



Università degli Studi dell'Aquila



ALLENARSI A TAVOLA

FORMAZIONE REGIONALE

LA CORRETTA ALIMENTAZIONE
CORRETTI STILI DI VITA
PREVENIRE O CURARE?



Università degli Studi dell'Aquila



Alimentazione, stili di vita e prevenzione



DOTT. ANTONIO PACELLA

MEDICO CHIRURGO

www.antoniopacella.it



Università degli Studi dell'Aquila



Lo stato di salute dipende fortemente dalla qualità del cibo, che condiziona aspetti quali resistenza alle infezioni e comparsa di malattie metaboliche, svolgendo così un ruolo determinante nell'ambito della prevenzione e della difesa della salute.

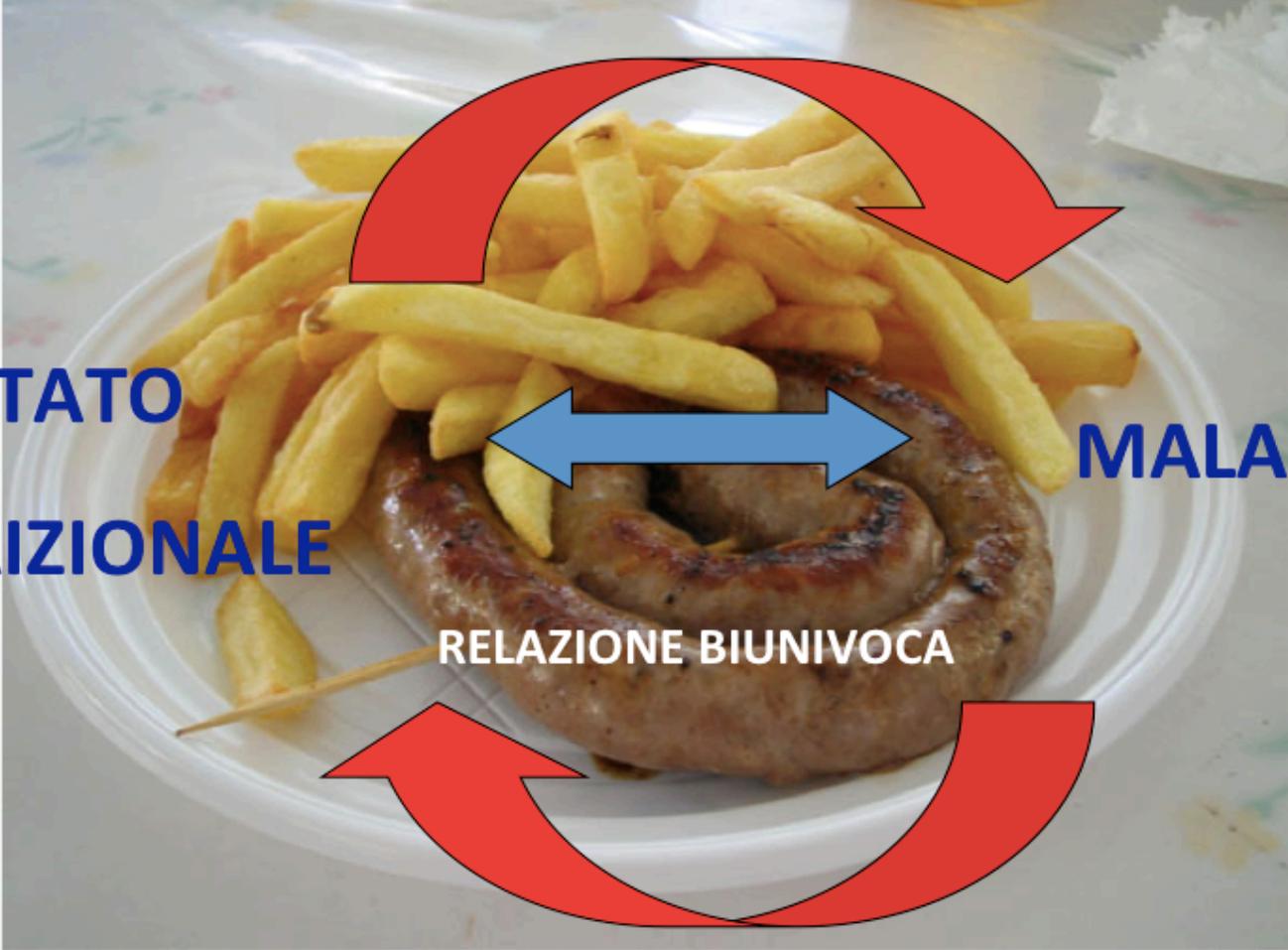


Università degli Studi dell'Aquila



L'alimentazione, se corretta, può contribuire ad una vita qualitativamente migliore e più longeva, o viceversa, se errata, può favorire un precoce decadimento del proprio benessere psico-fisico





STATO

NUTRIZIONALE

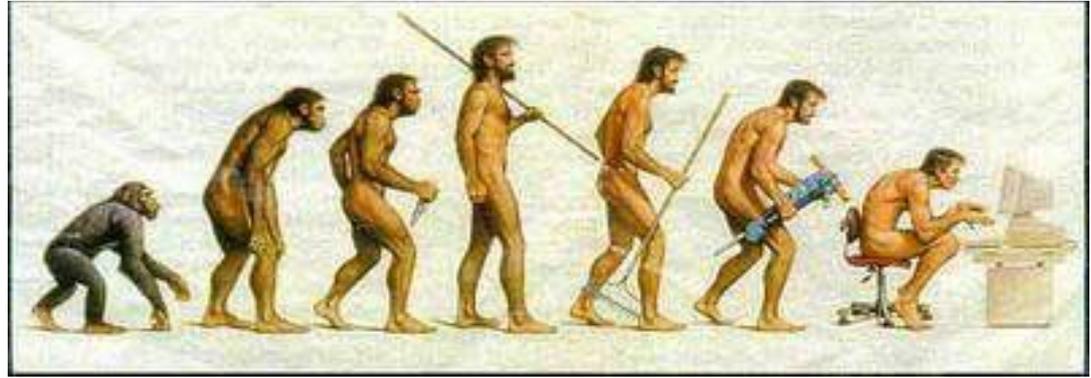
MALATTIA

RELAZIONE BIUNIVOCA



MANGIARE BENE, MANGIARE SANO...

COSA VUOL DIRE?





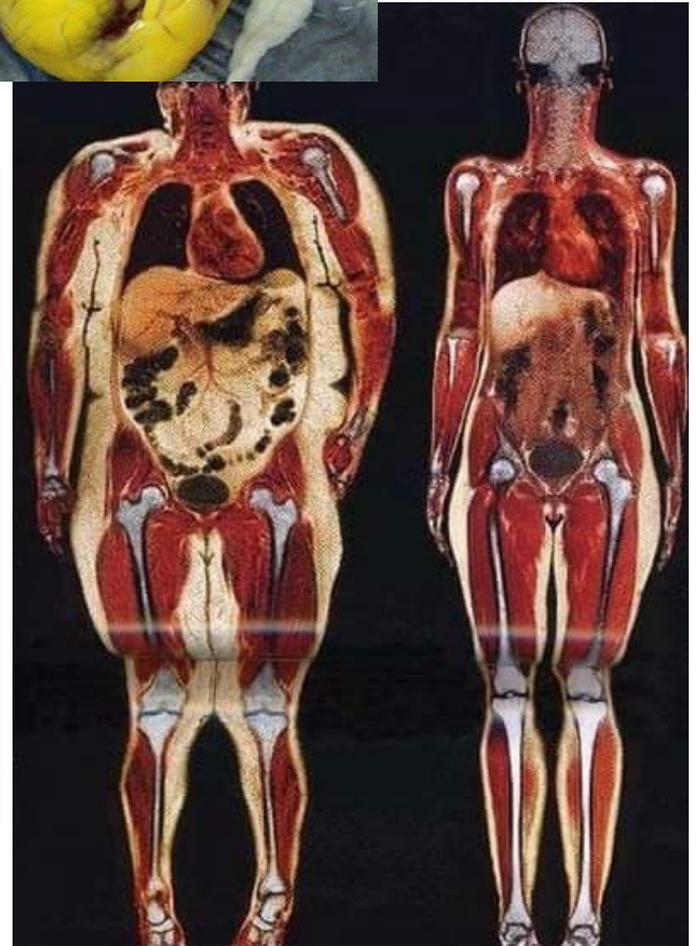
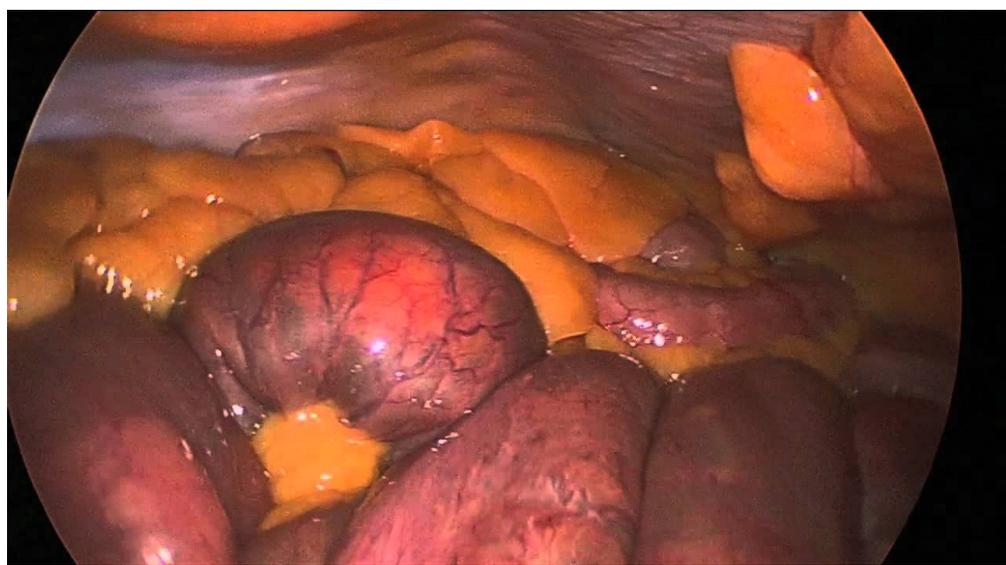
Università degli Studi dell'Aquila



Una cattiva alimentazione, fumare, bere alcolici senza moderazione e altri vizi legati al nostro stile di vita sono fattori che contribuiscono allo sviluppo di gravi patologie croniche, quali:

Malattie metaboliche
Malattie neurodegenerative

La Lega Italiana per la lotta ai tumori afferma che **il 30% dei tumori è causato da un'alimentazione sbagliata.**

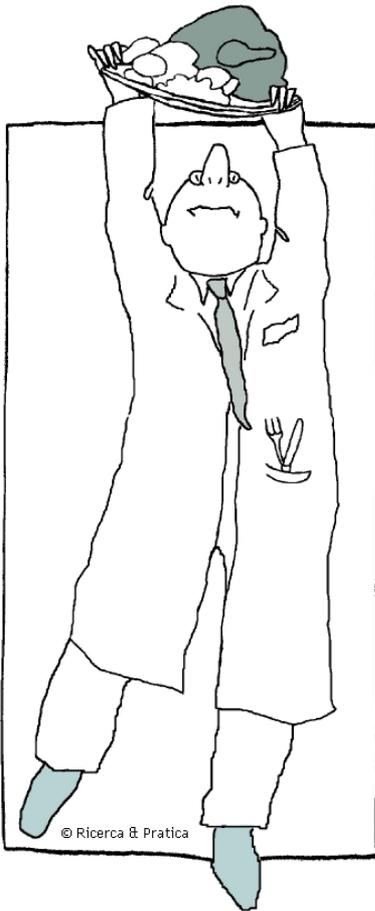




MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA
UFFICIO SCOLASTICO REGIONALE PER L'ABRUZZO
DIREZIONE GENERALE



Università degli Studi dell'Aquila



PREVENZIONE!

IPPOCRATE: fa che il cibo sia la tua
medicina, e che la medicina sia il tuo cibo

Prevedere una malattia significa infatti individuare le anomalie genetiche e altri possibili fattori che possono concorrere allo sviluppo della patologia (dal latino *prevideo* = *vedere in anticipo*).

Negli ultimi 50 anni, l'alimentazione è cambiata più che negli ultimi 10 mila, grazie alla globalizzazione!



Viviamo dell'epoca dell'imbarazzo della scelta, del troppo, dei consumi e del benessere.

L'eccesso di scelta ci espone al rischio dell'errore e del rammarico, può provocare confusione, ansia, incertezza, e induce fatica: appesantisce il confronto tra le alternative e la ricerca della soluzione ottimale

Negli ultimi 50 anni, l'alimentazione è cambiata più che negli ultimi 10 mila, grazie alla globalizzazione!



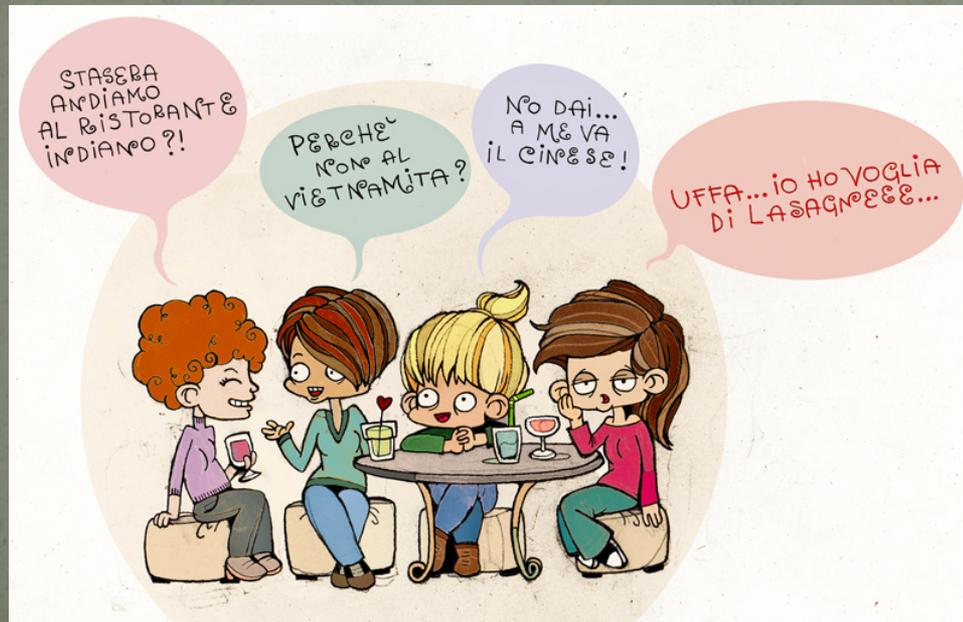
Viviamo dell'epoca dell'imbarazzo della scelta, del troppo, dei consumi e del benessere.

L'eccesso di scelta ci espone al rischio dell'errore e del rammarico, può provocare confusione, ansia, incertezza, e induce fatica: appesantisce il confronto tra le alternative e la ricerca della soluzione ottimale

Disponibilità di cibo come
nessuna altra epoca.
Mangiamo a tutte le ore e in
qualsiasi luogo.
Migliaia di attività commerciali
che vendono cibo!



**Globalizzazione ci
consente di mangiare
tutto l'anno quello che
vogliamo!**



Prima si moriva di fame

La sicurezza alimentare è superiore rispetto al passato.

Assenza di carenze nutrizionali per chi mangia con criterio, variato ed è onnivoro



FOBIE

CONSERVANTI e ADDITIVI

IGIENE e STERILITA'

PESTICIDI

Le paure più grandi sul cibo

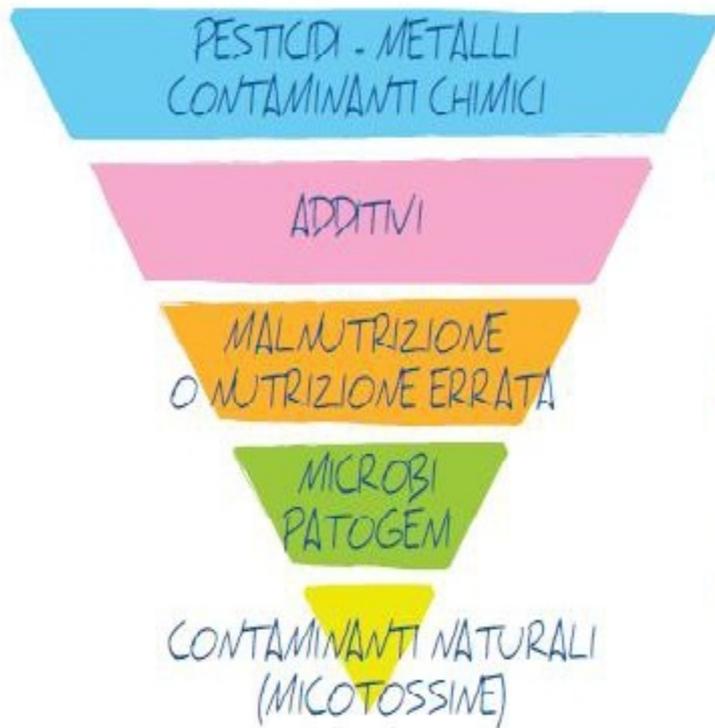


60% Manipolazione del cibo

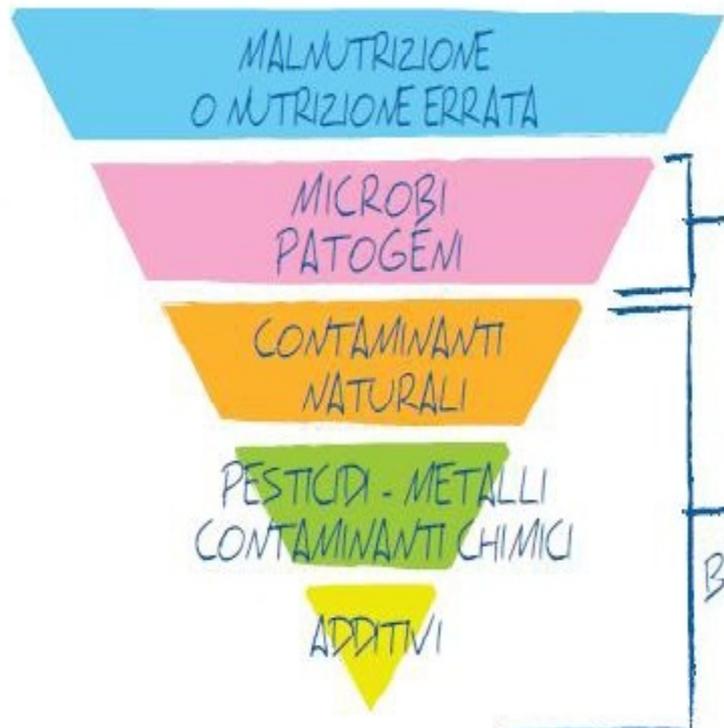
LA PERCEZIONE DEL RISCHIO

OPINIONE CORRENTE del rischio alimentare:
contaminanti chimici in testa!

VERIFICA SCIENTIFICA del rischio alimentare:
cattive abitudini in testa!



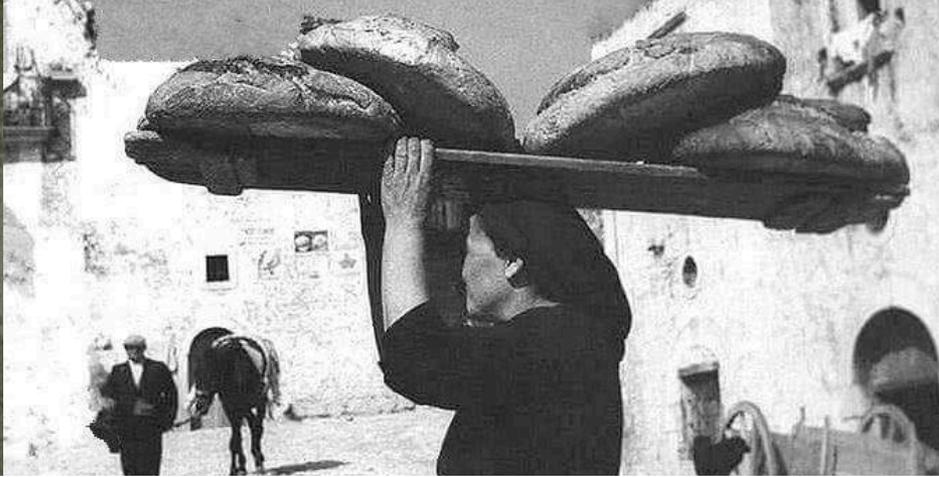
RISCHIO - ESPOSIZIONE ↑



TOSSICITÀ ACUTA
EFFETTO IMMEDIATO

TOSSICITÀ CRONICA
BIO-ACCUMULO

RITORNO AL CIBO DI UNA VOLTA?



Carestie, fame, povertà, malattie, carenze nutrizionali, assenza di sapori, voglia di nuovo, cibo MENO nutriente, si viveva poco!



Street food e cucina di recupero erano l'unica cosa possibile!

Dal dopoguerra alla fine degli anni 70

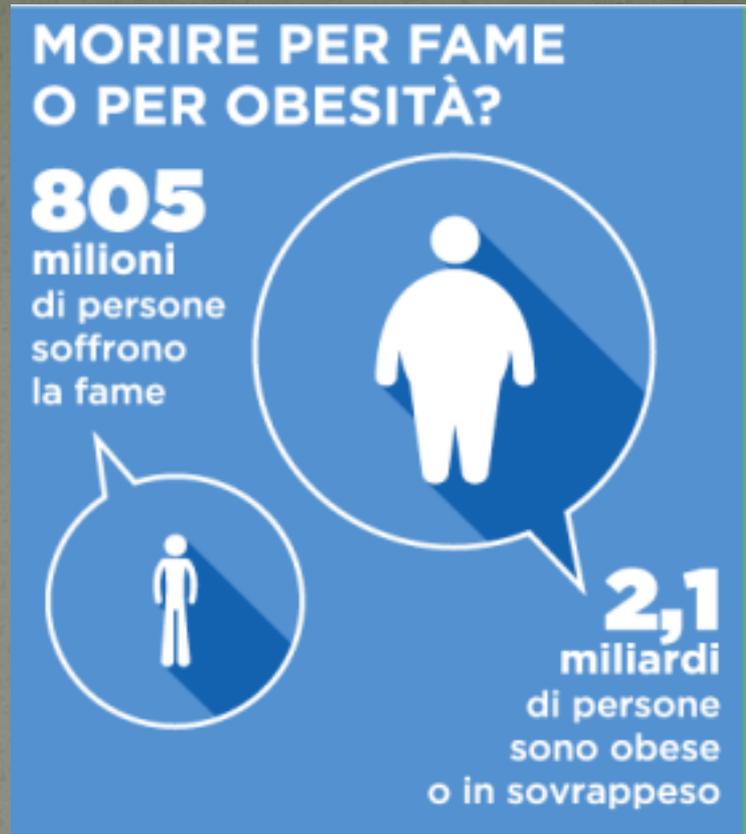
POSITIVO

- 1) Cibo moderno
- 2) Globalizzazione
- 3) Cibo Esotico
- 4) Fast food
- 5) Cibo industriale
- 6) Cibo conservato
- 7) Bevande gassate
- 8) Carne
- 9) Delocalizzazione
- 10) Destagionalizzazione
- 11) Raffinato
- 12) Dolci

NEGATIVO

- 1) Cibo della tradizione
- 2) Cibo km zero
- 3) Cibo naturale
- 4) Slow Food
- 5) Cibo artigianale
- 6) Cibo limitato
- 7) Bevande casalinghe
- 8) Legumi
- 9) Cibo locale
- 10) Stagionalità
- 11) Integrale
- 12) Prodotti della terra

Si è passati a vivere il passaggio tra la “fuga dalla fame” all’Eden alimentare, dall’alimentazione “locale” a quella “globale”, per ritornare al “locale”, dal troppo poco, al troppo, alla ricerca del necessario, dalla tradizione alla ricerca della modernità, fino al recupero alla tradizione.



La tanto aspirata modernità, ha portato all’abbondanza, all’esagerazione e a perdere sobrietà e frugalità.

Dagli anni 80 ad oggi



POSITIVO

NEGATIVO

