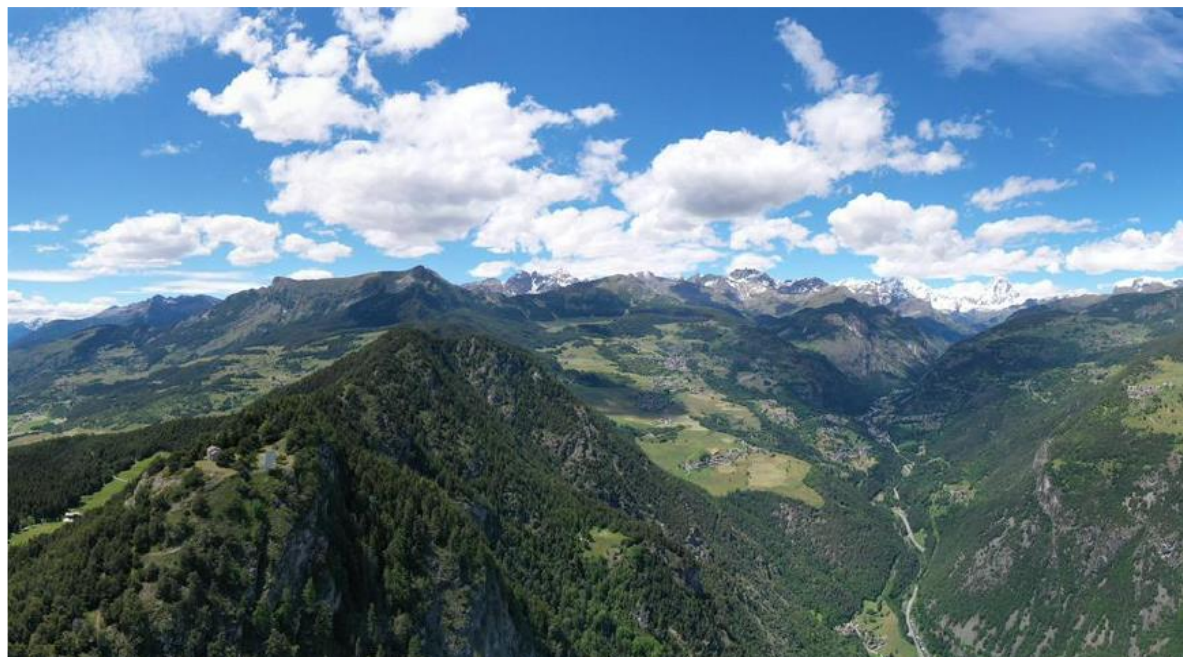






**Saint-Denis
1 ottobre 2022**

Fa che il cibo sia la tua medicina

IL BOSCO E' SALUTE

Montagna Slow - un approccio alla montagna sobrio, rispettoso e giusto, per favorire la salute dei residenti, degli ospiti e dell'ambiente circostante

#BUONGIORNO *io sono...*

Roberto Frediani



medico - Slow Medicine

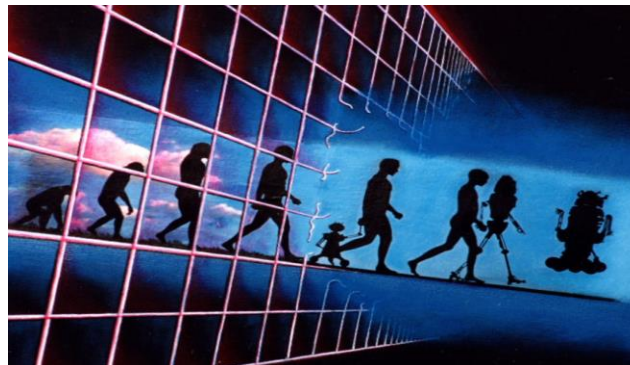


Il campo dell'alimentazione è particolarmente ricco di notizie poco scientifiche che demonizzano certi cibi e alcuni loro componenti, minimizzano i danni del cibo industriale o esaltano la necessità di integrare con prodotti specifici presunte carenze nutrizionali.



Per l'essere umano del XXI secolo, invece, **il cibo è diventato di fatto un oggetto di consumo**, spesso sotto la spinta di grandi produttori industriali, il cui interesse è di considerarlo tale.

È un "commodity", come il telefonino, l'automobile, un prodotto commerciale di cui si è arrivati a considerare solo più il valore economico, ossia il costo finale e non la valenza in sé, culturale, simbolica, legata alle varie fasi della produzione dalla raccolta, all'allestimento, alla preparazione, alla ricerca, all'esercizio di curiosità del nostro rapporto quotidiano con il cibo.





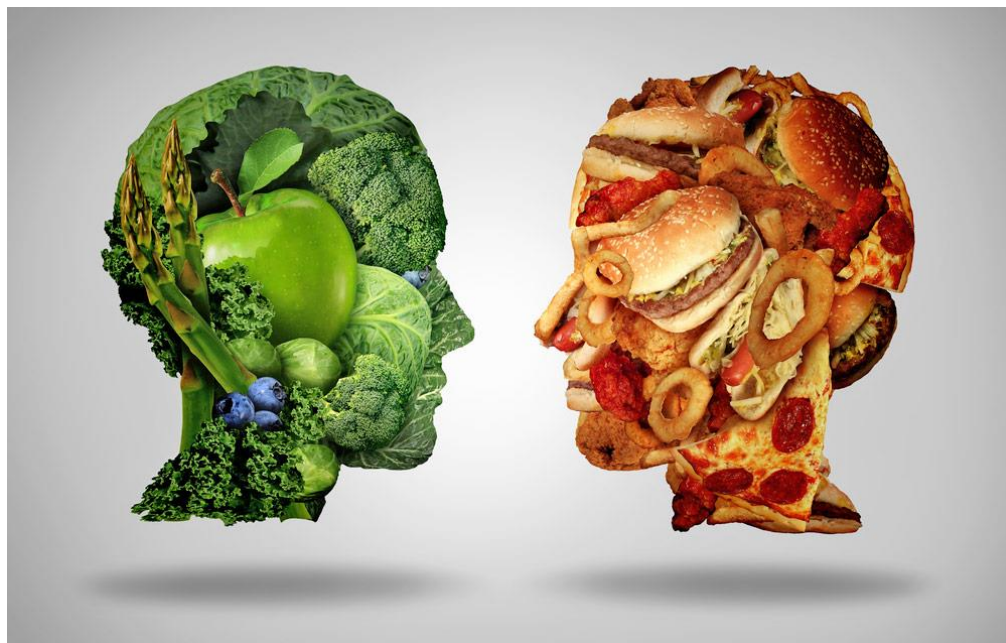
Nel mondo l'aspettativa di vita media è cresciuta dai 52 anni nel 1960 ai 72 di oggi, ma esistono evidenti differenze tra i Paesi del mondo. La povertà è un fattore determinante: in generale, se si è ricchi la vita media è di circa 80 anni, se si è poveri si riduce a 63 anni.

Ma se la vita si allunga, la salute si accorcia.

In Europa, gli ultimi 10 anni di vita sono segnati da malattia o disabilità (Fonte: Eurostat).

I sistemi industriali alimentari e agricoli stanno facendo ammalare le persone in vari modi, generando costi umani ed economici sconcertanti.

La sfida è davvero grande, perché gli **indicatori di salute pubblica cibo-correlati** evidenziano un peggioramento graduale e costante: le malattie cronico-degenerative correlate all'alimentazione e agli stili di vita (alcuni tipi di tumore, il diabete di tipo 2, la malattia cardio-vascolare, alcune forme di malattie neuro-degenerative per citare le principali) **se per ora non hanno ancora inciso sull'aspettativa di vita, stanno però minando l'aspettativa di vita in salute, sia in generale, che specificatamente dopo i 65 anni**: dal 2002 questi indicatori hanno assunto una tendenza preoccupante in termini di benessere personale e familiare e per i costi insostenibili a lungo termine per la società e i governi.



Diet and diseases

Cardiovascular diseases (CVD)

Coronary heart disease (CHD)

Cerebrovascular diseases (CVD)

Peripheral artery disease (PAD)

Cancer

Gastrointestinal, Prostate, Breast, Others

Overweight, Obesity, Eating disorders

Diabetes

Hypertension

Osteoporosis

Gastrointestinal diseases (cirrhosis, gallstones)

Dental disease



World Health
Organization

Circa **1/3**
delle **malattie cardiovascolari** e dei **tumori**
possono essere evitati
grazie a una sana alimentazione





Association of Combined Healthy Lifestyle Factors With Incident Dementia in Patients With Type 2 Diabetes

Non fumare, consumare alcol con moderazione, svolgere attività fisica regolare, dormire e mangiare bene, tenersi impegnati e avere relazioni sociali. Sono le **sette sane abitudini** che possono aiutare le persone con diabete 2 a ridurre significativamente il rischio di ammalarsi di demenza.

Il diabete di tipo 2 colpisce 1 adulto su 10 ed è una condizione che aumenta il rischio di sviluppare demenza. Nel nostro studio abbiamo cercato di capire se un'ampia combinazione di abitudini di vita sane potesse compensare il rischio in più derivante dalla condizione di diabete. I risultati mostrano che le sane abitudini possono non solo migliorare la salute generale, ma anche contribuire alla prevenzione o all'insorgenza ritardata della demenza nelle persone con diabete.



UNITED NATIONS DECADE OF **ACTION ON NUTRITION**

2016-2025



OMS e FAO, che nell'ambito dell'UN Decade of Action on Nutrition, lanciata per il decennio 2016-2025, propongono la lotta contemporanea al triplo onere della malnutrizione (triple burden of malnutrition) che affligge il nord e il sud del mondo:

lotta alla fame e alla malnutrizione per **difetto**

lotta alla malnutrizione per **eccesso**

lotta all'insicurezza alimentare e ai deficit di **micronutrienti**.



"ONE HEALTH": LE INTERCONNESSIONI TRA LA SALUTE DELLE PERSONE, DEGLI ANIMALI E DELL'AMBIENTE

L'approccio "One Health" riconosce la complessa interconnessione tra la salute delle persone, delle piante, degli animali e del pianeta, senza la quale non potrà mai essere garantita la salute di una popolazione







Un ambiente pulito è essenziale per la salute e il benessere umani

Allo stesso tempo, l'ambiente locale può essere una fonte di fattori di stress - ad esempio l'inquinamento dell'aria, il rumore, le sostanze chimiche pericolose - che condizionano negativamente la salute.

La salute della popolazione dell'UE risente anche dei cambiamenti climatici, attraverso ondate di calore, inondazioni e cambiamenti nella distribuzione di malattie trasmesse da vettori.

A un livello più ampio, **i cambiamenti climatici, la perdita di biodiversità e il degrado del suolo possono anche incidere sul benessere umano**, minacciando la fornitura di servizi ecosistemici, quali l'accesso all'acqua dolce e alla produzione di alimenti.

Un ambiente pulito è essenziale per la salute e il benessere umani



Ma come sta il pianeta?

La salute del pianeta è fortemente compromessa: i sintomi più evidenti sono la perdita di biodiversità e il cambiamento climatico. Il sistema di produzione del cibo ha un ruolo determinante.

Il **modello agroalimentare industriale** che si è affermato negli ultimi 70 anni per aumentare la produttività ha un impatto ambientale e sociale devastante: inquinamento delle falde, dei terreni e dell'atmosfera, riduzione della fertilità ed erosione dei suoli, danni al paesaggio, abbandono delle terre marginali, e una complessiva perdita della diversità, sia biologica sia culturale.

Negli ultimi 70 anni abbiamo distrutto i tre quarti dell'agrobiodiversità che i contadini avevano selezionato nei 10.000 anni precedenti.

Poche multinazionali hanno preso il controllo del cibo, brevettando semi ibridi, fertilizzanti, pesticidi e diserbanti.





27.000
specie vegetali e animali
spariscono ogni anno



1 SPECIE
OGNI ORA

Le nostre scelte alimentari quotidiane hanno un impatto sulla nostra salute, ma anche sul clima: scegliere più vegetali, legumi, e ridurre la carne e i cibi industriali comporta infatti un risparmio notevole di emissioni di CO₂.



Dieta sana e amica del clima

Il consumo settimanale di questi prodotti comporta una produzione di gas serra pari a:

14 kg CO₂ eq

Dieta non sostenibile, per la salute e per l'ambiente

Il consumo settimanale di questi prodotti comporta una produzione di gas serra pari a:

37 kg CO₂ eq





Cibo e salute

Dieta, qualità del cibo e stili di vita giocano un ruolo determinante per la nostra salute.

Il sistema di produzione globale del cibo si basa su un'agricoltura intensiva che prevede l'impiego di pesticidi e fertilizzanti di sintesi per la produzione di alimenti processati e ad alto contenuto calorico, ricchi di additivi, conservanti, zuccheri e grassi saturi. Questa situazione crea squilibrio nelle dinamiche ambientali, economiche e sociali, specialmente nei paesi più deboli, generando numerosi problemi di salute pubblica, come obesità e malnutrizione.

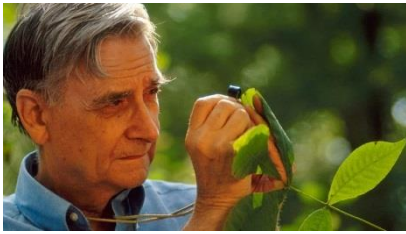


C'è un solo modo per nutrire il pianeta e insieme garantire a tutti un cibo buono, pulito, giusto sano:

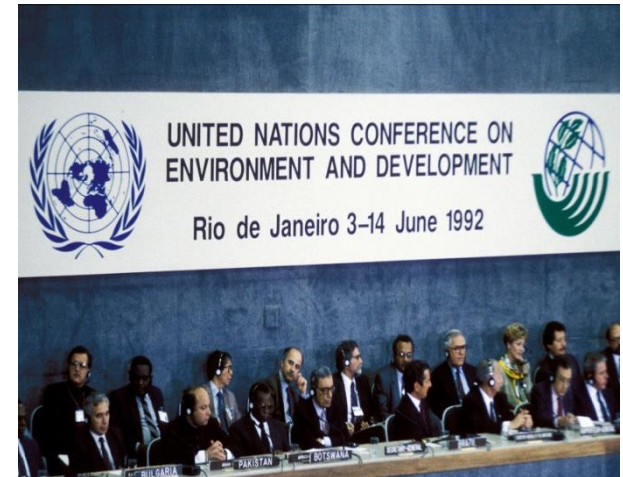
- ➔ partire dalla biodiversità e rovesciare il modello produttivo oggi predominante, fonte di innumerevoli disastri ambientali e sociali, nonché grave minaccia per la sicurezza alimentare delle generazioni presenti e future



La biodiversità alimentare, intesa come biodiversità dei vegetali, degli animali e degli altri organismi che costituiscono il nostro cibo, contribuisce in più modi a una dieta sana e diversificata.



Edward Osborne
Wilson



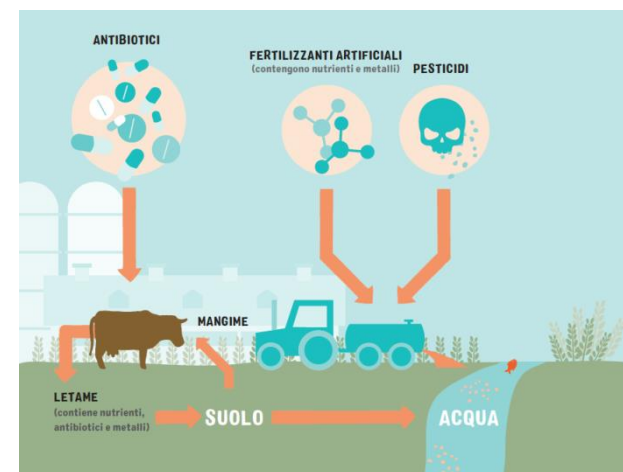
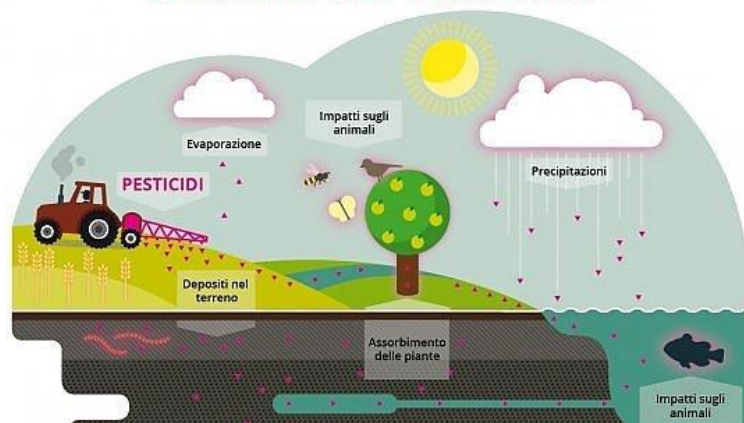
Biodiversità

La biodiversità, o diversità biologica, è definita dalla Conferenza dell'ONU su ambiente e sviluppo tenutasi a Rio de Janeiro nel 1992 (art. 2 della Convenzione sulla diversità biologica) "ogni tipo di variabilità tra gli organismi viventi, compresi, tra gli altri, gli ecosistemi terrestri, marini e altri acquatici e i complessi ecologici di cui essi sono parte; essa comprende la diversità entro specie, tra specie e tra ecosistemi"



La biodiversità permette ai sistemi agricoli di superare shock ambientali, cambiamenti climatici, pandemie. Fornisce servizi ecosistemici essenziali alla vita, come l'impollinazione. Consente di produrre cibo con un minore impatto sulle risorse non rinnovabili (acqua e suolo in primis) e con meno input esterni, costosi e dannosi per l'ambiente (fertilizzanti e pesticidi nelle filiere vegetali; antibiotici nelle filiere animali).

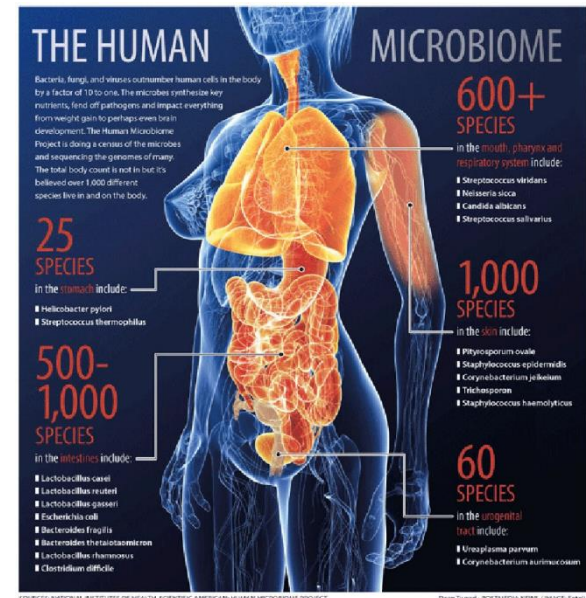
IL CICLO DEI PESTICIDI



Salute del suolo, salute delle persone

La comunità microbica umana o microbiota intestinale costituisce un ecosistema formato da migliaia di miliardi di cellule, situate perlopiù nel colon¹⁴⁸, e contiene un numero di geni almeno 100 volte più grande del genoma umano¹⁴⁹. Il termine "microbioma" designa il materiale genetico posseduto dal microbiota, cioè i geni che il microbiota è in grado di esprimere¹⁵⁰.

Il microbiota intestinale è fondamentale per la salute umana, perché eventuali alterazioni del suo equilibrio possono dare luogo a disturbi gastrointestinali di vario genere, ma anche a patologie come l'obesità, la sindrome metabolica, l'arteriosclerosi e altre malattie cardiovascolari, neurologiche e psichiatriche¹⁵¹.



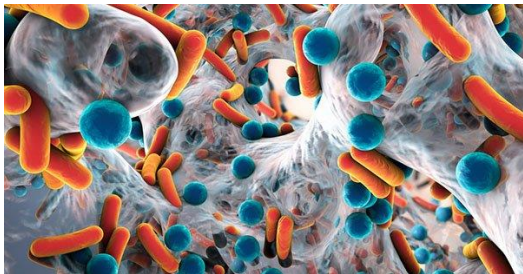
I fattori principali che determinano il microbiota intestinale sono di natura genetica, ma fattori non genetici legati alla dieta e allo stile di vita sono altrettanto importanti¹⁵², poiché la comunità microbica intestinale è altamente dinamica e i microrganismi possono essere assorbiti dal cibo, dall'acqua e dall'ambiente circostante.



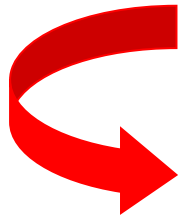
Il cibo è l'unico grande strumento che può aiutare a star bene anche i nostri compagni di viaggio invisibili: sono i batteri (circa 1 -1,5 kg) che compongono il nostro microbiota

Sono dell'apparato intestinale, gastrico, respiratorio, cutaneo etc. A loro si deve il nostro benessere/malessere. Dobbiamo incrementare il numero di ceti batterici che hanno un'azione fermentativa rispetto a quelli di tipo putrefattivo con due strategie:

- 1) usare cibi fermentati nella nostra alimentazione quotidiana, riscoprendo anche il piacere delle fermentazioni domestiche alimentari, molto semplici da fare, molto piacevoli dal punto di vista organolettico
- 2) aumentare il consumo di vegetali e cereali integrali per incrementare il fabbisogno di fibra







Per vivere sani è necessario
nutrirsi nel modo giusto



ma spesso le regole del cibo
" BUONO PULITO GIUSTO " ... SANO
fresco, locale (a Km zero), di stagione
NON sono quasi mai rispettate !!!





nel mondo, l'alimentazione non viene percepita come parte integrante dello stare bene, della cura, nonostante sia ormai indubbia la sua importanza per la salute

..... e poi CIBO

non

PASTO





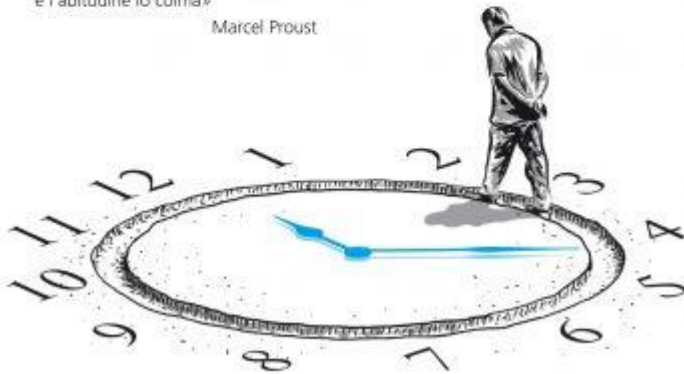
Stefan Klein

IL TEMPO

LA SOSTANZA DI CUI È FATTA LA VITA

«Il tempo di cui disponiamo
ogni giorno è elastico,
le passioni che proviamo lo dilatano,
quelle che ispiriamo lo restringono
e l'abitudine lo colma»

Marcel Proust



Bollati Boringhieri

Perchè parlare di tempo ?

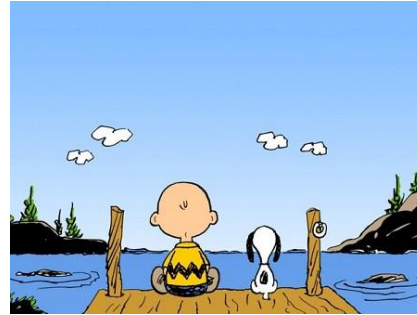
La Pandemia ci ha offerto un'occasione per rivalutare il tempo, il suo significato, la sua dimensione.

... Un pensiero in questi mesi si è sempre più rafforzato :

il tempo può essere la chiave per un nuovo paradigma di vita ?

ma conosciamo anche altri significati e dimensioni del tempo :

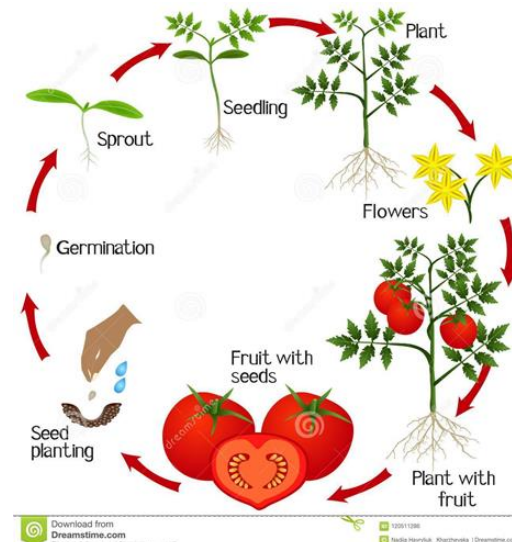
- Il tempo dell'attesa



- Il tempo per cucinare



- Il tempo della pazienza



Il dato medio europeo per famiglia rivela che in settant'anni, da 1940 al 2010, il tempo speso per cucinare è passato in media da 150 minuti a 8 minuti al giorno. In questi 8 minuti c'è tutta l'occupazione giornaliera della cucina, che è un vero dramma anche se si esclude il pranzo fuori casa e una colazione veloce.

C'è stato un fenomeno epocale: nel 1940 le famiglie europee avevano una cucina aperta per parecchie ore al giorno



L'industrializzazione ci ha fatto focalizzare solo sul costo economico rispetto al concetto di valore correlato al cibo stesso. È interessata alla circolazione del prodotto, a farlo acquistare anche se viene poi gettato via, sprecato.

Oggi una delle sfide è la lotta allo spreco alimentare in diversi ambiti da quello familiare alle mense scolastiche, ospedaliere, aziendali



La qualità del cibo è quindi ormai un elemento da cui non si può prescindere quando si parla di alimentazione

Così come, se si parla di alimentazione, non si può prescindere dal parlare di agricoltura e di ambiente

Il cibo che fa bene non è quello dell'agricoltura massiva, inquinata da pesticidi e fertilizzanti chimici



Il valore del cibo, sempre mantenendo una prospettiva scientifica, deriva quindi dalle caratteristiche riguardo a tre tipi di qualità:

- qualità nutrizionale e valore alimentare
- qualità psicosensoriale
- qualità organolettiche

Le esperienze di "contaminazione virtuosa" tra scienza dell'alimentazione, scienze gastronomiche, antropologia, sociologia, economia, e un'equilibrata riscoperta del valore dei saperi tradizionali correlati al cibo e all'alimentazione





*Per proteggere la salute
una buona dieta
deve essere anche
una dieta buona*



dalla bromatologia alla gastronomia

Pasta 80 g

Verdure 200 g

Olio 20 g

Derivati del latte 40 g

Carboidrati

Proteine

Grassi

Valore nutrizionale



dalla bromatologia alla gastronomia

Pasta 80 g

Verdure 200 g

Olio 20 g

Derivati del latte 40 g

Carboidrati

Proteine

Grassi

Valore nutrizionale





Tra le campagne informative su una alimentazione sana a base di vegetali vi è ad esempio la testimonianza dell'astronauta Samantha Cristoforetti che ha cambiato il concetto di space food, una sorta di creme nutrizionali contenute in tubetti, affermando prima dell'organizzazione del volo spaziale di non poter rinunciare ai vegetali, legumi e cereali.



Anche a livello ospedaliero si sta pensando a percorsi alimentari di riduzione del consumo di proteine animali come al Saint Peter's Hospital di New York che ha lanciato con il messaggio del "lunedì senza carne" la necessità di variare le abitudini.



Che fare



Cibo e spazi della salute



Scopriremo che quello che fa bene alla salute, fa bene anche all'ambiente

La salute del singolo è garantita solo se è garantita quella dell'intera comunità

NESSUNO SI SALVA DA SOLO

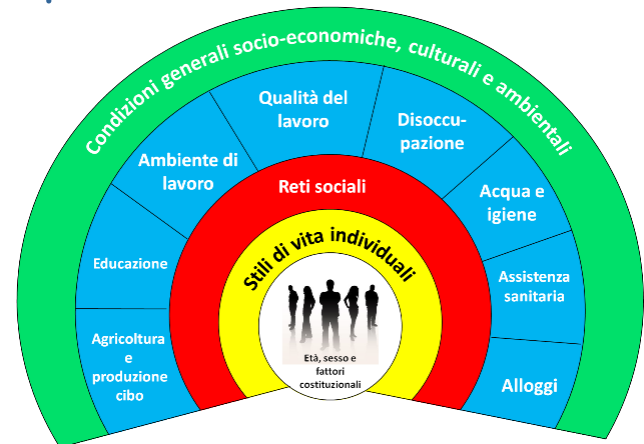
Se la salute è un bene di cui tutti possono e devono godere, allora dobbiamo intenderla come un patrimonio comune da condividere responsabilmente e di cui averne cura.

Prendersi cura di sè e dell'altro e dell'ambiente in cui si vive è compito personale che si può esercitare solo attraverso azione collettiva.

Determinanti di salute :

(elementi che influenzano lo stato di salute delle persone e delle popolazioni)

- Circostanze socio-economiche
- Ambiente
- Contesti di vita
- Reti sociali e di comunità
- Stili di vita
- Disuguaglianze della salute

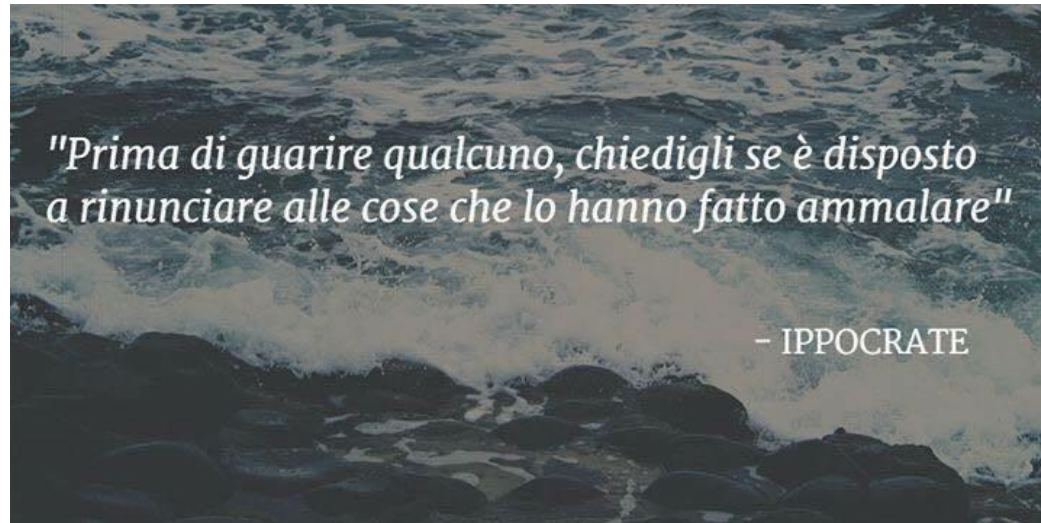




Un luogo senza diversità genetica è cronicamente fragile e pronto per il disastro.



Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico, né in eccesso né in difetto, avremmo trovato la strada per la salute



"Prima di guarire qualcuno, chiedigli se è disposto a rinunciare alle cose che lo hanno fatto ammalare"

- IPPOCRATE

"Fa che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo"



Grazie per l'attenzione