

# ***ALIMENTAZIONE SOSTENIBILE***

**Michele Arcadipane**  
**BIOENNE “*biologia e nutrizione*”**  
**[www.programmadietetico.it](http://www.programmadietetico.it)**

*Auditorium Depuratore Nosedo*  
*5 dicembre 2007*







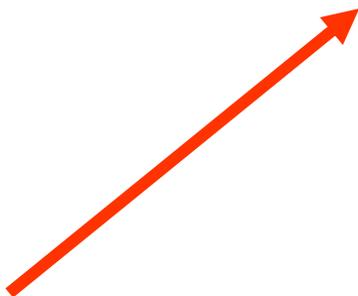
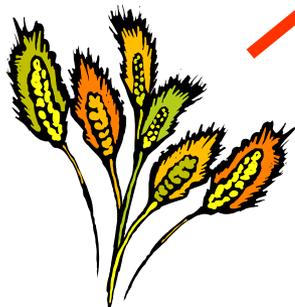
**6 mld**



**1 mld**



**25%**



=



=



**70% (America)**  
**36% (nel mondo)**

**157 ml Ton**

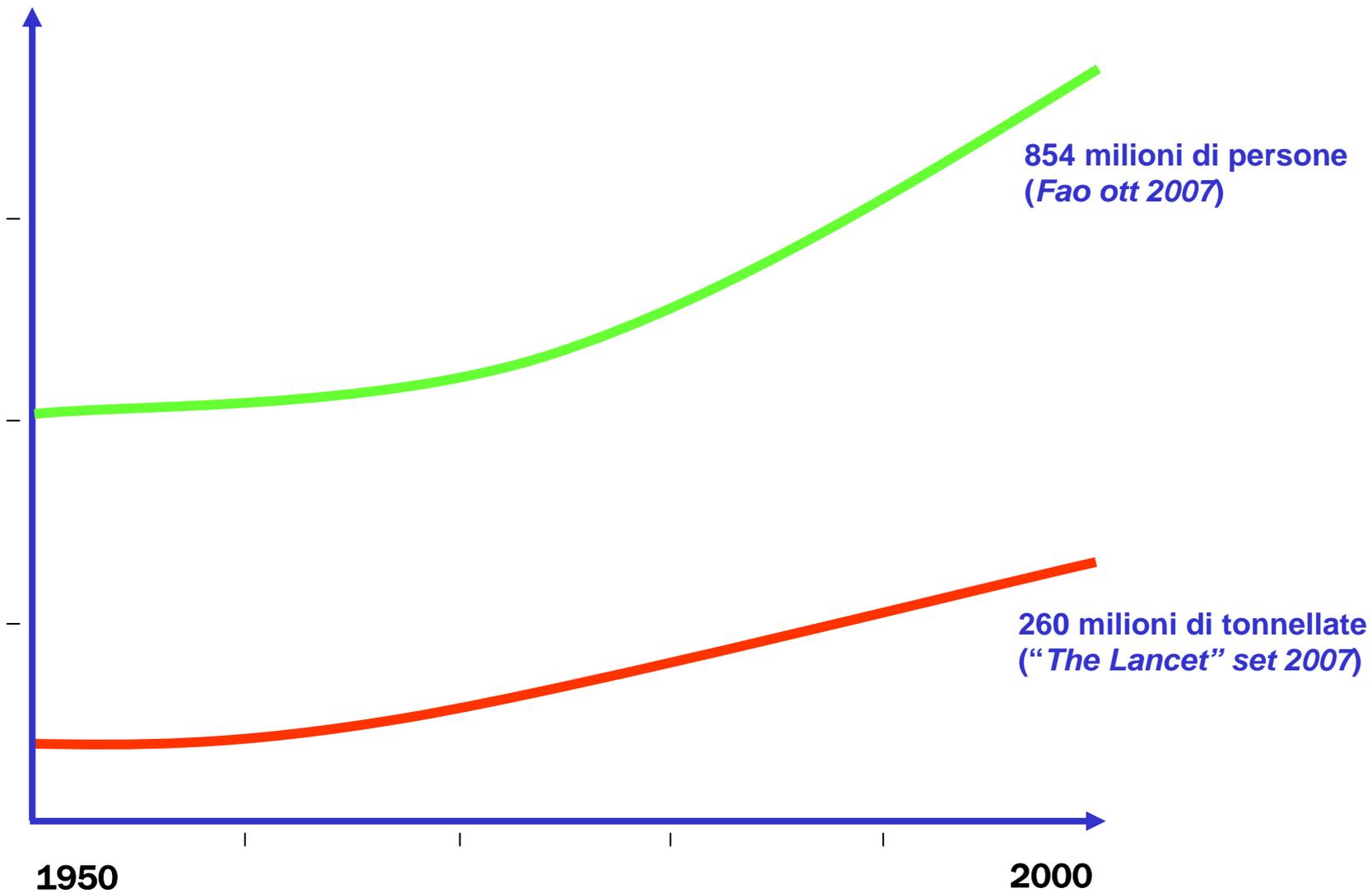
**28 ml Ton**



**1 Kg di proteine animali**

**=**

**15 Kg di proteine vegetali**



**— consumo di carne nel mondo**  
**— numero di denutriti nel mondo**

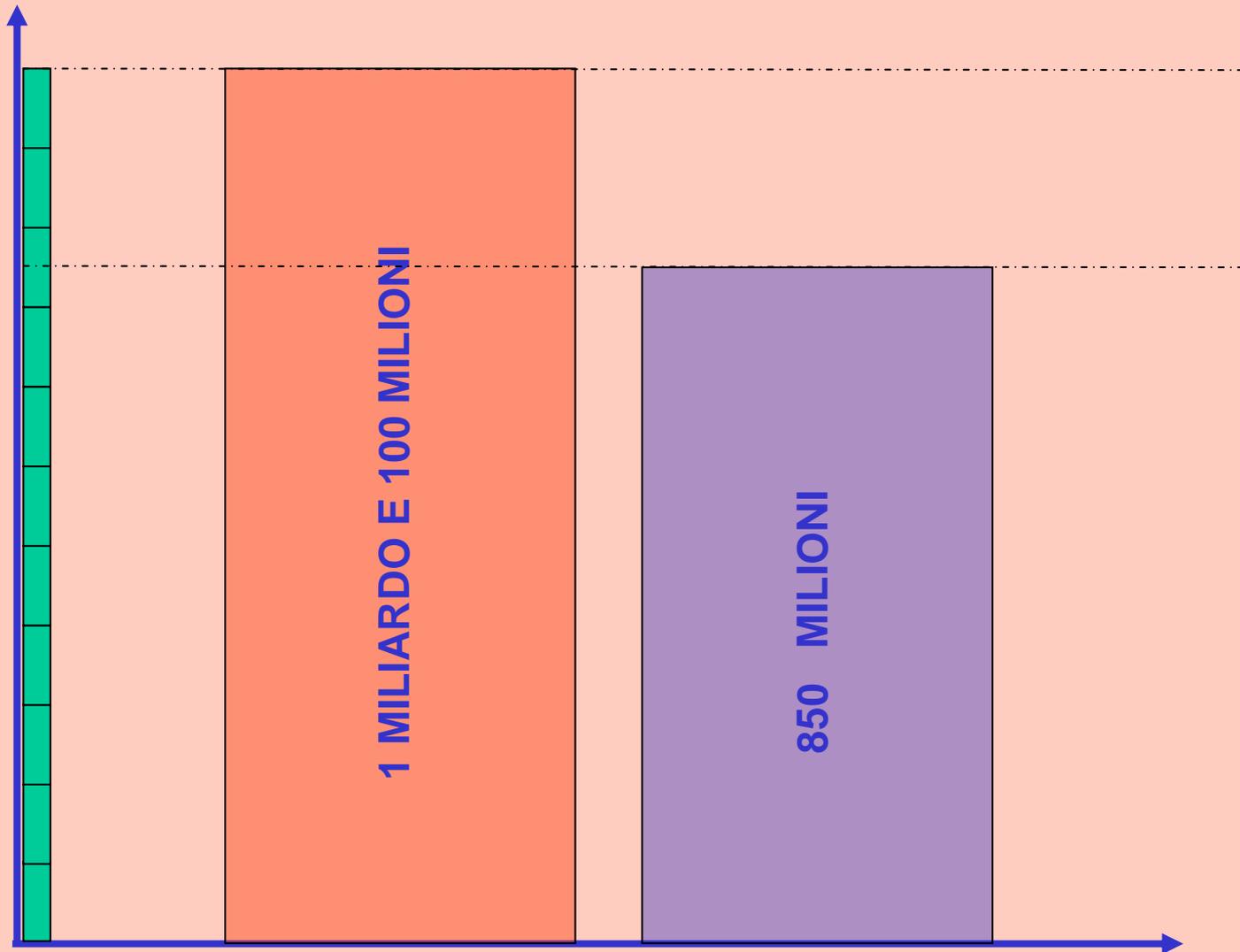
# **sfruttamento intensivo dei terreni e distruzione delle foreste pluviali**



- **desertificazione dei suoli**
- **estinzione di animali e vegetali**
- **diffusione di pesticidi e altri contaminanti**
- **esaurimento dell'acqua potabile**
- **surriscaldamento del pianeta**  
(1/5 del totale delle emissioni di gas serra sono dovuti all'allevamento)

**300.000 americani ogni anno muoiono per  
patologie legate al sovrappeso**

**In Italia la crescita delle patologie  
dovute alle scorrette abitudini  
alimentari è di circa il 50% ogni decennio**



-  numero di persone obese o sovrappeso
-  numero di persone denutrite

# Consumo di Energia

Michele Arcadipane

Energia spesa = Energia assunta

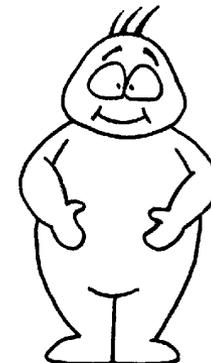
Equilibrio

Energia spesa > Energia assunta

Consumo delle riserve

Energia spesa < Energia assunta

Lipidogenesi. Accumulo di grassi



# Energia spesa < Energia assunta

= eccesso di alcuni nutrienti e carenza di altri

= alimentazione squilibrata

L'organismo umano è dotato di numerosi meccanismi fisiologici capaci di risparmiare energia e di accumulare sostanze di riserva ma non è attrezzato per lo smaltimento delle risorse energetiche in eccesso

- malattie cardiovascolari
  - ipertensione
    - diabete
      - tumori legati all'aparato gastroenterico
        - sovrappeso e obesità
          - disturbi e patologie intestinali

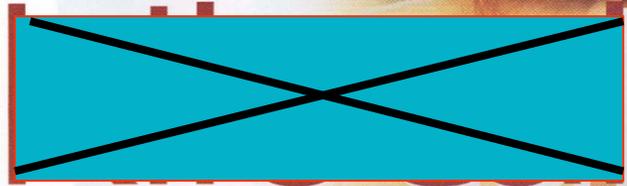
In Italia la spesa farmaceutica è cresciuta del 10%. Ai primi posti dei farmaci più utilizzati ci sono prodotti che servono a compensare le scorrette abitudini alimentari.

**Ipocolesterolizzante (+39%)**

**Antiulcera (+6%)**

**Prodotti dimagranti di libera vendita**

# Non rinunciare al piacere della tavola



2 COMPRESSE DOPO I PASTI

## RIDUCE LE CALORIE



+



=

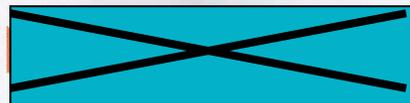
1 Compresa  
-calorie



## MENO GRASSI, MENO ZUCCHERI

- Favorisce la digestione.
- Contrasta il fastidioso senso di gonfiore alla pancia.
- Nutre la flora batterica e riattiva l'intestino.

*Abbinato ad una dieta ipocalorica ed esercizio fisico.*

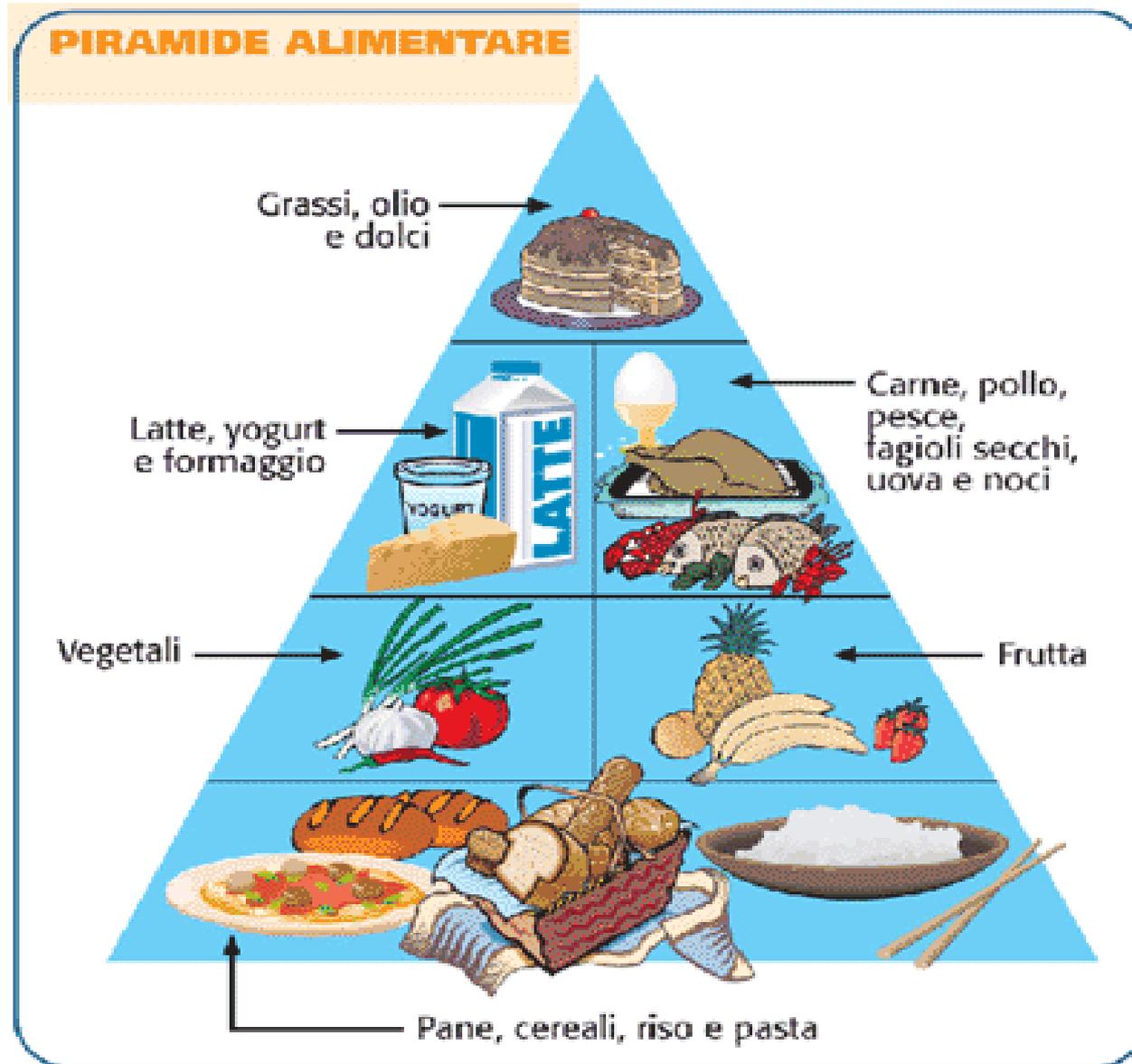


Oltre 20 milioni di italiani sono sovrappeso. Tra questi il 27% soffre di malattie correlate come diabete, cardiopatie e ipertensione; il 20% sono obesi.

Un costo per le casse dello stato di 23 miliardi di euro per la cura di patologie correlate agli squilibri alimentari

Secondo l'OMS il 36% dei bambini italiani di età compresa tra 5 e 9 anni sono sovrappeso: i più grassi d'europa

# Un errore culturale



## Un problema di tutti i paesi ricchi



Consumo eccessivo di cibi:

- \* troppo calorici
- \* troppo raffinati
- \* troppo arricchiti

# Una vita troppo sedentaria

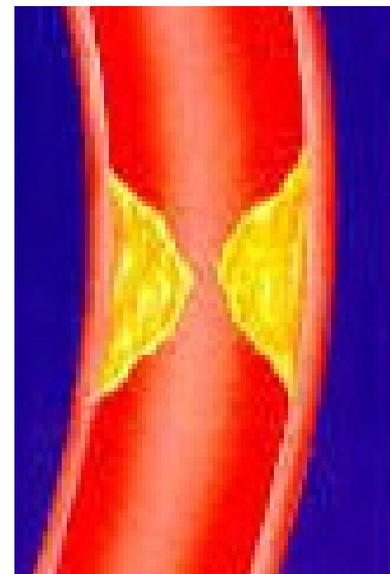


# Trigliceridi

## Acidi grassi saturi (burro, carne, uova, formaggi)

Olio di cocco  
Olio di palma

Placche aterosclerotiche  
Ipercolesterolemizzanti  
Formazione di tumori intestinali  
Obesità

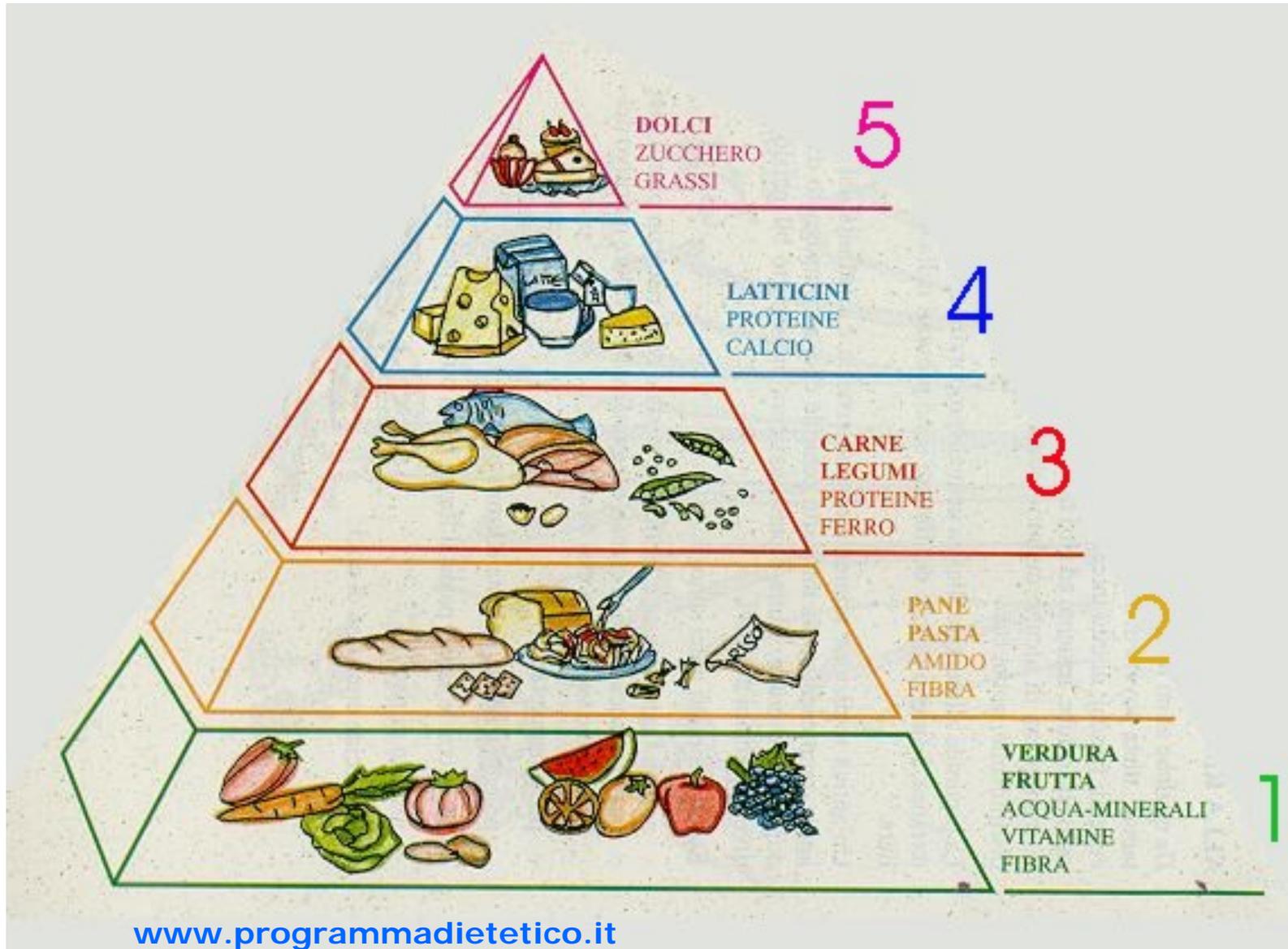


## Acidi grassi insaturi (pesci)

Olio di oliva  
Olio di arachide  
Olio di mais  
Olio di girasole  
Olio di sesamo

Prevengono la deposizione di colesterolo sulle pareti dei vasi sanguigni

# Scelta e razioni degli alimenti



# Le 10 regole fondamentali

- Non bere più di 3 caffè al giorno
- Bere da 750 a 1500 ml di acqua al giorno
- Mangiare pochi alimenti conservati o raffinati
- Cucinare in modo semplice: al vapore, al cartoccio, in pentola, a pressione
- Preferire l'olio extravergine d'oliva e l'olio di semi di buona qualità
- Limitare l'uso del sale
- Ridurre il consumo di zucchero
- Masticare bene
- Programmare i menù
- Praticare regolarmente attività fisica



# Grazie per l'attenzione !!!

**Dr. Michele Arcadipane - tel. 347.0859031**  
**BIOENNE *"Biologia e nutrizione"***  
**[www.programmadietetico.it](http://www.programmadietetico.it)**

- **Diete alimentari personalizzate**
- **Programmi alimentari per particolari condizioni fisiologiche**
- **Ripristino dell'equilibrio nutrizionale ed energetico**
- **Programmi di sorveglianza ed educazione alimentari per centri fitness, scuole e mense aziendali**

