



Convegno Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione

# **BEVANDE ALCOLICHE:** UN PROBLEMA SOTTOVALUTATO

**Le nuove linee guida sul consumo di alcol**  
Andrea Ghiselli CRA-NUT

**Giovedì 29 Gennaio 2015**

CRA-NUT Via Ardeatina 546 - Roma

# Appendici: etanolo

## ETANOLO

*Coordinatore:* Andrea Ghiselli

Alessandro Casini, Mauro Ceccanti, Carlo La Vecchia, Valentino Patussi,  
Emanuele Scafato, Francesco Violi

LARN

In particolare vengono oggi definite le seguenti modalità di consumo, che sostituiscono termini comunemente utilizzati finora, ma non scientificamente definiti né appropriati come “consumo moderato”, “consumo sociale” o “abuso” (Anderson et al., 2005):

- consumo a basso rischio: è quello inferiore a 10 g/die – circa una unità alcolica (alcohol unit, UA) – per le donne adulte e a 20 g/die per gli uomini adulti;
- consumo a rischio (hazardous): è quel livello di consumo o modalità di bere che supera le quantità a basso rischio (20-40 g/die per le donne e 40-60 g/die per i maschi) e che può determinare un rischio nel caso di persistenza di tali abitudini;
- consumo dannoso (harmful): modalità di consumo che causa danno alla salute, a livello fisico o mentale (oltre i 40 g/die per le donne e 60 g/die per i maschi). A differenza del consumo a rischio, la diagnosi di consumo dannoso può essere posta solo in presenza di un danno alla salute del soggetto;
- alcol-dipendenza: insieme di fenomeni fisiologici, comportamentali e cognitivi in cui l'uso di alcol riveste per l'individuo una priorità sempre maggiore rispetto ad abitudini che in precedenza avevano ruoli più importanti. La caratteristica predominante è il continuo desiderio di bere. Ricominciare a bere dopo un periodo di astinenza si associa spesso alla rapida ricomparsa delle caratteristiche della sindrome.

- ♦ **Should be based on diet and health relationship.**
- ♦ **Should be part of an integrated strategy to improve food security (and safety), nutrition and health.**
- ♦ **Serve as a guidance for food, agriculture and trade policies.**
- ♦ **Serve as a tool for implementing food & nutrition policies & programs**
- ♦ **Serve as a tool for communication & education:**
  - **promoting desirable food consumption patterns**
  - **promoting nutritional well-being**
  - **preventing and controlling nutrition-related diseases**





## INFORMAZIONI GENERALI

L'evento formativo di tipo FAD A" rivolto alle seguenti figure professionali:

Biologi - Chimici - Dietisti - Farmacisti - Medici di tutte le discipline - Tecnici della Prevenzione negli ambienti e nei luoghi di lavoro - Tecnici sanitari di laboratorio biomedico.

Il corso eroga 12 crediti formativi validi per l'anno in cui il corso viene svolto.

### Obiettivi vino e...salute

Negli ultimi anni la letteratura scientifica ha rivolto l'attenzione, sempre più alla relazione esistente tra consumo di vino, rischio cardio-vascolare ed efficacia chemiopreventiva. In particolare, i polifenoli sono stati riconosciuti come componenti della dieta in grado di esercitare effetti positivi sulla salute dell'uomo.

Tali sostanze, infatti, comportandosi da antiossidanti, agiscono da vasodilatatori, riducono l'ossidazione delle LDL, prevengono l'aggregazione piastrinica, inducono rilascio di ossido di azoto (NO) dalle cellule dell'endotelio vascolare ed agiscono da antitumorali.

Questi effetti spiegano l'interesse sempre più crescente nei confronti del vino e in particolare di quelli rossi. I vini rossi, infatti, sono caratterizzati da un'elevata ricchezza in composti fenolici, molecole definite nutraceutiche ovvero sostanze che non attribuiscono un valore calorico ad un alimento ma solo un ruolo funzionale essendo coinvolte nella prevenzione di numerose patologie.

L'obiettivo del Corso sarà, quindi, quello di dare precise nozioni circa le principali proprietà nutrizionali del vino con particolare riguardo ai composti polifenolici e alla loro biodisponibilità. Valutando, inoltre, gli effetti benefici del moderato consumo di vino sulla prevenzione di patologie cardiovascolari e tumorali, nonché sull'invecchiamento e sulla cura e bellezza del corpo, e gli effetti negativi correlati, invece, all'eccessivo consumo di alcol.

[Clicca qui per visionare il programma](#)

[Clicca qui per registrarti o effettuare il login](#)

I ricercatori dello Scripps Institute hanno visto che il resveratrolo sembra avere un'azione simile. Così in questo nuovo studio hanno messo TyrRS e resveratrolo insieme, dimostrando che il resveratrolo imita questo enzima e attiva la proteina Parp-1, la maggiore risposta allo stress nonché fattore di riparazione del dna. "Sulla base di questi risultati - conclude Sajish - si può pensare che un moderato consumo di un paio di bicchieri di vino rosso dia la quantità di resveratrolo sufficiente per indurre i suoi effetti protettivi".

Showing all foods in which the polyphenol *Resveratrol* is found

Food Composition

Chromatography

Display Options

		mean content		min	max	SD	n	N	number of references
<b>Stilbenes - Stilbenes - Resveratrol</b>									
<b>Alcoholic beverages</b>									
Wines - Berry wines	Fox grape, red wine	0.25 mg/100 ml		1.00e-02	0.67	0.30	4	4	2
	Fox grape, white wine	0.01 mg/100 ml		1.00e-03	0.02	0.01	2	2	1
	Muscadine grape, red wine	3.02 mg/100 ml		1.41	4.41	1.13	5	5	1
Wines - Grape wines	Wine [Red]	0.27 mg/100 ml	0.7	0.00	2.78	0.31	478	956	36
	Wine [Rosé]	0.12 mg/100 ml		5.00e-03	0.29	0.08	18	36	4
	Wine [White]	0.04 mg/100 ml		0.00	0.17	0.03	101	270	14
Wines - Sparkling wines	Champagne	9.00e-03 mg/100 ml		8.00e-03	1.00e-02	1.15e-03	4	4	1
<b>Cocoa</b>									
Cocoa - Chocolate	Chocolate, dark	0.04 mg/100 g FW		0.04	0.04	0.00	1	1	1
<b>Fruits and fruit products</b>									
Fruits - Berries	Bilberry, raw	0.67 mg/100 g FW	1.0	0.67	0.67	0.00	1	1	1
	European cranberry	1.92 mg/100 g FW	2.9	1.92	1.92	0.00	1	1	1
	Grape [Black]	0.15 mg/100 g FW	0.2	0.02	0.58	0.20	7	7	2
	Grape [Green]	0.02 mg/100 g FW		0.00	0.04	0.02	5	5	2
	Lingonberry, raw	3.00 mg/100 g FW	4.5	3.00	3.00	0.00	1	1	1
	Redcurrant, raw	1.57 mg/100 g FW	2.3	1.57	1.57	0.00	1	1	1
	Strawberry, raw	0.35 mg/100 g FW	0.5	0.35	0.35	0.00	1	1	1
<b>Non-alcoholic beverages</b>									
Fruit juices - Berry juices	Grape [Green], pure juice	5.08e-03 mg/100 ml		0.00	1.00e-02	2.31e-03	12	12	1
<b>Oils</b>									
Oils - Nut oils	Peanut, butter	0.04 mg/100 g FW		1.00e-02	0.07	0.02	35	35	3
<b>Seasonings</b>									
Other seasonings	Vinegar	4.57e-03 mg/100 ml		0.00	1.00e-02	4.08e-03	6	92	1
<b>Seeds</b>									
Nuts	Peanut	0.08 mg/100 g FW		9.00e-03	1.12	0.28	16	16	2
	Peanut, dehulled	0.07 mg/100 g FW		3.00e-03	0.19	0.08	12	12	2
	Peanut, dehulled, roasted	0.02 mg/100 g FW		2.20e-03	0.17	0.05	11	11	1
	Peanut, roasted	5.37e-03 mg/100 g FW		0.00	1.00e-02	3.49e-03	12	12	2
	Pistachio, dehulled	0.11 mg/100 g FW		9.00e-03	0.16	0.05	7	7	1



# RAZIONI PER GRUPPI DI ETA' FRA 20-39 ANNI

ALIMENTI	UOMINI	DONNE
	Quantità al netto g	Quantità al netto g
Latte	200	190
Carne - Pesce - Uova (Formaggi)	155 (65)	140 (60)
Paste alimentari - Pane	450	280
Patate - Ortaggi	450	310
Frutta fresca - Agrumi	220	200
Grassi da condimento	40	40
Zucchero	30	30
Vino	500	300

no

40 g M  
25 g F

## RAZIONI PER GESTANTI E NUTRICI FRA 20-39 ANNI DI ETA'

ALIMENTI	GESTANTE	NUTRICE
	Quantità al netto g	Quantità al netto g
Latte	450	750
Carne - Pesce - Uova (Formaggi)	150 (65)	150 (65)
Paste alimentari - Pane	300	300
Patate - Ortaggi	450	500
Frutta fresca - Agrumi	280	300
Grassi da condimento	30	35
Zucchero	30	40
Vino	300	300

# Le Linee Guida 1997

36 g M  
28 g F

## LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE ITALIANA REVISIONE

Controlla  
il peso e  
mantieniti  
attivo

Più cereali,  
legumi,  
ortaggi  
e frutta

Il sale?  
meglio non  
eccedere

Come e perchè

ISTITUTO NAZIONALE DELLA NUTRIZIONE

a) la dose quotidiana di alcool considerata accettabile corrisponde a circa 0,6 g per chilogrammo di peso corporeo. La dose-soglia quotidiana da non superare assolutamente è stata invece individuata in circa 1 g di alcool per kg di peso corporeo normale (vedi specifica Linea Guida);

b) nel caso in cui l'unica bevanda alcolica ingerita sia un vino di normale gradazione (i grammi di alcool presenti si ottengono moltiplicando il grado alcolico per 0,79), un consumo moderato ed accettabile per la popolazione adulta sana è quello inferiore o uguale a 450 ml circa (più o meno tre bicchieri di vino) al giorno per l'uomo, e a 350 ml circa (più o meno due bicchieri di vino) al giorno per la donna (in rapporto al suo minor peso corporeo ed alla sua particolare difficoltà nel metabolizzare l'alcool), da ripartire tra pranzo e cena. Tali quantità debbono essere intese come valori oltre i quali gli effetti negativi dell'alcool cominciano a prevalere sui possibili effetti benefici del vino. Va anche tenuta presente la notevole variabilità individuale nella tolleranza all'alcool: infatti alcuni individui sono geneticamente meno capaci di metabolizzarlo, e dovrebbero quindi limitarne di molto il consumo o astenersene;

dell'alcol che del farmaco, con conseguenti, pericolosissimi, fenomeni di sovradosaggio.

re stabilita da rigide norme, poiché le variabili individuali sono davvero tante: quella che è considerata una dose moderata per un individuo può essere eccessiva invece per un altro.

24-36 g M  
12-24 g F

Un consumo moderato può essere indicato entro il limite di 2-3 U.A. al giorno (pari a circa 2-3 bicchieri di vino) per l'uomo e di 1-2 U.A. per la donna. Tale quantità, da assumersi durante i pasti, deve essere intesa come limite massimo oltre il quale gli effetti negativi cominciano a prevalere su quelli positivi.

**solo in quantità controllata**

maci, per esempio, vengono metabolizzati nel fegato per azione degli stessi enzimi che metabolizzano l'alcol; l'assunzione di alcolici insieme a questi farmaci, quindi, comporta un rallentamento dello smaltimento sia dell'alcol che del farmaco, con conseguenti, pericolosissimi, fenomeni di sovradosaggio.

bella 1), e attenendosi ai seguenti criteri.  
a) La dose quotidiana di alcol che una persona in buona salute può concedersi senza incorrere in gravi danni non può essere stabilita da rigide norme, poiché le variabili individuali sono davvero tante: quella che è considerata una dose moderata

mite il latte, rischiando di provocare seri danni. Nell'anziano l'efficienza dei sistemi di metabolizzazione dell'etanolo diminuisce in maniera rilevante, e il contenuto totale di acqua corporea è più basso; è perciò consigliabile limitare il consumo di alcolici ad 1 U.A. al giorno. Gli alcolisti in trattamento e gli ex alcolisti devono assolutamente astenersi dal consumo di qualsiasi bevanda alcolica.

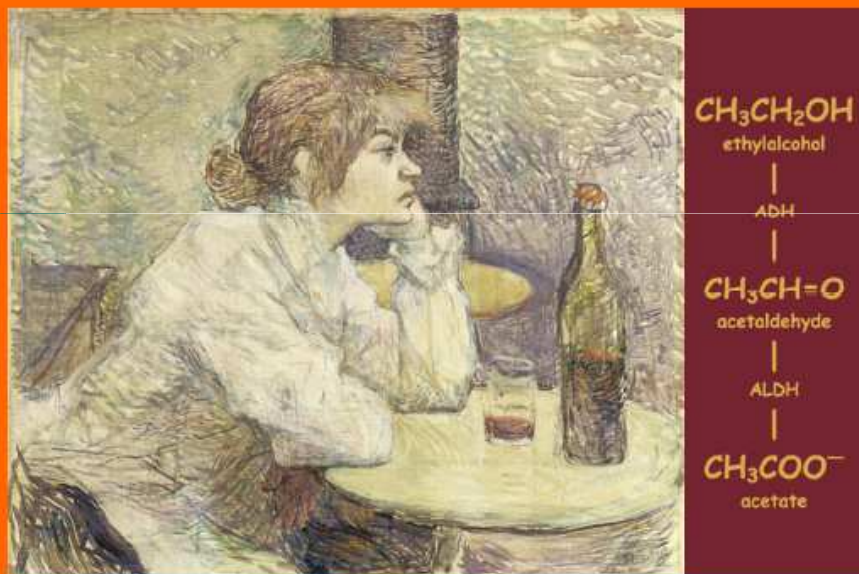
re l'alcol contenuto in 1 bicchiere di vino (12 grammi di alcol) sono necessarie circa 2 ore (vedi Tabella 2). Bere con moderazione, quindi, certamente signifi-





## IARC Monographs on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans

### VOLUME 96 Alcohol Consumption and Ethyl Carbamate



LYON, FRANCE  
2010

and DNA interstrand cross-links, which are mechanistically consistent with the generation of chromosomal aberrations. Elevated levels of chromosomal aberrations have been observed in human cells in culture after exposure to acetaldehyde as well as *in vivo* in human alcoholics.

## 6. Evaluation and Rationale

### 6.1 Carcinogenicity in humans

There is *sufficient evidence* in humans for the carcinogenicity of alcoholic beverages.

The occurrence of malignant tumours of the oral cavity, pharynx, larynx, oesophagus, liver, colorectum and female breast is causally related to the consumption of alcoholic beverages.

There is *evidence suggesting lack of carcinogenicity* in humans for alcoholic beverages and cancer of the kidney and non-Hodgkin lymphoma.

There is substantial mechanistic evidence in humans who are deficient in aldehyde dehydrogenase that acetaldehyde derived from the metabolism of ethanol in alcoholic beverages contributes to the causation of malignant oesophageal tumours.

### 6.2 Carcinogenicity in experimental animals

There is *sufficient evidence* in experimental animals for the carcinogenicity of ethanol.

There is *sufficient evidence* in experimental animals for the carcinogenicity of acetaldehyde.

### Overall evaluation

Alcoholic beverages are *carcinogenic to humans* (Group 1).

Ethanol in alcoholic beverages is *carcinogenic to humans* (Group 1).

### Rationale

The latter evaluation is based on (i) the epidemiological evidence, which showed little indication that the carcinogenic effects depend on the type of alcoholic beverage, (ii) the *sufficient evidence* that ethanol causes cancer in experimental animals; and (iii) the mechanistic evidence in humans who are deficient in aldehyde dehydrogenase that acetaldehyde derived from the metabolism of ethanol in alcoholic beverages contributes to the causation of malignant oesophageal tumours. Identification of ethanol as a known carcinogenic agent in alcoholic beverages does not rule out the possibility that other components may also contribute to their carcinogenicity.



20-30 g M  
10-15 g F

**Food, Nutrition,  
Physical Activity,  
and the Prevention  
of Cancer:**  
a Global Perspective

## RECOMMENDATION 6

### ALCOHOLIC DRINKS

Limit alcoholic drinks<sup>1</sup>

#### PUBLIC HEALTH GOAL

Proportion of the population drinking more than the recommended limits to be reduced by one third every 10 years<sup>1 2</sup>

#### PERSONAL RECOMMENDATION

If alcoholic drinks are consumed, limit consumption to no more than two drinks a day for men and one drink a day for women<sup>1 2 3</sup>

<sup>1</sup> This recommendation takes into account that there is a likely protective effect for coronary heart disease

<sup>2</sup> Children and pregnant women not to consume alcoholic drinks

<sup>3</sup> One 'drink' contains about 10–15 grams of ethanol





20-30 g M  
10-15 g F

# Guía de la alimentación saludable



Editado por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria

Madrid 2004

## 12. Bebidas alcohólicas fermentadas: vino y cerveza

Las bebidas fermentadas, como el vino, la cerveza, el cava o la sidra, pueden consumirse con moderación y debe ser una opción personal y responsable.

El consumo moderado de vino y cerveza -y de otras bebidas fermentadas de baja graduación alcohólica (sidra y cava)- disminuye el riesgo cardiovascular y protege de algunas otras enfermedades.

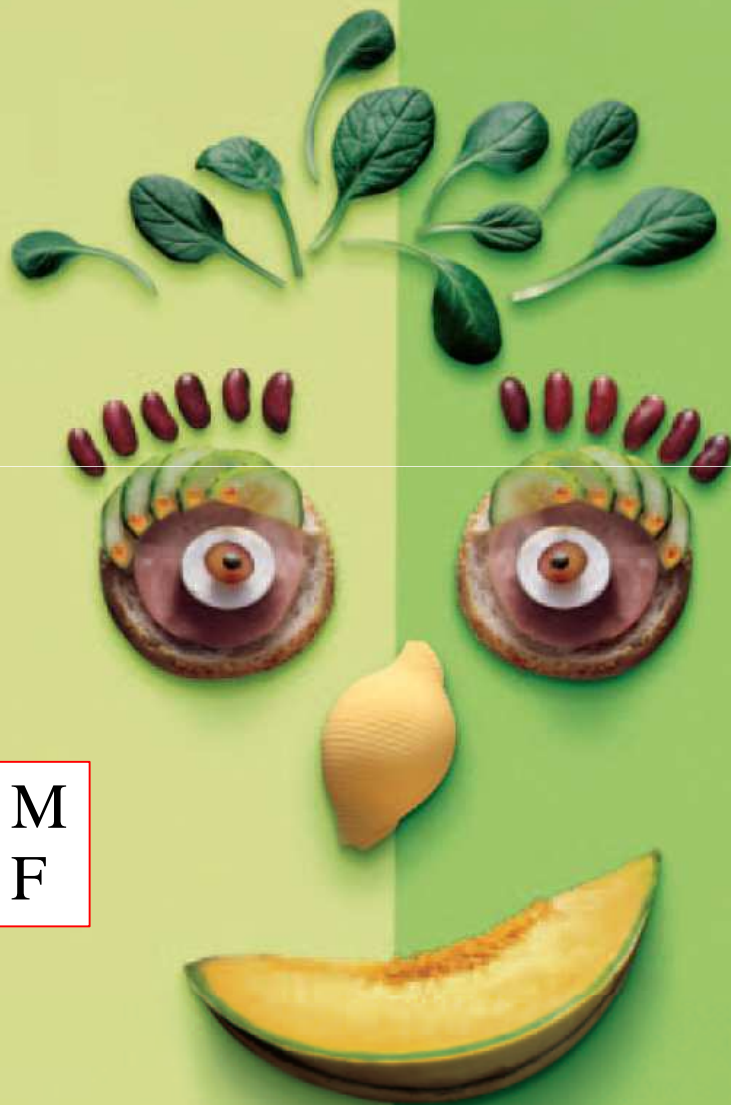
Las bebidas fermentadas, en especial el vino y la cerveza, son una fuente importante de vitaminas, minerales y antioxidantes naturales. Sin embargo, el consumo abusivo de estas bebidas puede incrementar el riesgo de otras enfermedades y de accidentes, y nunca deben tomarse durante el embarazo, la lactancia o en la infancia.

La cerveza sin alcohol es una opción para aquellas ocasiones en las que quiera limitarse completamente el consumo de alcohol y reducir el aporte de energía.

No deben sobrepasarse las 2-3 unidades al día en varones, y algo menos (1-1,5 unidades) en mujeres. 1 unidad=1 copa de vino (80-100 ml), ó 1 botellín de cerveza, (200ml).







30 g M  
20 g F

# LA SANTÉ VIENT EN MANGEANT

LE GUIDE ALIMENTAIRE POUR TOUS

en calcium mais pauvres en sodium. Ces indications sont portées sur l'étiquette. Vous pouvez choisir des eaux minérales plates ou gazeuses, cela n'a aucune importance.

• **Les eaux de source** ont, quant à elles, une composition minérale qui peut varier au cours du temps : pour plus d'informations, adressez-vous au service consommateurs de la marque concernée.

## Les boissons sucrées

Si vous êtes amateur de sodas ou de boissons sucrées, essayez de vous contenter d'un verre par jour, voire deux ou trois à l'occasion d'une soirée.

**Attention !** le sucre contenu dans ces boissons ne calme pas l'appétit et fait facilement prendre du poids.



Si vous ne pouvez pas vous passer d'en consommer de grandes quantités, optez pour les formes *light* : elles sont peu ou pas caloriques car le sucre est remplacé par un édulcorant. Toutefois, elles auraient l'inconvénient de maintenir l'envie de produits sucrés.

## Les jus de fruits

Si vous aimez les jus de fruits, il vaut mieux privilégier les jus de fruits "sans sucre ajouté". Toutefois, tous les jus de fruits rassasient moins que les fruits entiers, et sont riches en calories.

Tous ces verres contiennent la même quantité d'alcool. Ils correspondent à un verre de boisson alcoolisée.

## L'alcool : des doses limites

Compte tenu des effets néfastes de la consommation excessive d'alcool sur la santé, il est recommandé de ne pas dépasser 2 verres de boisson alcoolisée par jour pour une femme, 3 pour un homme ; au-delà, des effets néfastes peuvent se manifester (hypertension artérielle, insuffisance cardiaque, cancers, etc.).

Les calories de l'alcool favorisent également la prise de poids.

Au repas, privilégiez l'eau, par exemple en posant systématiquement sur votre table un verre à eau, pour étancher votre soif, à côté du verre à vin, pour le plaisir.







# Dietary Guidelines for Americans 2010

U.S. Department of Agriculture  
U.S. Department of Health and Human Services  
[www.dietaryguidelines.gov](http://www.dietaryguidelines.gov)

## Key Recommendations



### BALANCING CALORIES TO MANAGE WEIGHT

- Prevent and/or reduce overweight and obesity through improved eating and physical activity behaviors.
- Control total calorie intake to manage body weight. For people who are overweight or obese, this will mean consuming fewer calories from foods and beverages.
- Increase physical activity and reduce time spent in sedentary behaviors.
- Maintain appropriate calorie balance during each stage of life—childhood, adolescence, adulthood, pregnancy and breastfeeding, and older age.

### FOODS AND FOOD COMPONENTS TO REDUCE

- Reduce daily sodium intake to less than 2,300 milligrams (mg) and further reduce intake to 1,500 mg among persons who are 51 and older and those of any age who are African American or have hypertension, diabetes, or chronic kidney disease. The 1,500 mg recommendation applies to about half of the U.S. population, including children, and the majority of adults.
- Consume less than 10 percent of calories from saturated fatty acids by replacing them with monounsaturated and polyunsaturated fatty acids.
- Consume less than 300 mg per day of dietary cholesterol.
- Keep *trans* fatty acid consumption as low as possible by limiting foods that contain synthetic sources of *trans* fats, such as partially hydrogenated oils, and by limiting other solid fats.
- Reduce the intake of calories from solid fats and added sugars.
- Limit the consumption of foods that contain refined grains, especially refined grain foods that contain solid fats, added sugars, and sodium.
- If alcohol is consumed, it should be consumed in moderation—up to one drink per day for women and two drinks per day for men—and only by adults of legal drinking age.<sup>5</sup>

28 g M  
14 g F



# Italia a Tavola

Quotidiano di enogastronomia, turismo, ristorazione e ospitalità  
Mercoledì 28 Gennaio 2015 | aggiornato alle **19.31** | **36519** articoli in archivio

**Una donna 70 enne dimostra 40 anni**



Mamma rivela il segreto per un lifting gratuito, che ha fatto infuriare i medici

giornalegionaliere.com

PROFESSIONI > GESTIONE, NORME, SINDACATI

03 Settembre 2009 13:15

## Dieta mediterranea Senza vino non ha valore

Giovanni de Gaetano, direttore dei Laboratori di ricerca dell'Università Cattolica di Campobasso, interviene sulla questione del bere: Dobbiamo indirizzare i giovani a un consumo consapevole. Demonizzare il bere anche moderato significa mettere in discussione il modello della dieta mediterranea

CAMPOBASSO - «Le parole del ministro Luca Zaia in relazione al consumo di alcol hanno rimesso all'ordine del giorno il concetto del bere moderato, che sembrava destinato a essere sommerso da posizioni eccessivamente rigide». Così Giovanni de Gaetano, direttore dei Laboratori di ricerca dell'Università Cattolica di Campobasso, dove sono stati effettuati numerosi studi scientifici sul rapporto tra alcol e salute.



«Non intendiamo discutere sui limiti di tasso alcolemico o sulle principali cause di incidenti stradali, non è il nostro campo. Quello che ci sta a cuore è invece l'aspetto culturale della questione, che parte dal recupero delle tradizioni mediterranee come scelta di vita, non solo di alimentazione. I principi cui dovremmo ispirarci si trovano nella dieta mediterranea, quella che tutto il mondo ci invidia,



MESTIERI SAPORI  
dell'arte dell'artigianato



RICERCA AVANZATA

Inserisci una o più parole chiave

Sezione

PROFESSIONI

Categoria

GESTIONE, NOR

Regione

CERCA



CHAMPAGNE

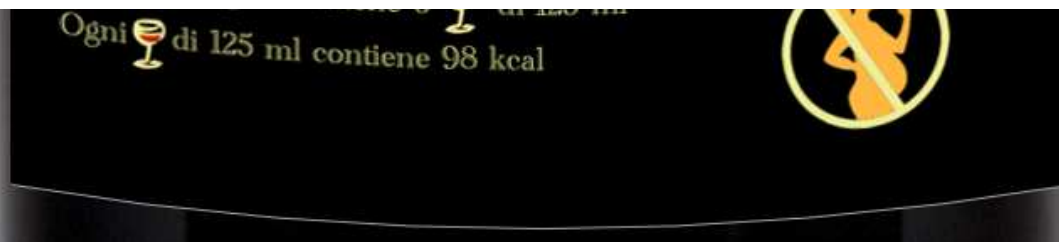
PERRIER-JOUËT



## Articolo 4

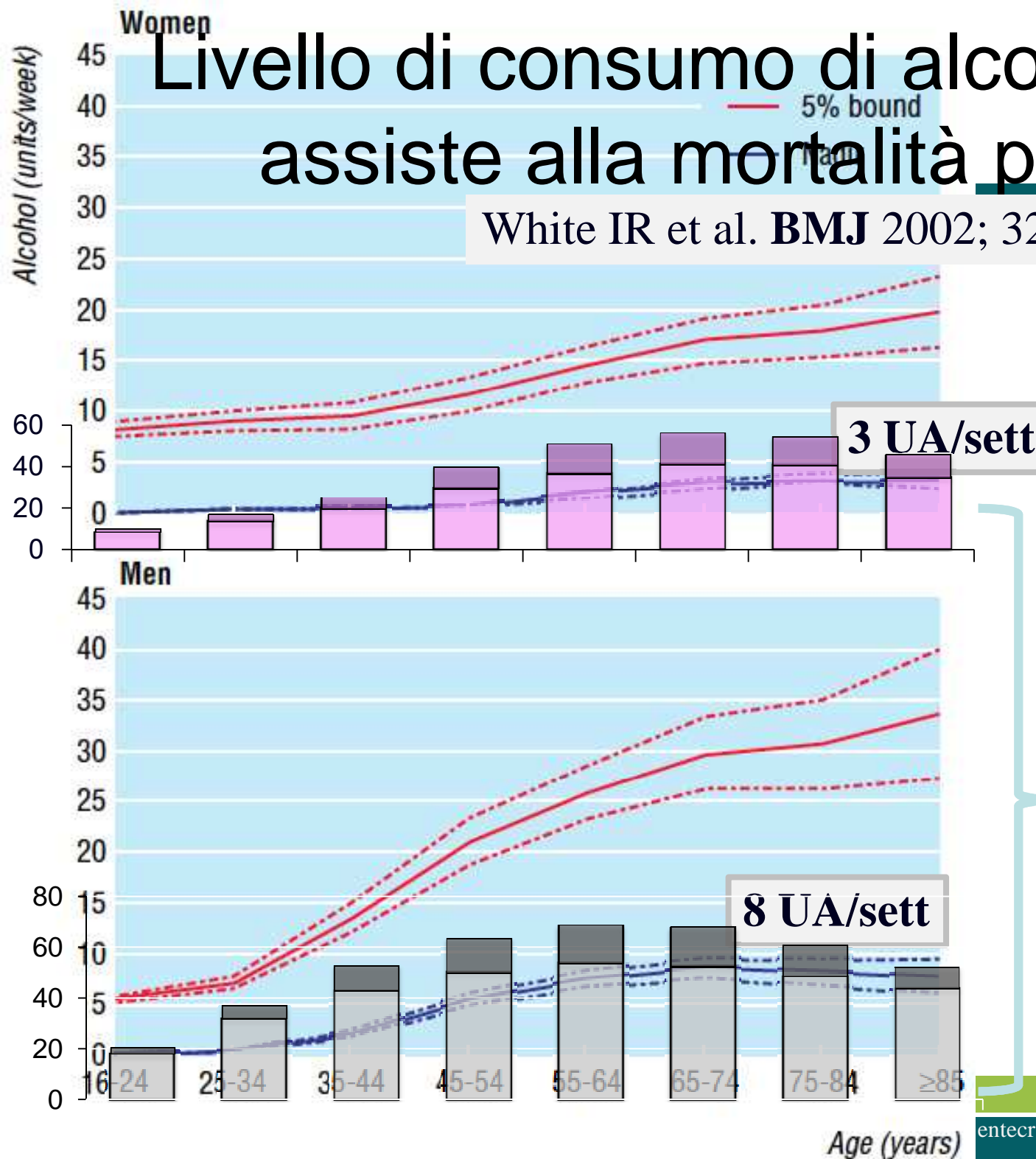
### Principi che disciplinano le informazioni obbligatorie sugli alimenti

1. Le eventuali informazioni obbligatorie sugli alimenti richieste dalla normativa in materia di informazioni sugli alimenti rientrano, in particolare, in una delle seguenti categorie:
  - a. informazioni sull'identità e la composizione, le proprietà o altre caratteristiche dell'alimento;
  - b. informazioni sulla protezione della salute dei consumatori e sull'uso sicuro dell'alimento. Tali informazioni riguardano in particolare:
    - i. gli attributi collegati alla composizione del prodotto che possono avere un effetto nocivo sulla salute di alcune categorie di consumatori;
    - ii. la durata di conservazione, le condizioni di conservazione e uso sicuro;
    - iii. **l'impatto sulla salute, compresi i rischi e le conseguenze collegati a un consumo nocivo e pericoloso dell'alimento;**



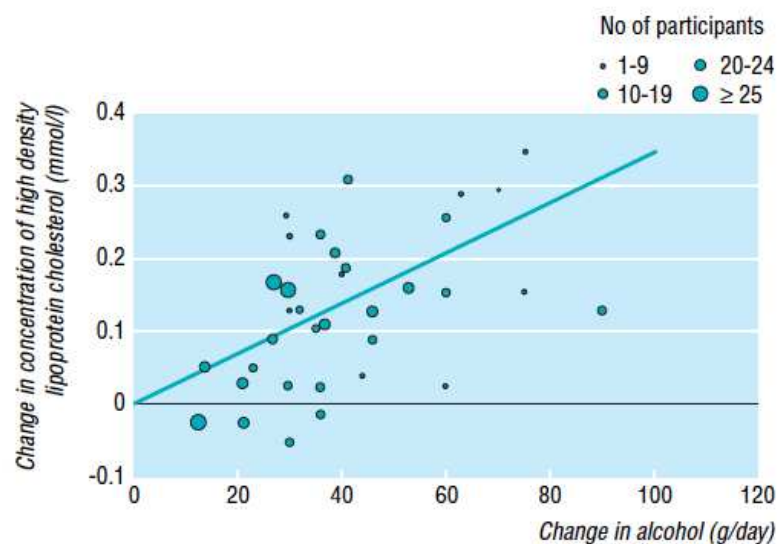
# Livello di consumo di alcol al quale si assiste alla mortalità più bassa

White IR et al. **BMJ** 2002; 325:(7357):191



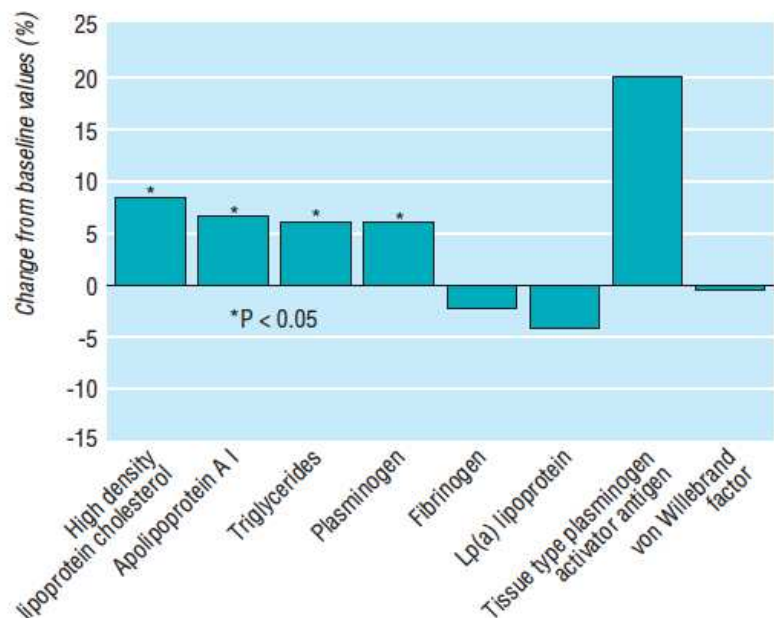
Prevalenza di  
eccedenza  
ponderale in Italia  
nelle diverse fasce  
di età



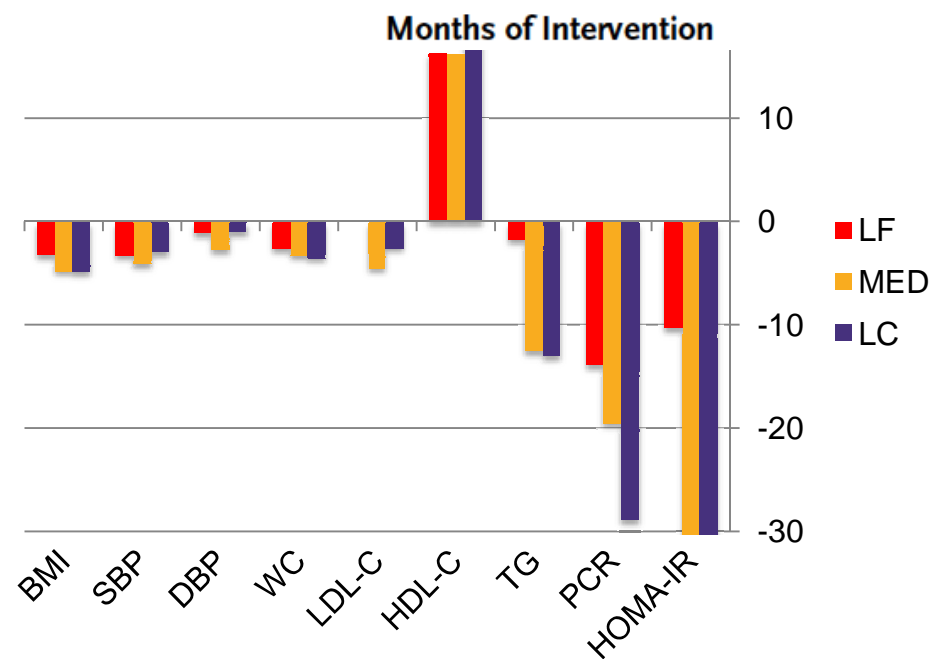
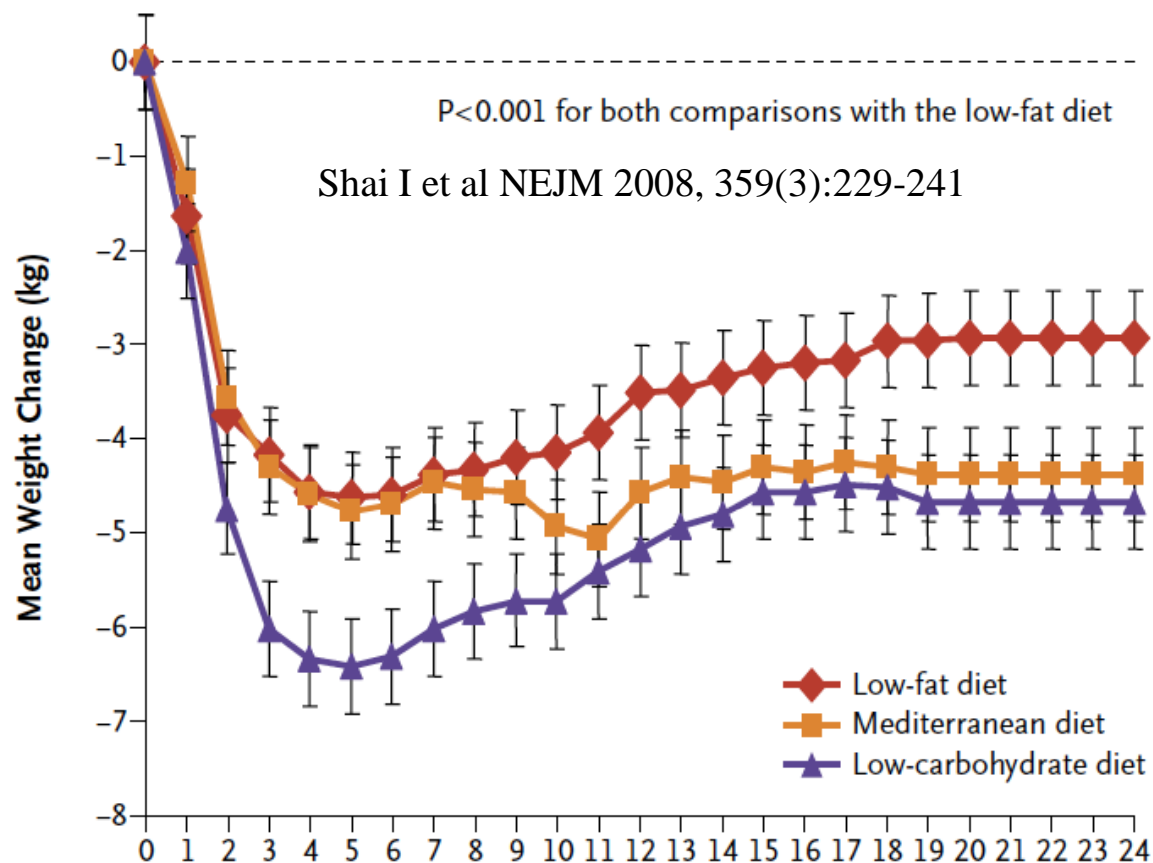


**Fig 1** Weighted regression analysis of alcohol and high density lipoprotein cholesterol concentration from 36 data records abstracted

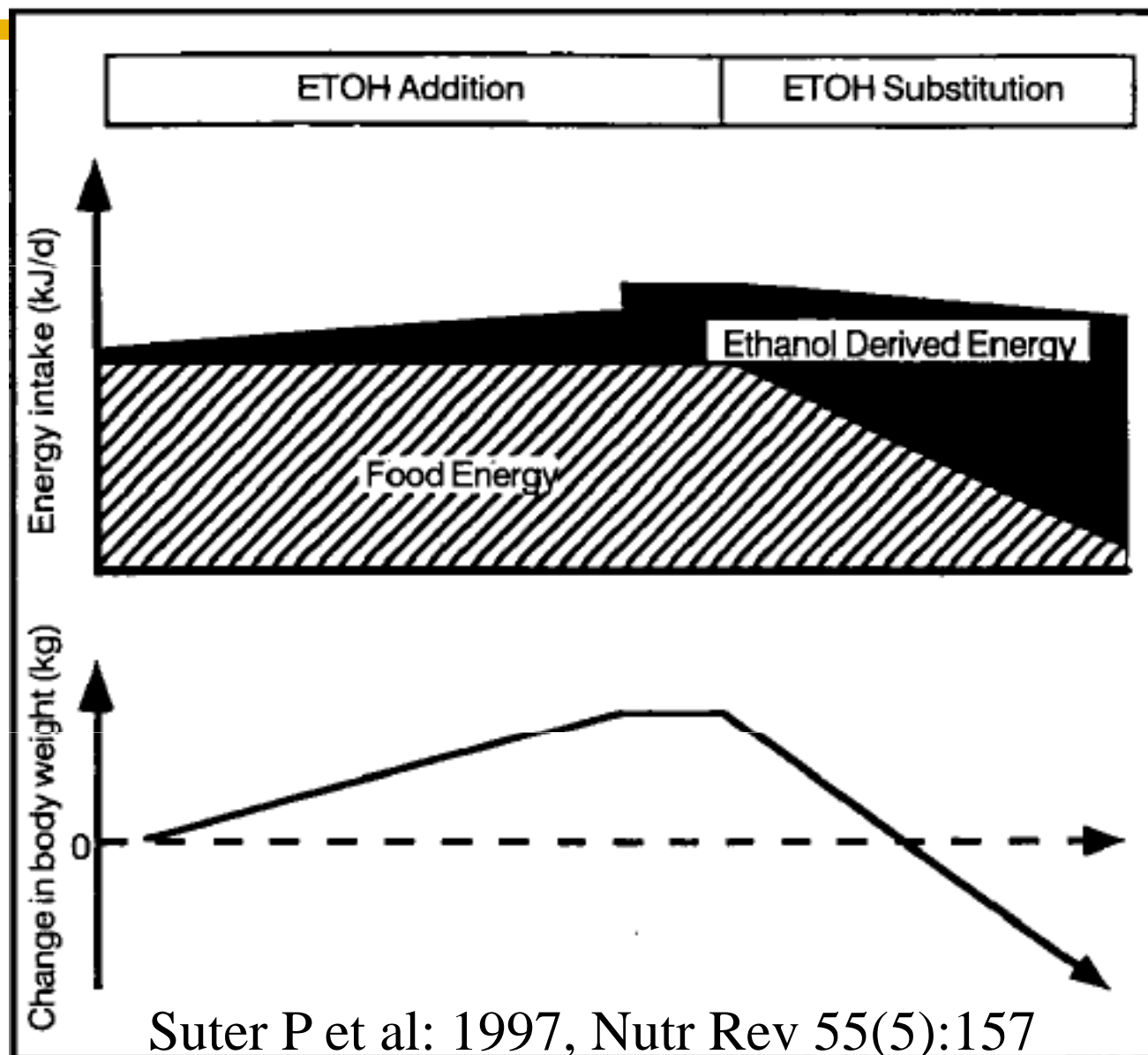
**Rimm EB et al**  
**BMJ. 1999 11;319(7224):1523-8.**



**Fig 2** Percentage change in biomarkers associated with intake of 30 g of alcohol a day

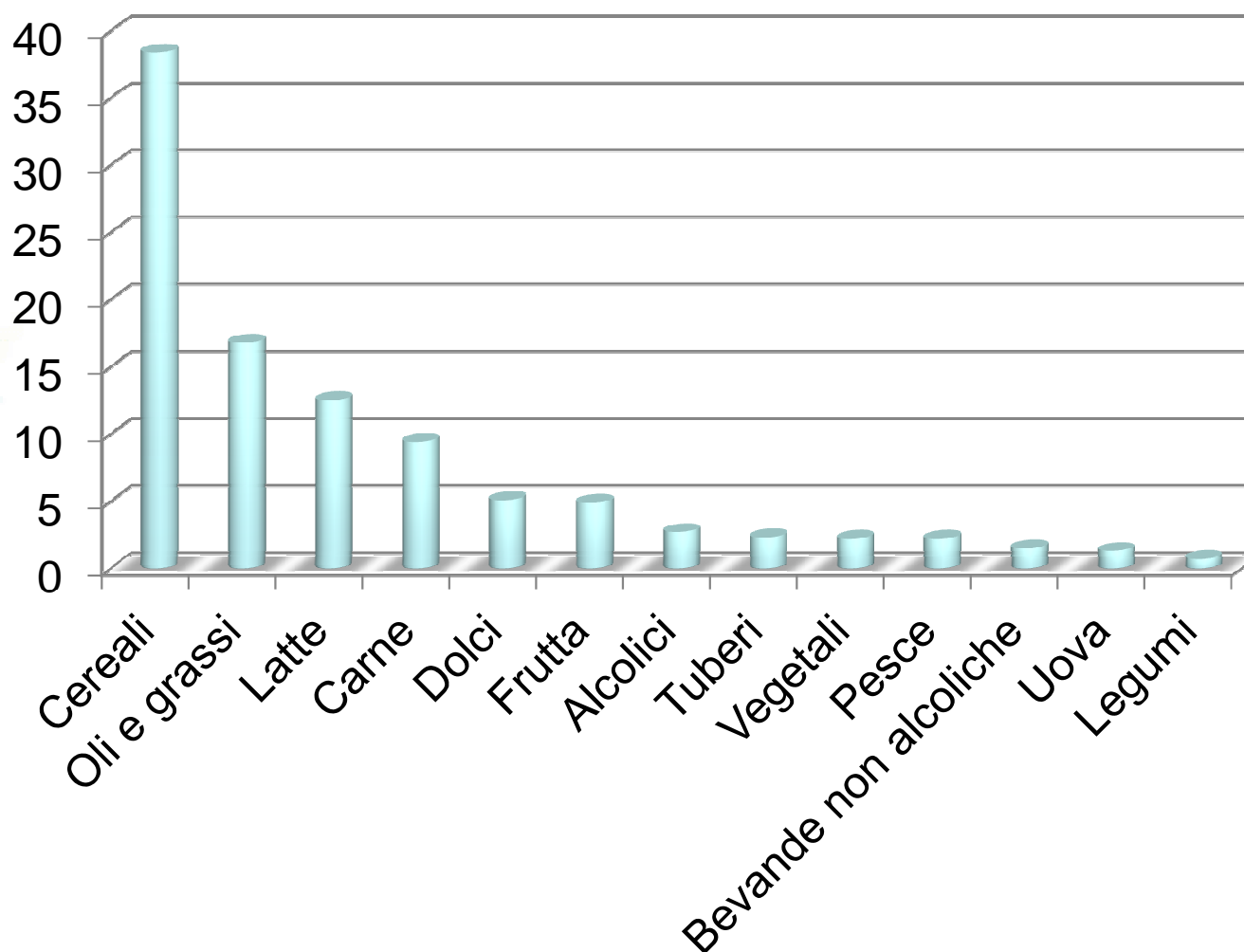


# Consumo di alcol e peso corporeo

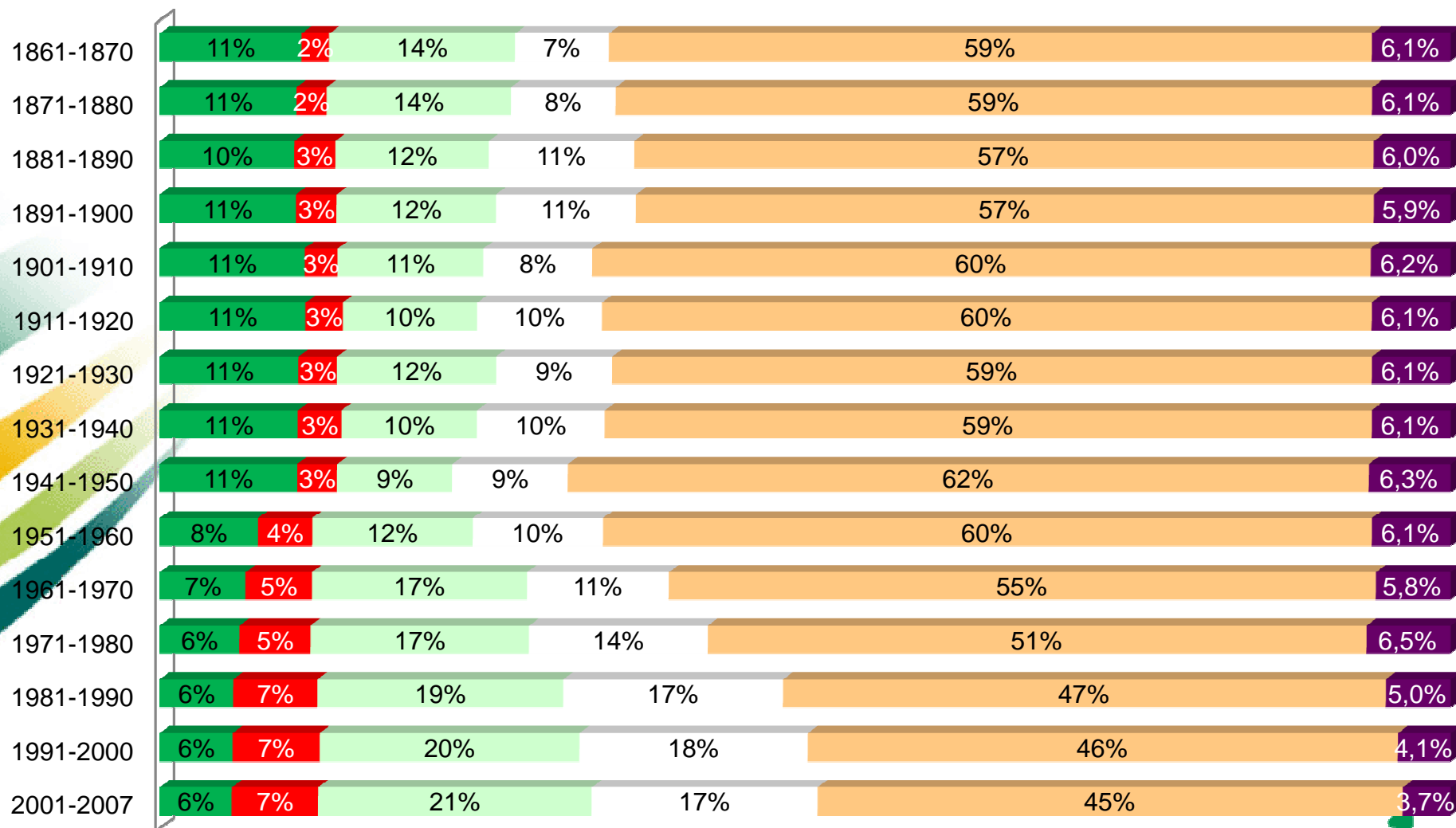




## Contributo percentuale all'energia totale



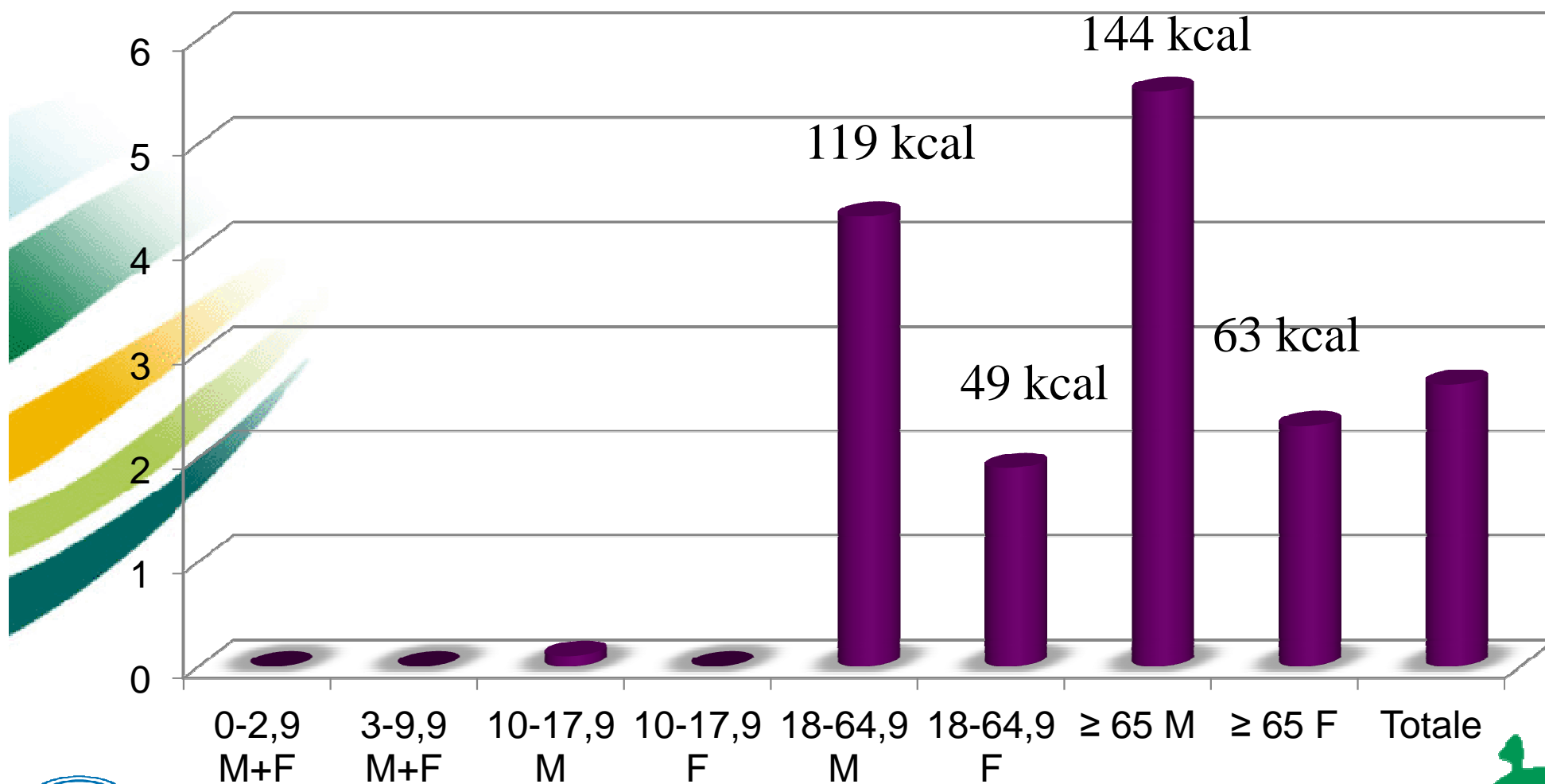
# Composizione percentuale dell'energia disponibile per il consumo giornaliero di alimenti in Italia





# Contributo dell'alcol all'energia quotidiana di fiverse fasce di italiani

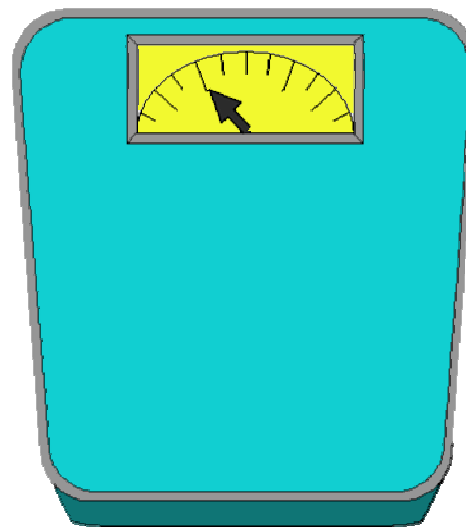
% energia



# Due bicchieri: 180 kcal



/die =



-9 Kg/anno

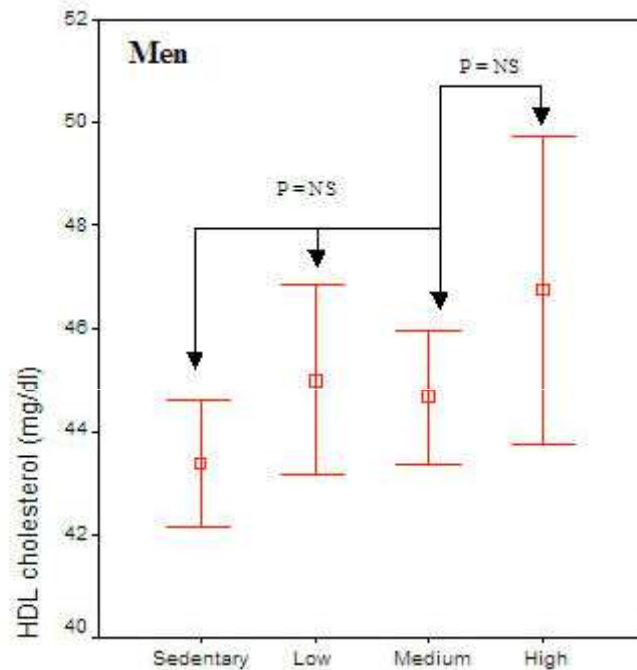


# Come fare senza alcol?

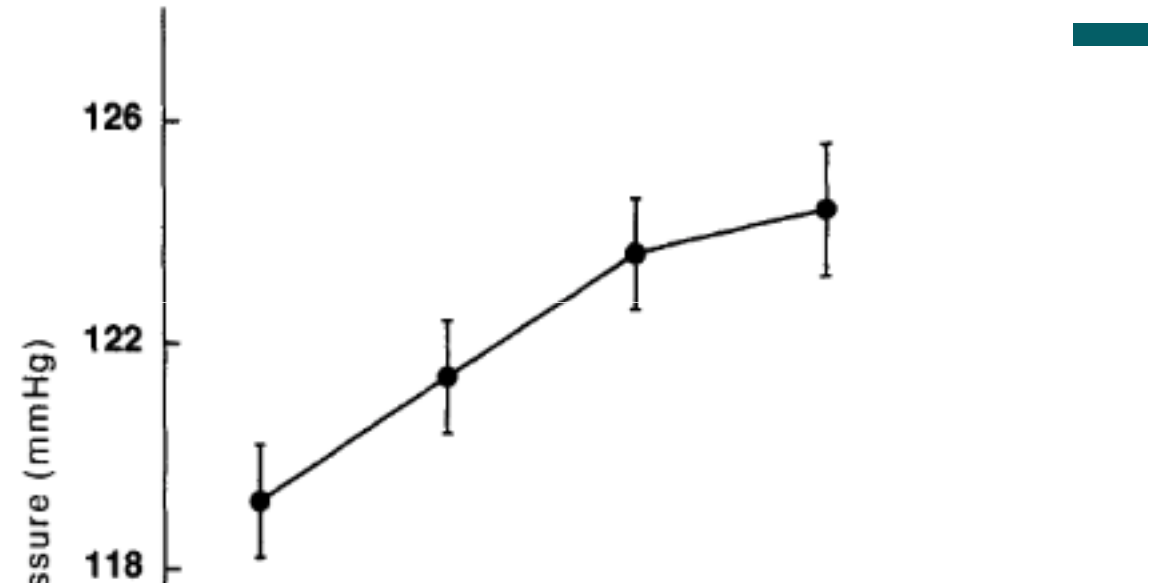
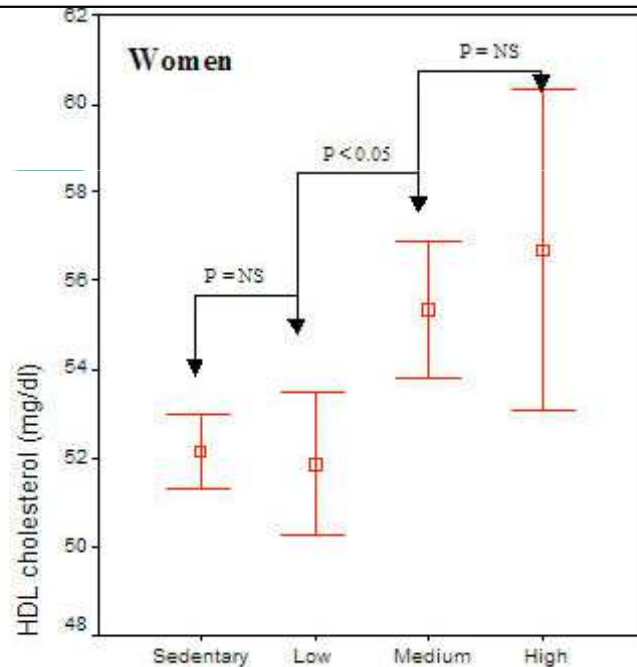
- Esercizio fisico aerobico
- Carboidrati a basso indice glicemico
- Consumo di legumi, frutta e ortaggi
- Sostituzione grassi saturi e i trans
- Consumo di oli vegetali e pesce
- Perdita peso
- Integratori/Farmaci



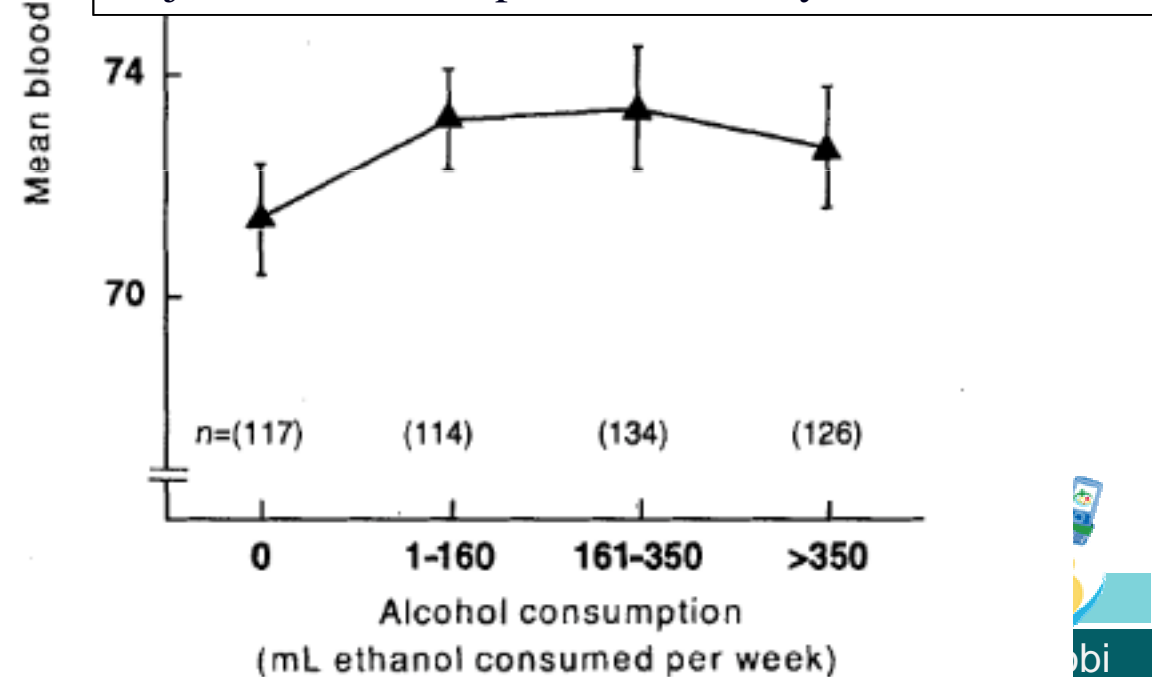
# Attività fisica e HDL-Ch



Skoumas et Al Lipids Health Dis. 2003; 2: 3



Bejlin et Al Clin Exp Pharmacol Physiol 1995, 22:185





# Piramide Alimentare Mediterranea: uno stile di vita quotidiano

Linee Guida per la popolazione adulta

Porzioni frugali e secondo le abitudini locali



Cannoli con moderazione e secondo le abitudini sociali

Eccedenza ponderale 46%

Eccedenza ponderale 45-64 53 %

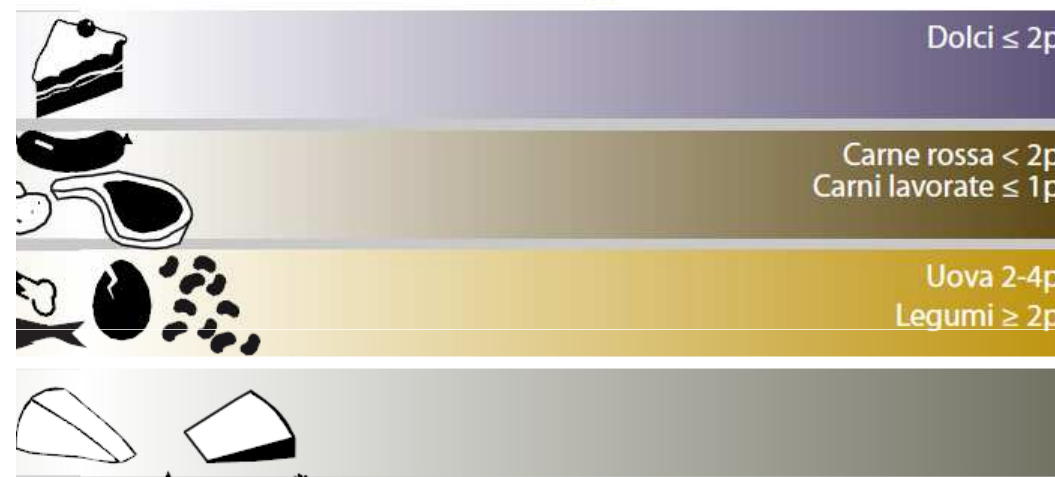
Eccedenza ponderale  $\geq 65$  59%

Uso di farmaci 39 %

Popolazione > 65 anni 33%

Gravidanza e allattamento ??

Lavoratori dell'industria ??



Ogni giorno Olive / Noci / Semi 1-2p

**Pasto principale**  
Frutta 1-2 / Ortaggi  $\geq 2p$   
Varietà di colori e di consistenza (cotto / crudo)

Olio d'oliva  
Pane / Pasta / Riso / Couscous / Altri cereali 1-2p (preferibilmente integrali)

Acqua e tisane

Attività fisica regolare  
Adeguato riposo  
Convivialità

Biodiversità e stagionalità  
Prodotti tradizionali, locali ed ecologici  
Attività gastronomiche

Edizione 2010

p = porzione



Fundación  
Dieta Mediterránea

**ICAF**  
International Commission on the  
Anthropology of Food and Nutrition



**Predimed**  
Prevención con Dieta Mediterránea

