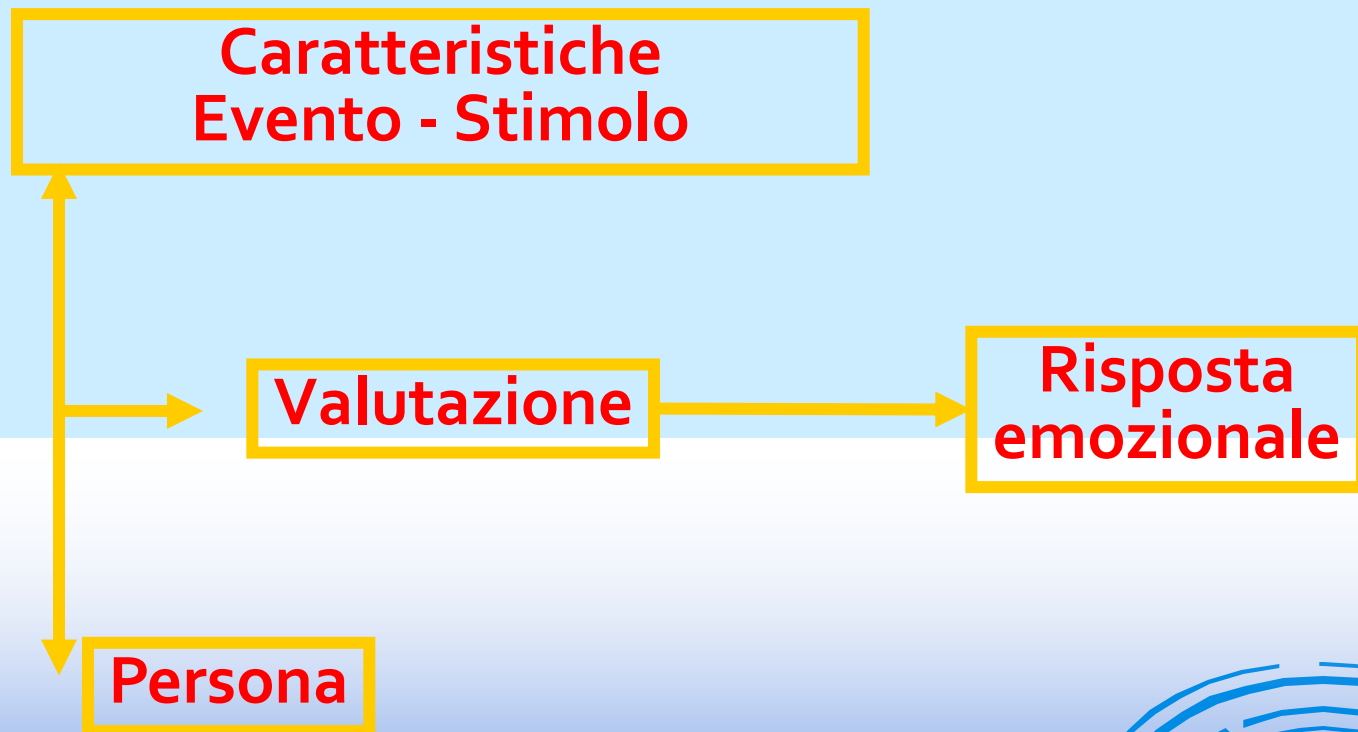
A 14-item Mediterranean diet assessment tool and obesity indexes among high-risk subjects: the PREDIMED trial.

Martínez-González MA, García-Arellano A, et al.; PREDIMED Study Investigators.

PLoS One. 2012;7(8):e43134. Epub 2012 Aug 14.

Cibo → Emozioni → Relazioni

Risposta emozionale come processo dinamico



Fame biologica e.....

ALIMENTAZIONE EMOTIVA?

Quando....

- Quando sono oberato da troppe cose
- Quando sono nervoso mangio per rilassarmi
- Quando mi sento ansioso
- Quando mi sento frustrato
- Quando sono felice
- Quando mi sento in colpa per aver mangiato
- Quando sono turbato da una lite
- Quando sono annoiato
- Quando sono irrequieto
- Quando sono rilassato
- Quando studio e mangio continuamente
- Quando sono turbato e mi abbuffo
- Quando sono sotto pressione



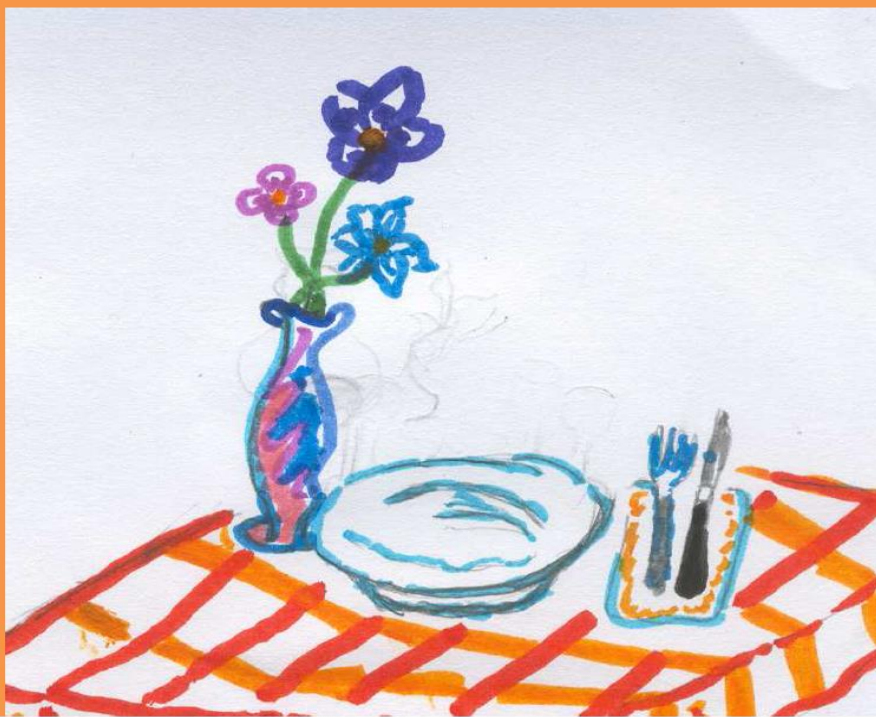
Educazione nutrizionale per cambiamenti comportamentali permanenti



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

MANGIA CON NOI



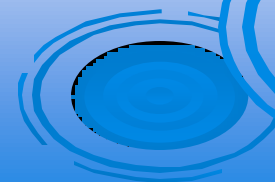
Dopo cinque anni di presenza costante e regolare di un gruppo di “fedelissime” si è pensato di fare tesoro dell’esperienza vissuta: redigere un opuscolo **“Mangia con noi”** che potesse essere non solo **una raccolta di tutte le conoscenze apprese negli anni precedenti sulla corretta alimentazione**, ma anche e soprattutto un segno di partecipazione e **un punto di riferimento da fornire alle nuove Signore** che si avvicinano al percorso di accoglienza e sostegno dell’Associazione **“Il seno di poi”**



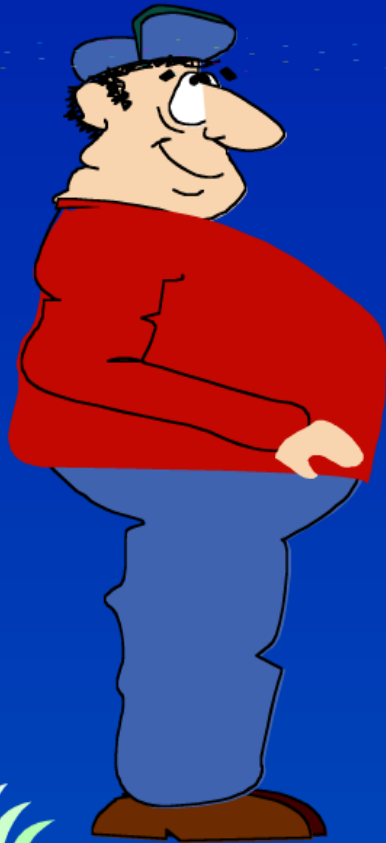
IN COLLABORAZIONE CON I SERVIZI DI PROMUOVIBRE

INDICE

La salute è una questione di stile: fattori di rischio e protettivi	pag. 3
Decalogo per corrette abitudini	pag. 6
La dieta equilibrata: piramide alimentare giornaliera	pag. 9
Schema con indicazioni per la scelta degli alimenti	pag.11
Alimenti protettori, alimenti amici e nemici	pag.12
Etichetta nutrizionale, lista della spesa	pag.15
Metodi di cottura consigliati	pag.16
Curiosità calcio, ferro, colesterolo	pag.18
Rispettare la stagionalità di frutta e verdura	pag.20
Ricette vegetariane... e non: primi, secondi, contorni e dolci	pag.21
Alimentazione durante chemioterapia e radioterapia	pag.31
Lo sapevi che...	pag.33
Glossario... qualche parola	pag.36
Allegato I Calcio	pag.37
Allegato II Ferro	pag.39
Allegato III Colesterolo	pag.39



L'obesità viene valutata mediante l'Indice di Massa Corporea (BMI)



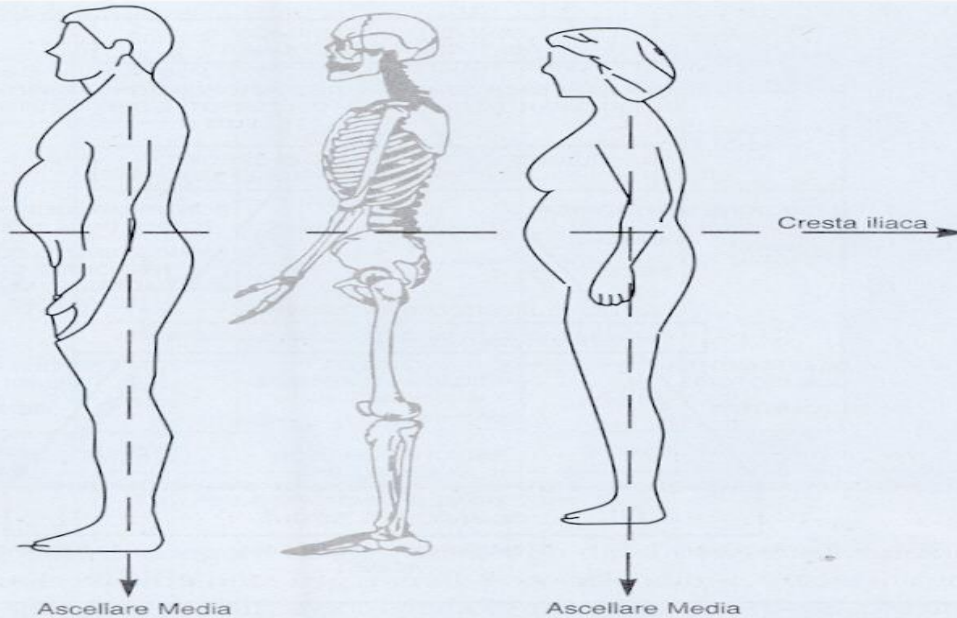
Peso(kg) :statura(m):statura(m)

$$\text{BMI} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altezza (m)}^2}$$

Classificazione	BMI (kg/m ²)	Rischio di comorbidità
Normopeso	18,5 - 24,9	Nella media
Sovrappeso	25,0 - 29,9	Aumentato
Obesità classe I	30,0 - 34,9	Moderato
Obesità classe II	35,0 - 39,9	Elevato
Obesità classe III	≥ 40,0	Molto elevato



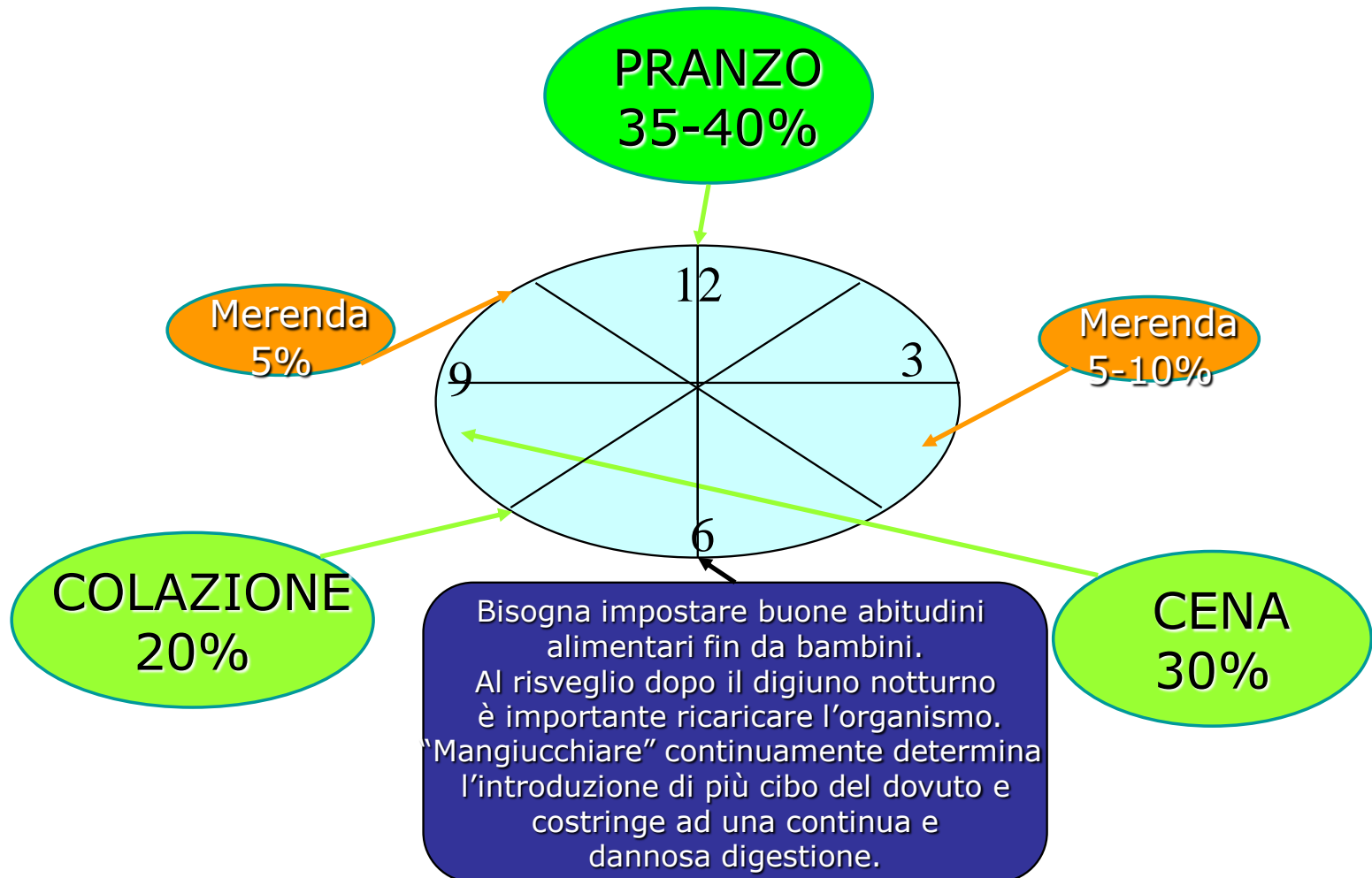
CIRCONFERENZA VITA



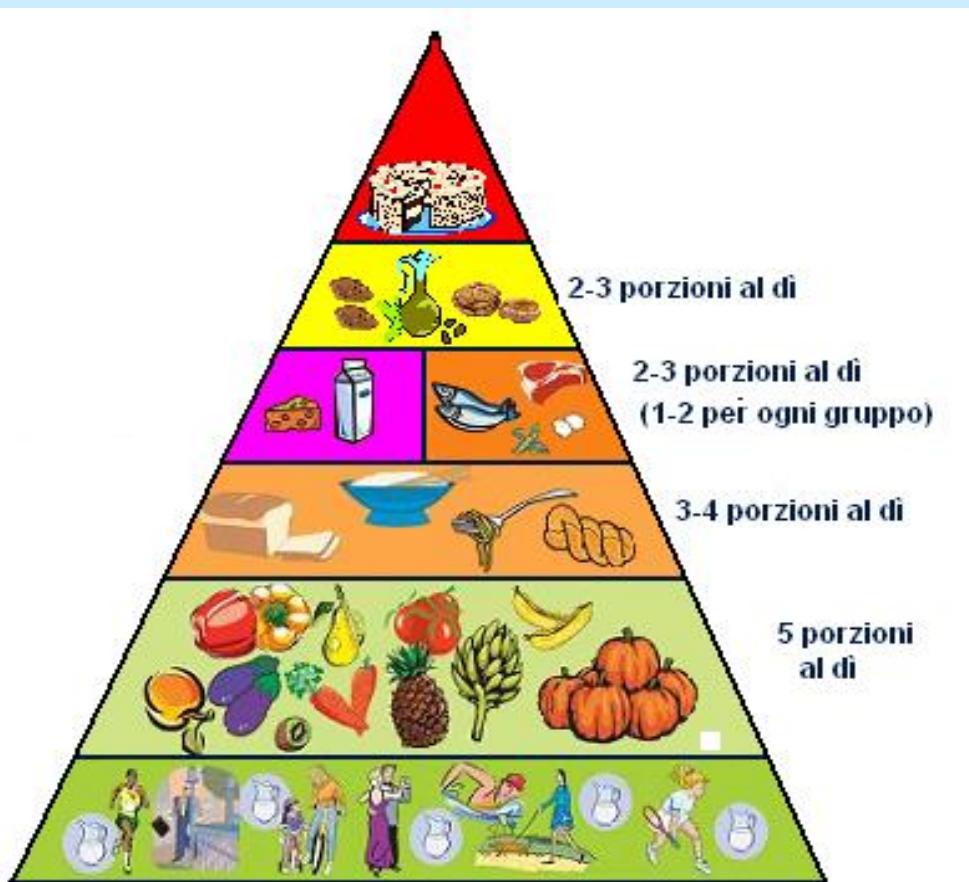
L'accumulo di grasso a livello addominale è indice di maggiore rischio di sviluppare **malattie metaboliche** (diabete, sindrome metabolica) e **cardiovascolari** (infarto, ictus) ma anche il tumore della **mammella**.

Circonferenza in cm	rischio
Uomo fino a cm.94 Donna fino cm 80	Nessuno
Uomo da cm 94- 102 Donna da cm 80- 88	Lievemente aumentato
Uomo > cm 102 Donna > cm 88	Notevolmente aumentato

SUDDIVISIONE ALIMENTARE DELLA GIORNATA



LA PIRAMIDE ALIMENTARE GIORNALIERA DELLE PORZIONI



Dolci bibite occasionalmente
Utilizza olio extra vergine d'oliva
aggiunto a crudo agli alimenti

Formaggi nella
corretta frequenza
settimanale.
Latte e/o yogurt
ogni giorno

Carne magra 3-4 volte
Pesce 3 volte
Legumi 2 volte
Uova 2-4 uova
Formaggi 0-2 volte
Salumi magri 0-2 volte

Consuma regolarmente ai pasti almeno
una porzione di cereali integrali

Garantisci a pranzo e a cena almeno una
porzione di verdura e frutta fresca di stagione

Bevi almeno lt.1,5 d'acqua al dì.
Pratica almeno trenta minuti di attività motoria

LA FIBRA

F. INSOLUBILE

(cellulosa, emicellulosa, lignani)

soprattutto in cereali e legumi:

aumenta massa fecale, accelera transito intestinale, migliora funzioni evacuative

F. SOLUBILE

(pectine, gomme, amido non digeribile, fruttani = *inulina* e *frutto-oligosaccaridi*, *alginati*, mucillagini)

soprattutto in frutta e verdura:

gelatinizza e crea senso di sazietà, rallenta assorbimento di zuccheri e grassi, rallenta svuotamento gastrico

La fibra viene digerita (fermentata) dai batteri intestinali, di cui rappresenta il nutrimento

- Apporto consigliato 15 g/1000 cal
- Apporto ottimale 35 g/die, 60-70% solubile e 30-40% insolubile

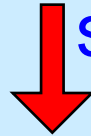
OLIO D'OLIVA



Negli
ultimi 20
anni



oltre 4.000 articoli
scientifici su

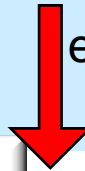


dieta - olio e.v.o. - salute

componenti

ac. grassi monoinsaturi, polinsaturi, tocoferoli,
carotenoidi, steroli, composti fenolici...

effetti



< dell'ossidazione LDL

**Effetti antiossidanti
e antinfiammatori**

**Aumentata capacità di
protezione endoteliale**

**Modificata composizione lipidica delle
membrane cellulari con aumentata
resistenza allo stress ossidativo**



Acidi grassi omega tre e sei

Si trovano in **pesci grassi** (sgombro, sardine e salmone), che mangiano fitoplancton ricco di ac. alfa linolenico $\omega 3$ (LNA) e lo trasformano in EPA (acido eicosapentaenoico) e DHA (acido docosaesaenoico) che apportano acidi grassi essenziali. Si trovano anche in **semi di lino, soia e noci** (un cucchiaino/die di semi di lino macinati al momento)

omega 6 (LA acido linoleico) noci, olio extra vergine d'oliva, oli vegetali di semi, uova, carne, verdure. Molto più disponibile in un'alimentazione variata.

Assunzione raccomandata: $\omega 6$ 1-2% e $\omega 3$ 0,2-0,5% delle KCal Totali

rapporto ottimale $\omega 6 / \omega 3 = 5/1$

Linee Guida Italiane per una Sana Alimentazione INRAN 2003

Per aumentare (o perdere) il proprio peso corporeo di 1 chilo occorrono circa 7000 kcal

Quindi una riduzione di 500 kcal /die permette di perdere mediamente 500gr di peso alla settimana

ALIMENTI	CALORIE (totali 500)
Biscotti secchi o Crackers gr.30	126
Pasta di semola gr.10	32
Pane comune gr.25	69
Mozzarella di vacca gr.15 oppure parmigiano gr.10	38
Zucchero gr.5	20
Vino da pasto cc. 100	71
Olio gr.10	90
Cioccolata al latte gr.10	54

“fattori nutrizionali di rischio” sono determinanti nella genesi di alcune patologie come: diabete, neoplasie e malattie cardiovascolari.

“fattori protettivi” che in modo sinergico rinforzano le difese del nostro organismo come gli antiossidanti (difendono dai radicali liberi, sostanze che provocano un invecchiamento precoce; oppure da regolatori della proliferazione cellulare, antitumorali e della risposta immunitaria) come polifenoli, flavonoidi, omega3, selenio, ecc..

Proprietà alicamenti

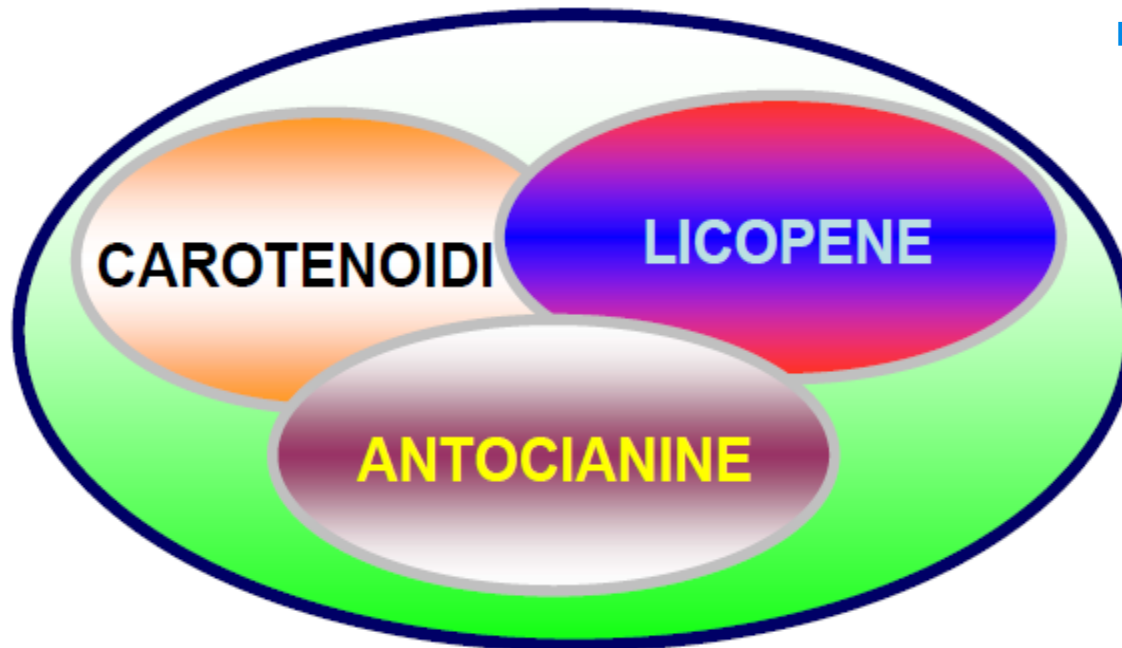
- Disattivare sostanze cancerogene
 - **Crucifere, Aglio, Cipolla, Frutti di bosco**
- Inibizione crescita cellule tumorali
 - **Tè verde, soia, crucifere, aglio e cipolla, frutti di bosco, pomodori, omega-3*, cioccolato fondente**
- Indurre la morte delle cellule del cancro
 - **Soia, crucifere, aglio e cipolla e frutti di bosco**
- Contrastare la formazione di nuovi vasi sanguiferi
 - **Tè verde, soia, frutti di bosco, omega-3***
- Spegnerne l'infiammazione e attivare i globuli bianchi
 - **Agrumi, omega-3***

* omega-3: pesce, azzurro, olii... anche di soia, semi di lino, noci



AZIONE SINERGICA

CAROTENOIDI:
carote, cavolo,
cavolini di
bruxelles,
verza, asparagi,
vegetali a foglia
larga
verde scuro,
albicocche,
meloni, zucca



pomodoro,
cocomero,
pompelmo rosa

ANTOCIANINE:
uva, fragole,
lamponi, mirtilli,
more, ciliegie,
arance rosse,
cipolle

Questi antiossidanti in miscela, piuttosto che isolati, potenziano le terapie antineoplastiche

Scegliere i 5 colori del benessere

Licopene, Antocianine	Angurie, Ciliegie, Fragole, Lamponi, Ribes, Peperoni rossi, Pomodori, Rape rosse, Ravanelli
Carotenoidi, Flavonoidi	Arance, Albicocche, Ananas, Cachi, Pompelmi, Limoni, Clementine, Meloni, Mango, Papaya, Pesche, Pere, Carote, Patate, Peperoni gialli, Zucche
Clorofilla, Magnesio, Carotenoidi, Luteina, Polifenoli	Kiwi, Uve bianche, Asparagi, Basilico, Bietole, Carciofi, Cavoli broccolo, Cavoli cappuccio, Cetrioli, Cicorie, Indivie, Lattughe, Piselli, Rucola, Spinaci, Zucchine
Antocianine, Polifenoli	Mirtilli, More, Susine, Uve rosse, Melanzane, Radicchi
Polifenoli, Allicina	Mele, Pere, Agli, Cavolfiori, Cipolle, Finocchi, Porri, Erba cipollina

Il mantenimento delle vitamine col microonde è dell' 80-90%, con la cottura a pressione del 70-80% e con la bollitura tradizionale del 40-60%.

cinque porzioni



FARE LA LISTA

rispetto delle frequenze settimanali, tradizione, evitare alimenti che forniscono “calorie vuote” ecc.

Scelta degli alimenti: FRESCHI O CONSERVATI

LEGGERE LE ETICHETTE

Ingredienti in ordine decrescente, data di scadenza ecc.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI	PER 100 GR	PER PORZIONE(31,5 GR)
Valore energetico	Kcal 443 (kj 1864)	Kcal 139 (kj587)
Proteine	10,00 g	3,20 g
Carboidrati Di cui zuccheri	69,20 g 3,00 g	21,80 g 0,90 g
Grassi di cui Acidi grassi saturi Colesterolo	14,00 g 4,06 g 7,00 mg	4,40 g 1,28 g 2,21 mg
Fibra	2,50 g	0,79 g
Sodio	0,60 g	0,19 g



L'attività fisica è indirizzata prevalentemente:

**All'efficienza
cardiovascolare**

**Agli aspetti
psicologici**

**Alla
composizione
corporea**

**All'efficienza
Muscolo -scheletrica**

**Al controllo
metabolico**

Relazione tra attività fisica e rischio di cancro del seno

L'attività fisica esercita i suoi effetti protettivi riducendo i livelli ormonali, soprattutto in premenopausa, abbassando i livelli di insulina e fattori insulina-simili (IGF-I), migliorando la risposta immune; e coadiuvando il mantenimento di un indice di massa corporeo normale, evitando l'accumulo di grasso

McTiernan A, editor. Cancer Prevention and Management Through Exercise and Weight Control. Boca Raton: Taylor & Francis Group, LLC, 2006

DEVO EVITARE L'USO di latte e latticini?

l'assunzione di latticini
richiama sali di calcio dalle
ossa nel processo di
metabolizzazione degli
stessi latticini ingeriti,
mangiare latticini favorisce
la rarefazione ossea.



Solo SOIA????

ISOFLAVONI ⇒ GENISTEINA

MIMANO GLI ESTROGENI
AZIONE PREVENTIVA PER:
CANCRO DEL SENO
CANCRO DELLA PROSTATA

ISOFLAVONI purificati
↑ crescita dei tumori mammari

ISOFLAVONI della SOIA

- Prevenzione dei tumori mammari
- Annullano l'effetto del Tamoxifene



Raccomandazioni World Cancer Research Fund

RECOMMENDATION 5

ANIMAL FOODS

**Limit intake of red meat¹ and
avoid processed meat²**

PUBLIC HEALTH GOAL

Population average consumption of red meat
to be no more than 300 g (11 oz) a week,
very little if any of which to be processed

PERSONAL RECOMMENDATION

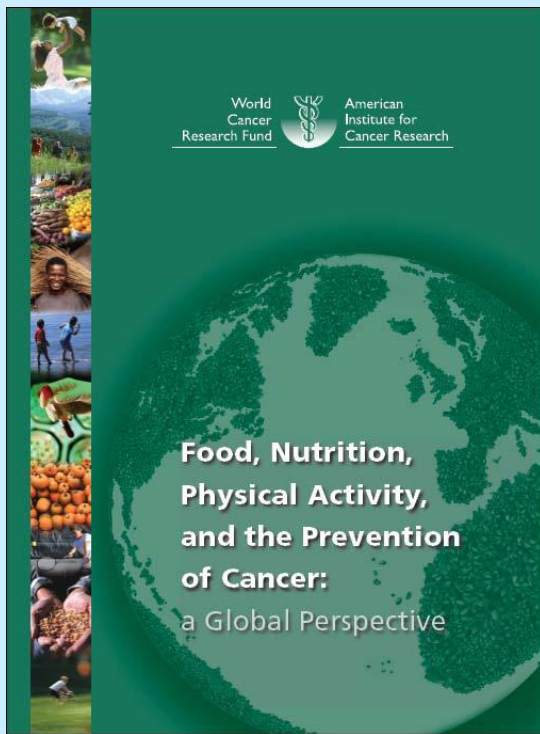
People who eat red meat¹
to consume less than 500 g (18 oz) a week,
very little if any to be processed²

¹ 'Red meat' refers to beef, pork, lamb, and goat from domesticated animals including that contained in processed foods

² 'Processed meat' refers to meat preserved by smoking, curing or salting, or addition of chemical preservatives, including that contained in processed foods

Limitare il consumo di
carni rosse (bovine,
suine, equine, ovine)
non superando i 500 g
al giorno
ed evitare il consumo di
carni conservate (carni
in scatola, salumi,
prosciutti, wurstel)





Dal 1997 ... in poi

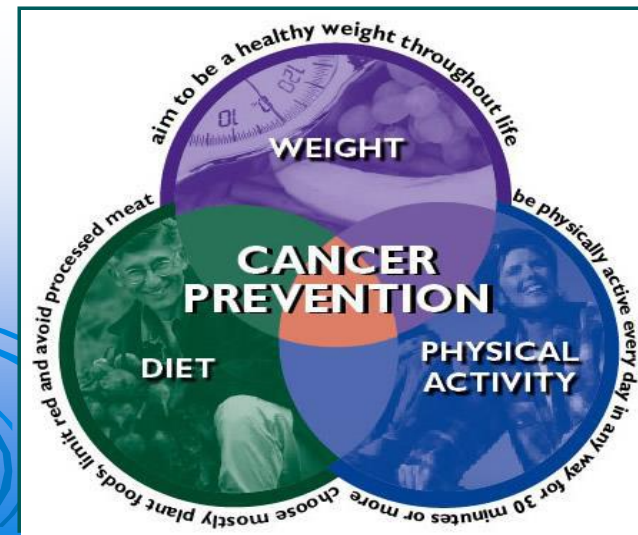
REPORTS

- **Breast cancer** □ 2010
- Colorectal cancer □ 2011
- Pancreatic cancer □ 2012
- Endometrial cancer □ 2013
- Ovarian cancer □ 2014
- **Breast cancer survivors** □ 2014
- Prostate cancer □ 2014
- Hepatic cancer □ 2015
- Renal cancer □ 2015

Gruppo internazionale di esperti che:
 •controllano la letteratura scientifica mondiale,

•valutano ed interpretano le evidenze scientifiche del rapporto tra alimentazione, attività fisica e cancro,
 •producono “Raccomandazioni” specifiche in merito

Raccomandazioni WCRF -2007





RACCOMANDAZIONI WCRF 2007:
STILE DI VITA PER LA PREVENZIONE DEI TUMORI

**Evitare cibi contaminati da muffe
(soprattutto legumi e cereali)**





RACCOMANDAZIONI WCRF 2007: STILE DI VITA PER LA PREVENZIONE DEI TUMORI

Ricavare i nutrienti essenziali dai cibi, non da integratori



Considerando l'influenza: dell'ambiente, della cultura del contesto, della famiglia,

Formulazione degli obiettivi del percorso:

- **SPECIFICI** (definiti con chiarezza, in modo univoco e concordato)
- **PRATICABILI** (se non sono alla portata del paziente generano frustrazione)
- **FLESSIBILI** (il paziente deve avere sempre la possibilità di rinegoziare gli obiettivi che non appaiono praticabili)
- **COLLEGATI** (piccoli passi collegati fra loro sono più facili da raggiungere e danno un senso di continuità all'impegno del paziente)



Buone Pratiche per l'auto-promozione della salute

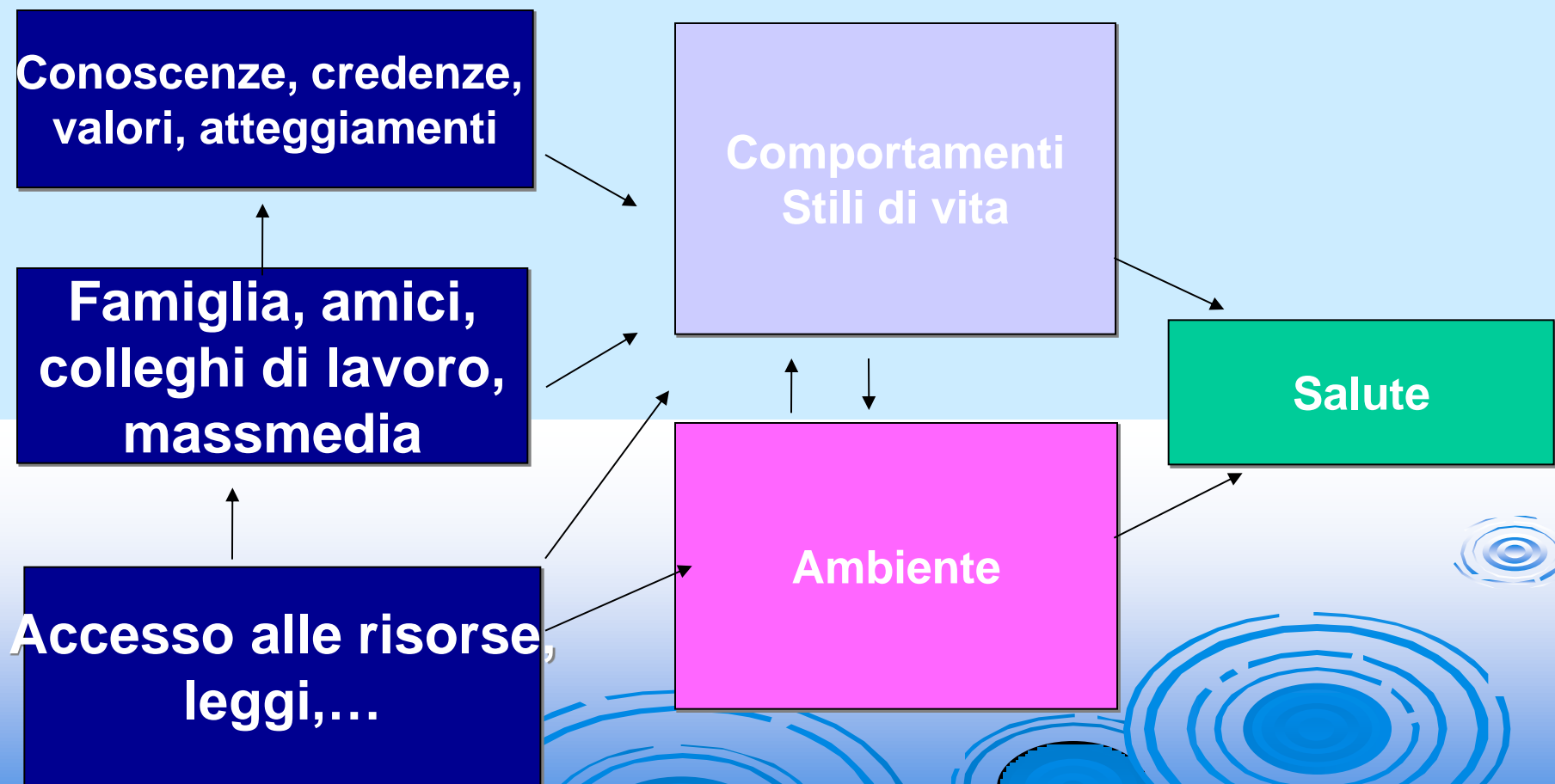
MODIFICARE LE ABITUDINI DI VITA

.....anche in famiglia

- **Informazione**
- **Motivazione**
- **Coinvolgimento attivo**
- **Buon Esempio**
- **Continuità**



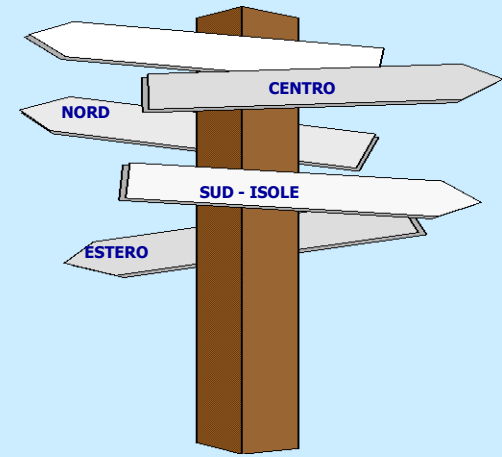
Cosa determina o sostiene un comportamento o stile di vita?



modello di Green-Kreuter (parziale)



"Noi siamo ciò che
ripetutamente
facciamo."
Aristotele



Ragioni

Necessità

Desiderio

Fiducia



Impegno



Piccoli passi

QUALITA' E GUSTO NELLE SCELTE DEL CIBO PER LA PROMOZIONE DELLA SALUTE

Malgrado l'ampio spazio dedicato al cibo e alla nutrizione su giornali riviste, TV e radio, i dati sui consumi e i **bilanci di salute più recenti confermano una maggiore incidenza di malattie del "benessere" prime tra tutti l'obesità.**

Educare i giovani consumatori,
per il ruolo che il "cibo quotidiano" ha nel
promuovere la salute

Formare validi professionisti
nel settore della **RISTORAZIONE**



Materiali di comunicazione e formazione

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna

GinS
Gruppi in Salute

Progetto promosso dal
Programma Ministeriale

guadagnare salute
rendere facili le scelte salutari

GinS
Gruppi in Salute

Corso di Formazione per
promotori della salute a
tavola nella comunità

EDU chef
promotori
salute a tavola

4-21 marzo 11 aprile 2015

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna

**I PRINCIPI
DI UNA CORRETTA
ALIMENTAZIONE**

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna

GinS
Gruppi in S

GinS food
gusto in salute

**Linee guida per gli operatori
della ristorazione**

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna

GinS
Gruppi in Salute

EDU move
promotori
attività fisica

Camminare in Romagna
Manuale per accompagnatori
di Gruppi di Cammino

Progetto promosso dal
Programma Ministeriale

guadagnare salute
rendere facili le scelte salutari

COMUNICATO STAMPA

GINs, al via nuovo progetto dell'Ausl Romagna che promuove "Gruppi IN Salute"

*Intersectorialità, socializzazione e formazione di cittadini promotori della salute a tavola e dell'attività fisica.
L'obiettivo: facilitare le scelte di salute e contrastare così lo sviluppo delle malattie croniche degenerative*

aiutare i cittadini a fare scelte di vita salutari, promuovendo la salute come bene collettivo. E



Regolamento (UE) n. 1169/11

Indicare la presenza di ingredienti allergenici, indipendentemente da ogni loro specifica fonte: ingredienti, additivi, coadiuvanti, ed eventuali loro “carry over” (residuo).

QUALI SONO GLI ALLERGENI?



- *Cereali contenenti glutine: grano, segale, orzo, avena, farro*
- *Crostacei e prodotti a base di crostacei*
- *Uova e prodotti a base di uova*
- *Pesce e prodotti a base di pesce*
- *Arachidi e prodotti a base di arachidi*
- *Soia e prodotti a base di soia*
- *Latte e prodotti a base di latte*
- *Frutta a guscio: mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, noci di pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci macadamia e i loro prodotti*
- *Sedano e prodotti a base di sedano*
- *Senape e prodotti a base di senape*
- *Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo*
- *Anidride solforosa e solfiti*
- *Lupini e prodotti a base di lupini*
- *Molluschi e prodotti a base di molluschi*

“Personal Shopper”

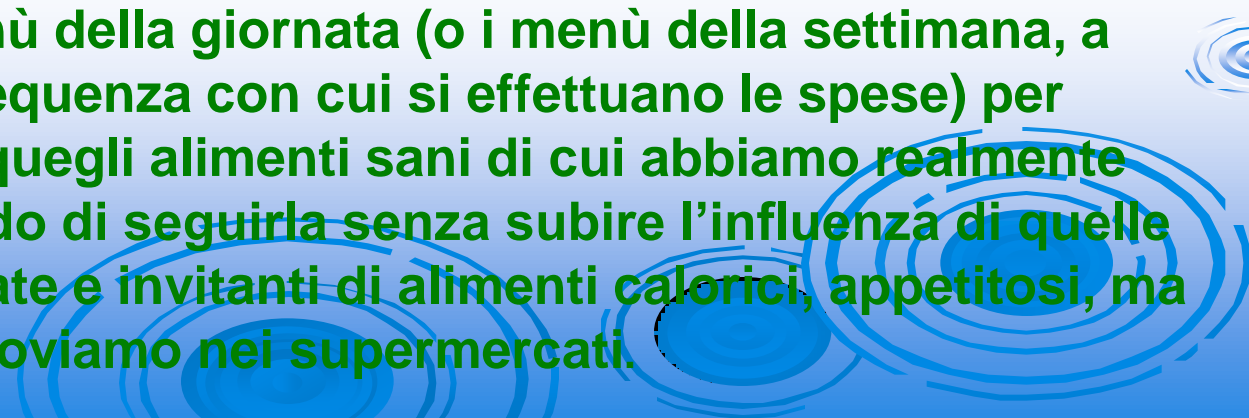
Prima fase compilazione di un Questionario

1. Quante volte mediamente va a fare la spesa in una settimana?
2. Quali sono i prodotti che abitualmente acquista?
3. Quali sono le preparazioni/ricette più consumate a casa?

Seconda fase incontro

prima un confronto teorico su alcune nozioni base dell'alimentazione variata ed equilibrata, secondo la piramide alimentare giornaliera.

Ricordando l'importanza di stilare la lista della spesa nel rispetto delle frequenze settimanali dei vari alimenti, avendo pianificato il menù della giornata (o i menù della settimana, a seconda della frequenza con cui si effettuano le spese) per acquistare solo quegli alimenti sani di cui abbiamo realmente bisogno, cercando di seguirla senza subire l'influenza di quelle confezioni colorate e invitanti di alimenti calorici, appetitosi, ma poco sani, che troviamo nei supermercati.

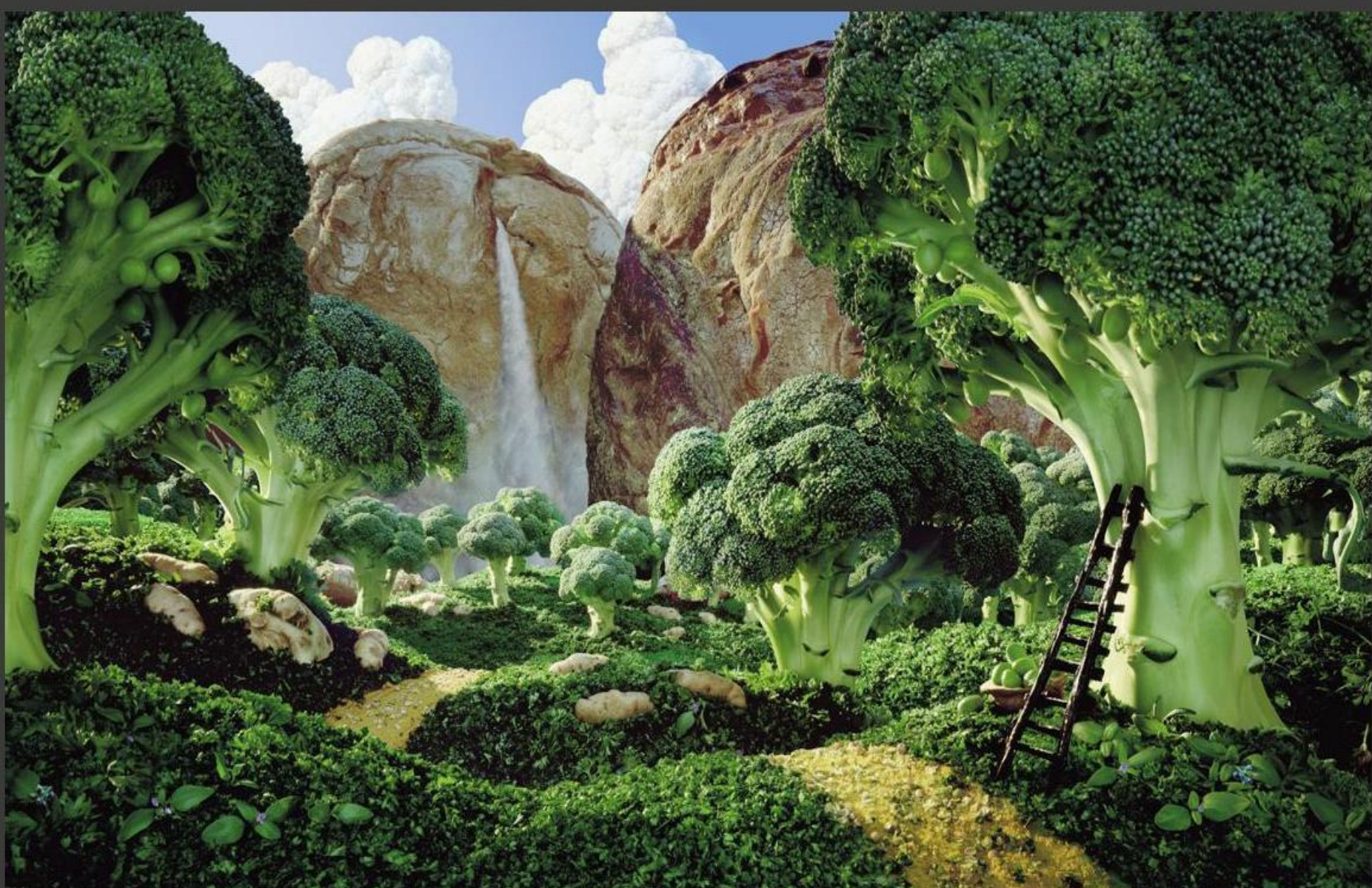




Una buona teoria dà nutrimento al
pensiero.

Dopo averci pensato su,
le persone possono essere mosse
ad agire differentemente.

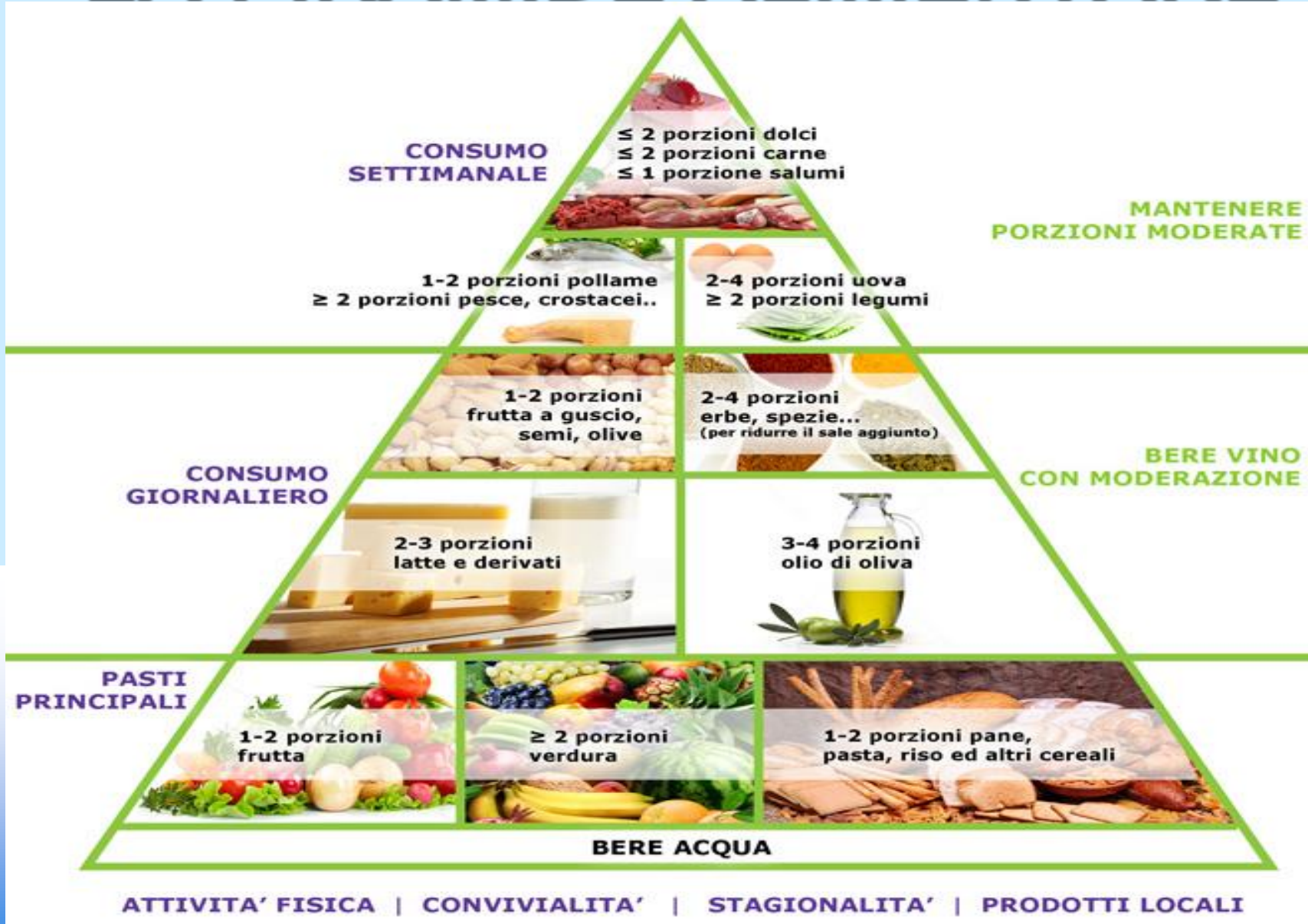
Buchanan D, 2004



grazie per l'attenzione

In questa foresta, gli alberi sono fatti di broccoli, piselli basilico e le strade sono lastricate con kumina.
Montagne di pane e nuvole di cavolfiore ornano il cielo.

LA PIRAMIDE ALIMENTARE



“prendersi cura” accogliere il corpo-persona



“Il cammino misterioso della conoscenza dell'altro-da-noi è segnato dal modo di vivere le proprie emozioni e la propria interiorità.” Eugenio Borgna

Fenomenologia di Husserl
scienza “rigorosa” ma non “esatta”
L'oggettività non può mai prescindere
dalla soggettività, il corpo dalla mente, la
mente dai sentimenti.



COUNSELING

intervenendo

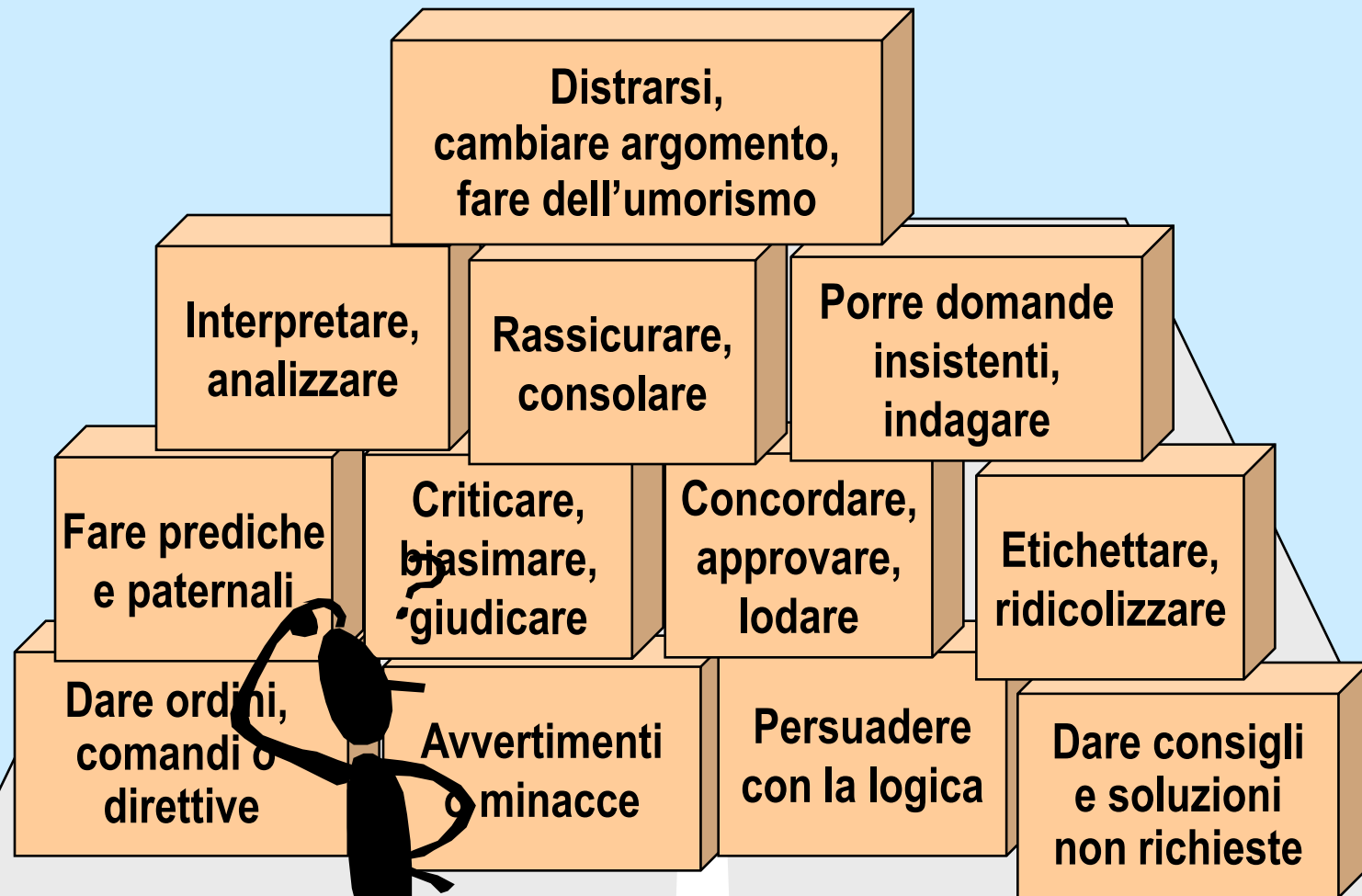
sul processo di decisione del paziente
per promuovere il cambiamento

*“.....Qualunque approccio utilizzi ha come
scopo fondamentale*

I' AUTONOMIA DEL CLIENTE:

*che possa fare le sue scelte, prendere le sue
decisioni e porle in essere.”*

British Association for Counseling 1990



Le barriere alla comunicazione Thomas Gordon

ACCORDO PER UNA PROPOSTA DI CAMBIAMENTO

Nel rispetto dei tempi interni



Gli stadi del
cambiamento

(Prochaska & DiClemente)

I Determinanti della Salute

