



CONVEGNO PIETRO MESSORI

Aggiornamento per Tecnici Sanitari
di Radiologia Medica e tutte le altre
professioni sanitarie

Sabato 11 novembre 2017

Aula Magna UniMoRe - Viale Allegri 15 Reggio Emilia

Cibo e salute

l'alimentazione quotidiana come strumento
di prevenzione e cura

Dott.ssa Francesca Braglia

Associazione Disanapianta



Reggio Emilia, 11 novembre 2017

Studio clinico randomizzato in doppio cieco su donne con carcinoma mammario



- Nelle donne che hanno mangiato ogni giorno,
per 5 settimane, un muffin con semi di lino:
- è diminuita (34,2%) la proliferazione delle cellule tumorali (Ki-67)
 - è aumentata (30%) l'apoptosi
 - Diminuita (71%) l'aggressività tumorale e la diffusione (c-erbB2)

I semi di lino hanno la capacità di ridurre la crescita
tumorale in pazienti con tumore al seno

Cancer Res. 2005

Dietary flaxseed alters tumor biological markers in postmenopausal breast cancer. Thompson
LU, Chen JM, Li T, Strasser- Weippl K, Goss PE.



Studi clinici sull'uomo che analizzano gli effetti di una dieta ricca di crucifere dimostrano che:

250 g. al giorno per 10 giorni riducono (41%) le mutazioni genetiche a carico del DNA e rendono le cellule più resilienti

Stimolano la risposta immunitaria fino a quintuplicare la produzione di anticorpi

In 1500 uomini con cancro alla prostata seguiti per 5 anni quelli che consumavano abitualmente crucifere riducevano (59%) la progressione tumorale

Int J Cancer. 2012

Vegetable and fruit intake after diagnosis and risk of prostate cancer progression.

Richman EL, Carroll PR, Chan JM.

Cell Cycle. 2012 Feb 1

Direct interactions between intestinal immune cells and the diet.

Veldhoen M.

Mutagenesis. 2010;

DNA damage and repair activity after broccoli intake in young healthy smokers.

Riso P, Martini D, Møller P, et al.

Reggio Emilia, 11 novembre 2017

L'importanza del consumo di fibre da legumi, verdure, semi, cereali integrali



Le donne in premenopausa che assumono più fibre hanno
significativamente meno probabilità di ammalarsi di cancro al seno

Una scarsa assunzione di fibre in età adolescenziale aumenta
l'indurimento arterioso delle carotidi

Am J Clin Nutr. 2012;

**Lower lifetime dietary fiber intake is associated with carotid artery stiff ness: the
Amsterdam Growth and Health Longitudinal Study.**

van de Laar RJ, Stehouwer CDA, van Bussel BCT, et al.

Eur J Nutr. 2013

**Dietary fiber intake and risk of breast cancer by menopausal and estrogen receptor
status.**

Li Q, Holford TR, Zhang Y, et al

Nutraceutica

nutrizione e farmaceutica

I modelli in vivo dimostrano che ciò che agisce non è il principio attivo ma l'alimento nella sua interezza

RIDUZIONISMO



SCIENZA DELLA
COMPLESSITA'

Singoli alimenti per la salute
(Alicamenti)

Alimentazione per la salute

Int J Cancer. 2010;

Antioxidant intake from fruits, vegetables and other sources and risk of non-Hodgkin's lymphoma: the Iowa Women's Health Study. Thompson CA, Habermann TM, Wang AH, et al.

Clin Nutr. 2011

Oral iron supplementation leads to oxidative imbalance in anemic women: a prospective study
Tiwari AK, Mahdi AA, Chandyan S, et al. .

Reggio Emilia, 11 novembre 2017

Stroke. 2012
Vitamin supplementation and stroke prevention.
Hankey GJ.





Dieta Mediterranea

Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità

16 novembre 2010

l'Unesco ha iscritto la Dieta Mediterranea
nella lista rappresentativa
del patrimonio culturale immateriale dell'Umanità.
Italia, Marocco, Grecia e Spagna.



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization





CONVEGNO PIETRO MESSORI
Aggiornamento per Tecnici Sanitari
di Radiologia Medica e tutte le altre
professioni sanitarie

Sabato 11 novembre 2017

Aula Magna UniMoRe - Viale Allegrri 15 Reggio Emilia

Dieta Mediterranea



Reggio Emilia, 11 novembre 2017



Dieta Mediterranea

elevata assunzione di ortaggi, frutta fresca, frutta a guscio, semi oleaginosi, olio extravergine d'oliva, cereali integrali, legumi e limitata assunzione di derivati animali



BMJ. 2009

Anatomy of health effects of Mediterranean diet: Greek EPIC prospective cohort study.
Trichopoulou A, Bamia C, Trichopoulos D.

Reggio Emilia, 11 novembre 2017



CONVEGNO PIETRO MESSORI

Aggiornamento per Tecnici Sanitari
di Radiologia Medica e tutte le altre
professioni sanitarie

Sabato 11 novembre 2017

Aula Magna UniMoRe - Viale Allegrri 15 Reggio Emilia

Differenza tra Sfamarsi e Nutrirsi

“Se in passato era cibo tutto quello che si poteva mangiare, oggi nei supermercati vi sono migliaia di sostanze commestibili che del cibo hanno solo la parvenza.”

Michael Pollan da “In difesa del cibo”



Reggio Emilia, 11 novembre 2017

Perchè la Dieta Mediterranea è protettiva?

All'interno del corpo di persone "sane" decedute per cause
accidentali si annidano molto spesso piccoli tumori

Il corpo ha la possibilità di "contenere" nel tempo e nello spazio
le cellule tumorali

Il corpo è in grado di ostacolare non solo l'insorgere
ma anche lo sviluppo e la progressione della malattia



Nature 2004
Cancer without disease.
Folkman J, Kalluri R.

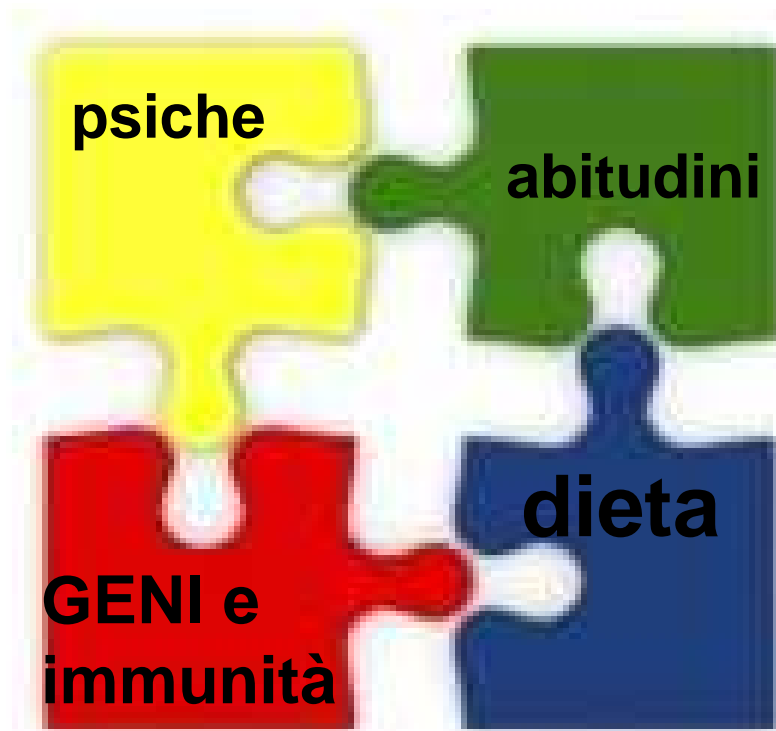
Reggio Emilia, 11 novembre 2017

TERRENO BIOLOGICO
Iperglicemia, infiammazione cronica,
eccesso di radicali liberi



Malattie Multifattoriali

malattie cardiovascolari, cancro,
malattie neurodegenerative,
malattie autoimmuni...



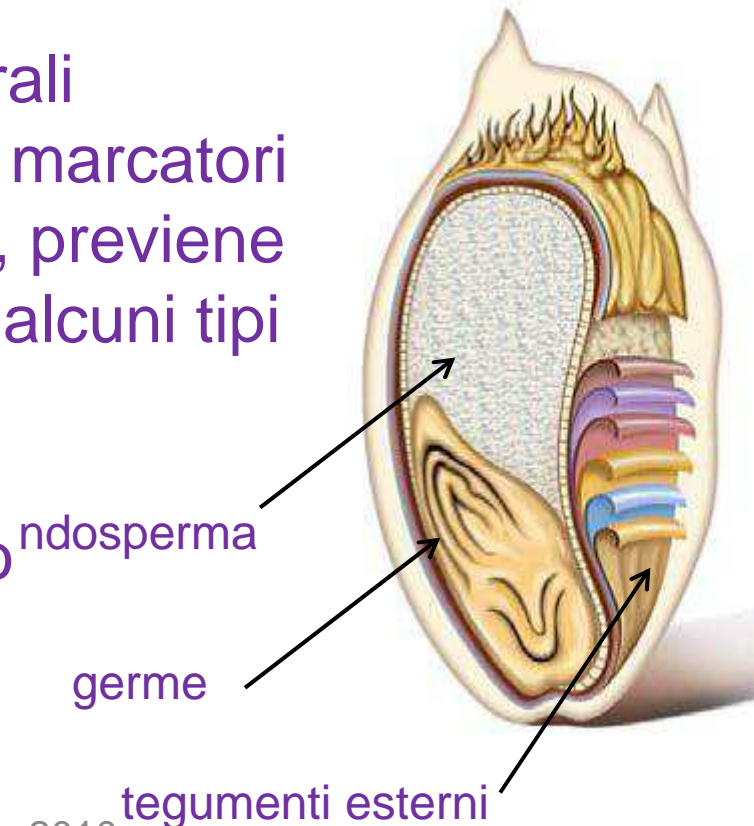
**TERRENO
BIOLOGICO
-AMBIENTE-**

Il cibo è “ambiente”
che per TUTTA LA VITA
3 volte al giorno
mettiamo dentro di noi

La protezione data dai cibi integrali

Il consumo costante di cereali integrali migliora l'assetto lipidico, aumenta i marcatori metabolici correlati al dimagrimento, previene patologie cardiovascolari, obesità e alcuni tipi di cancro.

Il riso brillato è associato ad un maggior rischio di cancro mammario mentre quello integrale è risultato protettivo.



Nutr Res Rev. 2004
Whole grains and human health
Slavin J.

Reggio Emilia, 11 novembre 2017

Asian Pac J Clin Nutr., 2010
The association of carbohydrate intake, glycemic load, glycemic index, and selected rice foods with breast cancer risk: a case-control study in South Korea.
Yun SH et al.





antiossidanti identificati in una foglia di timo

alanina, anetolo, apigenina, acido ascorbico, beta-carotene, acido
caffeico, canfene, carvacrolo, acido cloro genico, crisoeriolo, acido
ferulico, eugenolo, 4-terpineolo, eriodictiolo, acido gallico,
gamma-terpinene, acido isiclorogenico, isoeugenolo, isotimonina,
canferolo, acido labiatico, acido laurico, acetato di linalile, luteolina,
metionina, mircene, acido miristico, naringenina, acido rosmarinico,
selenio, tannino, timolo, triptofano, acido ursolico, acido vanillico.

da “In difesa del cibo” **Michael Pollan**



sinergia tra alimenti

la capacità antiossidante di un piatto di insalata viene aumentata del 200% con l'aggiunta di pochi grammi di maggiorana (circa un cucchiaino)



Br J Nutr. 2005

Antioxidant capacity of vegetables, spices and dressings relevant to nutrition.

Ninfali P¹, Mea G, et al.



Tecnici radiologi sono stati utilizzati per verificare come il cibo possa proteggere dall'esposizione cronica a radiazioni a basso dosaggio

Rispetto al personale ospedaliero di altri reparti dimostravano un maggior livello di stress ossidativo

Con 2 tazze al giorno, per un mese, di **tisana alla melissa** incrementavano il livello di antiossidanti, riducevano i danni al DNA e la perossidazione lipidica

Environ Toxicol Pharmacol., 2005

Oxidative stress in radiology staff

Malekirad AA et al.

Toxicol Ind Health. 2011

Effects of *Melissa officinalis* L. on oxidative status and DNA damage in subjects exposed to long- term low- dose ionizing radiation.

Zeraatpishe A, Oryan S, Bagheri MH, et al.

Reggio Emilia, 11 novembre 2017





Come sostenere il cambiamento alimentare?

Incentivare a tornare in cucina

Proporre di consumare ogni pasto verdure sia cotte che crude

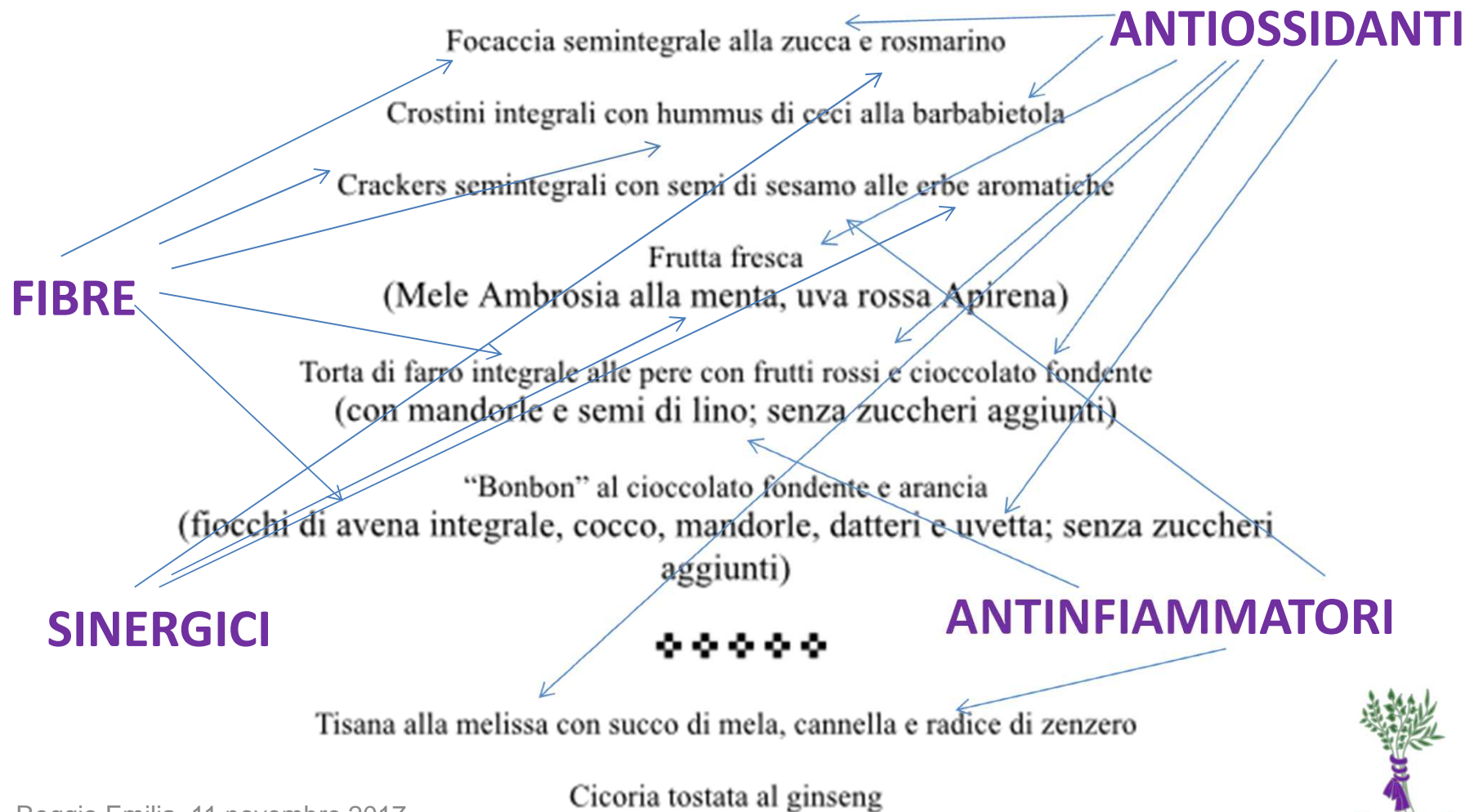
Suggerire di ridurre drasticamente il consumo di cibo animale e farlo diventare **“il contorno”**

Promuovere l'uso di cibi integrali, con **gradualità**, per dare tempo al nostro corpo di rieducarsi

Proporre tutto questo con **coerenza** per fornire un esempio

MENU'

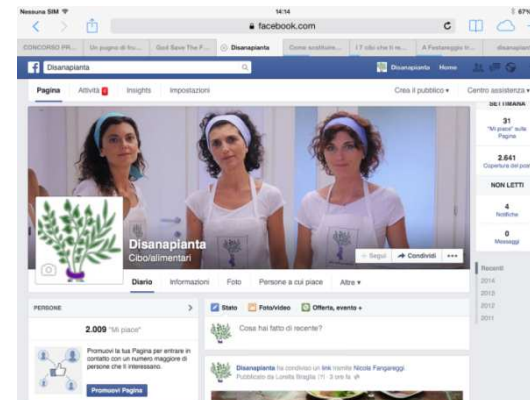
l'alimentazione quotidiana come strumento di prevenzione e cura





Buona degustazione!

seguici su facebook 



Reggio Emilia, 11 novembre 2017