

Alimentazione, Prevenzione e Stili di vita salutari  
19 Febbraio 2015 ore 18.15  
Atrio Monitor Manufacturing Gambro Medolla



dr. Nunzio Borelli, Medico di Famiglia

Alimentazione, Prevenzione e Stili di vita salutari  
19 Febbraio 2015 ore 18.15  
Atrio Monitor Manufacturing Gambro Medolla



Un Grazie e un Grande plauso  
alla Gambro per aver voluto  
questo meeting soprattutto  
dopo il sisma del 2012 che ha  
senza dubbio modificato i  
nostri stili di vita.

Alimentazione, Prevenzione e Stili di vita salutari  
19 Febbraio 2015 ore 18.15  
Atrio Monitor Manufacturing Gambro Medolla



L'alimentazione identifica un atto naturale, consapevole e spontaneo di scelta ed assunzione di cibo ed acqua grazie al quale ci nutriamo.

Alimentazione, Prevenzione e Stili di vita salutari  
19 Febbraio 2015 ore 18.15  
Atrio Monitor Manufacturing Gambro Medolla



Progetto I.D.E.A.L.E., acronimo che sta per Identificazione di Elementi Ambientali Legati alle Eteroplasie, uno studio che ha interessato nel 2009-2010 il distretto sanitario di Mirandola, ideato e realizzato congiuntamente dall'Azienda Usl di Modena e dall'ARPA, in stretta collaborazione con i medici di medicina generale .

Alimentazione, Prevenzione e Stili di vita salutari  
19 Febbraio 2015 ore 18.15  
Atrio Monitor Manufacturing Gambro Medolla



Grazie ad un lavoro congiunto dell'Azienda Usl di Modena di ARPA e dei medici di medicina generale sono state intervistate 649 persone residenti in uno dei nove comuni del distretto. Dall'indagine arriva la conferma che il maggiore fattore di rischio è il fumo mentre la conduzione di sani stili di vita riduce il rischio di ammalarsi.

Alimentazione, Prevenzione e Stili di vita salutari  
19 Febbraio 2015 ore 18.15  
Atrio Monitor Manufacturing Gambro Medolla



Dallo studio I.D.E.A.L.E. emergono, infine, anche alcune positive conferme legate alla conduzione di sani stili di vita. In particolare risulta evidente che il consumo regolare di frutta e verdura, almeno tre porzioni al giorno, rappresenta un fattore protettivo rispetto all'insorgenza del tumore al polmone.



# Alimentazione, Prevenzione e Stili di vita salutari

19 Febbraio 2015 ore 18.15  
Atrio Monitor Manufacturing Gambro Medolla



## **Criteri per la diagnosi clinica della S. Metabolica secondo i criteri ATP III** *(Third Adult Treatment Panel)*



Presenza di almeno tre fattori	
Circonferenza addominale	>102 cm (M); >88 cm (F)
Pressione Arteriosa	>130/85 mmHg
Trigliceridi	>150
Colesterolo HDL	<40 mg/dl (M); <50 mg/dl (F)
Glicemia a digiuno	>110 mg/dl

Alimentazione, Prevenzione e Stili di vita salutari  
19 Febbraio 2015 ore 18.15  
Atrio Monitor Manufacturing Gambro Medolla



Se una persona è ipertesa e obesa, e cala 20 chili allora si riduce di 20 mmHg la sua pressione

SENZA assumere nessun farmaco antipertensivo.

Potenza della dieta



Alimentazione, Prevenzione e Stili di vita salutari  
19 Febbraio 2015 ore 18.15  
Atrio Monitor Manufacturing Gambro Medolla



Esercizio fisico nella sindrome metabolica

E' dimostrato che l'insulino-resistenza, elemento patogenetico centrale nella sindrome metabolica e nelle singole componenti di essa, sia inversamente correlata con i livelli di fitness. L'associazione fra bassi livelli di esercizio fisico e insulino -resistenza si instaura precocemente, già nei bambini prepuberi, indipendentemente dal grado di obesità. Le evidenze scientifiche in materia attestano che l'esercizio fisico ha un'azione diretta sulla sensibilità insulinica e che un'attività fisica costante è in grado di migliorare l'insulino-resistenza anche indipendentemente dal calo ponderale.

# Alimentazione, Prevenzione e Stili di vita salutari

19 Febbraio 2015 ore 18.15  
Atrio Monitor Manufacturing Gambro Medolla



In gravidanza, una attività fisica corretta, personalizzata e controllata aiuta a mantenere un fisiologico incremento del peso; preserva il necessario livello di funzionalità cardio-respiratoria garantendo un adeguato trasporto di O<sub>2</sub> e di sostanze nutritive al feto aumentando la sensibilità all'insulina riduce il rischio di patologie gravidanza-correlate, come il diabete gestazionale e la pre-eclampsia; concorre a mantenere un ottimale profilo ormonale apportando benefici psicologici ed emozionali e riducendo il rischio di depressione post-partum

Alimentazione, Prevenzione e Stili di vita salutari  
19 Febbraio 2015 ore 18.15  
Atrio Monitor Manufacturing Gambro Medolla



Con il terremoto del 2012 è  
cambiato l'assetto  
metabolico?

Alimentazione, Prevenzione e Stili di vita salutari

19 Febbraio 2015 ore 18.15

Atrio Monitor Manufacturing Gambro Medolla



Con il terremoto del 2012  
sono aumentati del 20% i  
pazienti dementi; la  
depressione è cresciuta del  
40% come la cefalea del  
15-20%.

Il gioco d'azzardo patologico  
è lievitato del 30%.

Alimentazione, Prevenzione e Stili di vita salutari  
19 Febbraio 2015 ore 18.15  
Atrio Monitor Manufacturing Gambro Medolla



Con il terremoto del 2012 si  
riacutizzata la psoriasi e la  
celiachia; senza dubbio le  
tireopatie sono aumentate;  
in Aquila dopo il sisma del  
2009 le malattie della  
tiroide sono cresciute del  
41%

Alimentazione, Prevenzione e Stili di vita salutari  
19 Febbraio 2015 ore 18.15

Atrio Monitor Manufacturing Gambro Medolla

ISTMO: Impatto sulla Salute del  
Terremoto in Provincia di Modena"  
Obiettivo della ricerca è indagare, a  
distanza di oltre 2 anni, gli esiti  
persistenti sulla salute delle  
persone residenti nei comuni  
interessati dagli eventi sismici nel  
2012. Molteplici i fattori che  
saranno approfonditi: si andrà a  
monitorare lo stato di salute  
percepito, fisico e psicologico, la  
presenza di sintomi depressivi, la  
sedentarietà, il consumo di tabacco  
e alcol.





Alimentazione, Prevenzione e Stili di vita salutari  
19 Febbraio 2015 ore 18.15  
Atrio Monitor Manufacturing Gambro Medolla



I dati del progetto ISTMO,  
progetto per il quale va il mio  
ringraziamento personale  
all'AZ USL MO ed in  
particolare alla Drssa Mariella  
Martini, Direttore  
Generale, saranno disponibili  
nei prossimi mesi.

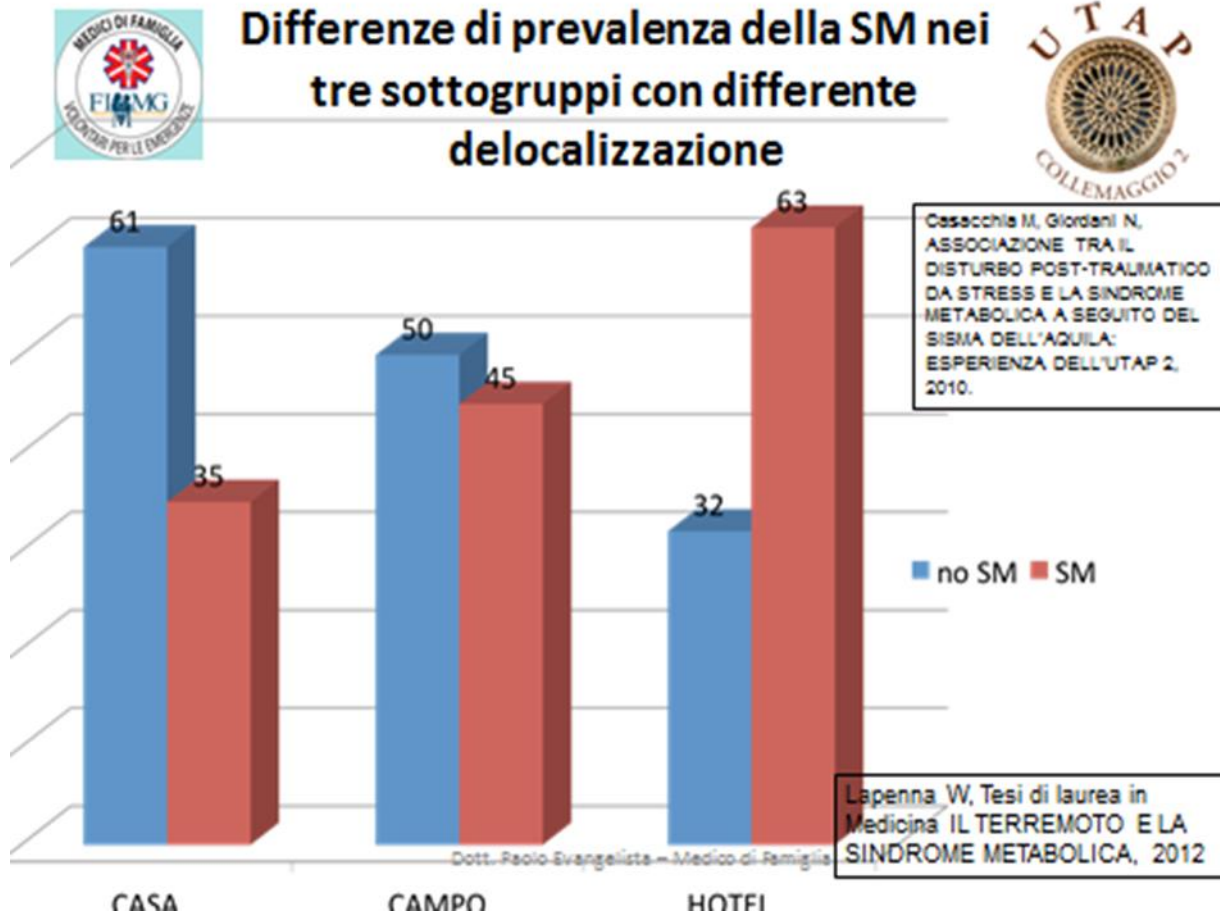
Alimentazione, Prevenzione e Stili di vita salutari  
19 Febbraio 2015 ore 18.15  
Atrio Monitor Manufacturing Gambro Medolla



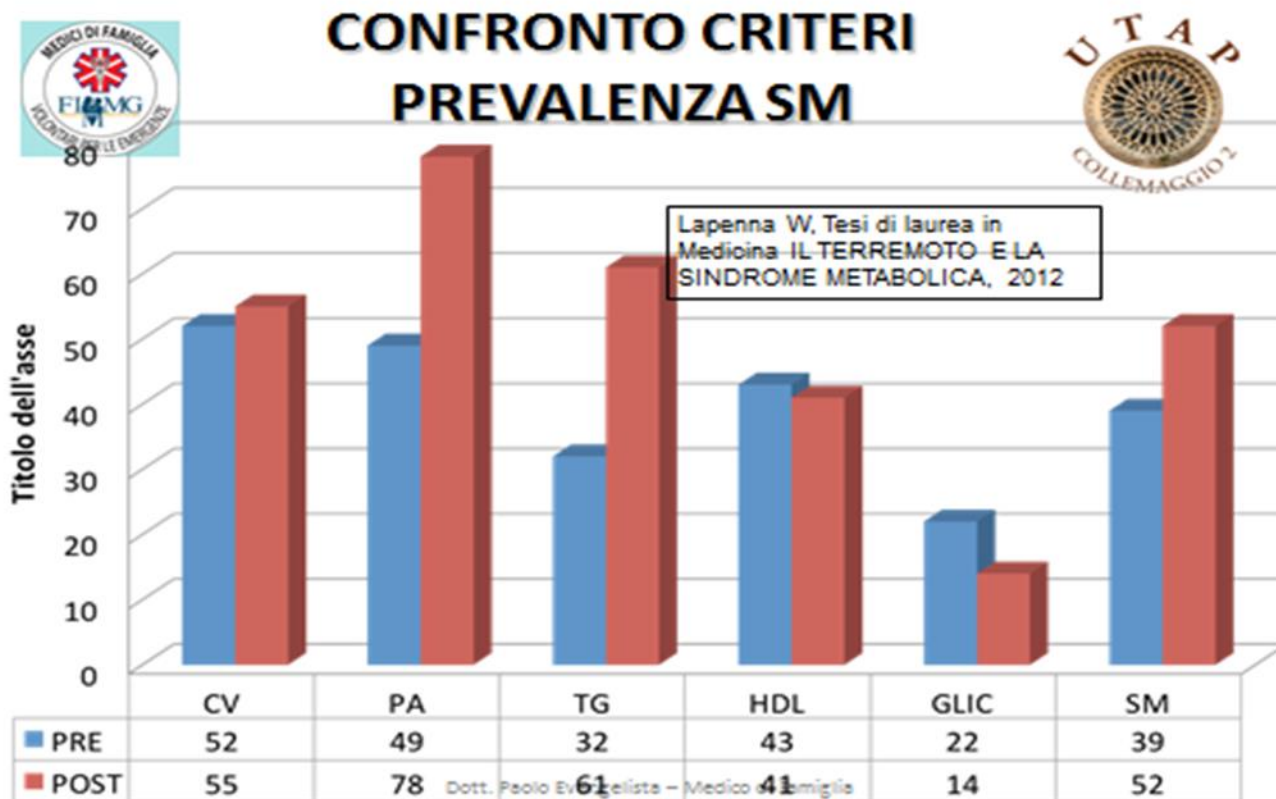
Di seguito riporto  
alcuni dati relativi alla  
Sindrome Metabolica  
che ha colpito gli  
abitanti Aquilani dopo  
il sisma del 2009

# Alimentazione, Prevenzione e Stili di vita salutari

19 Febbraio 2015 ore 18.15  
Atrio Monitor Manufacturing Gambro Medolla

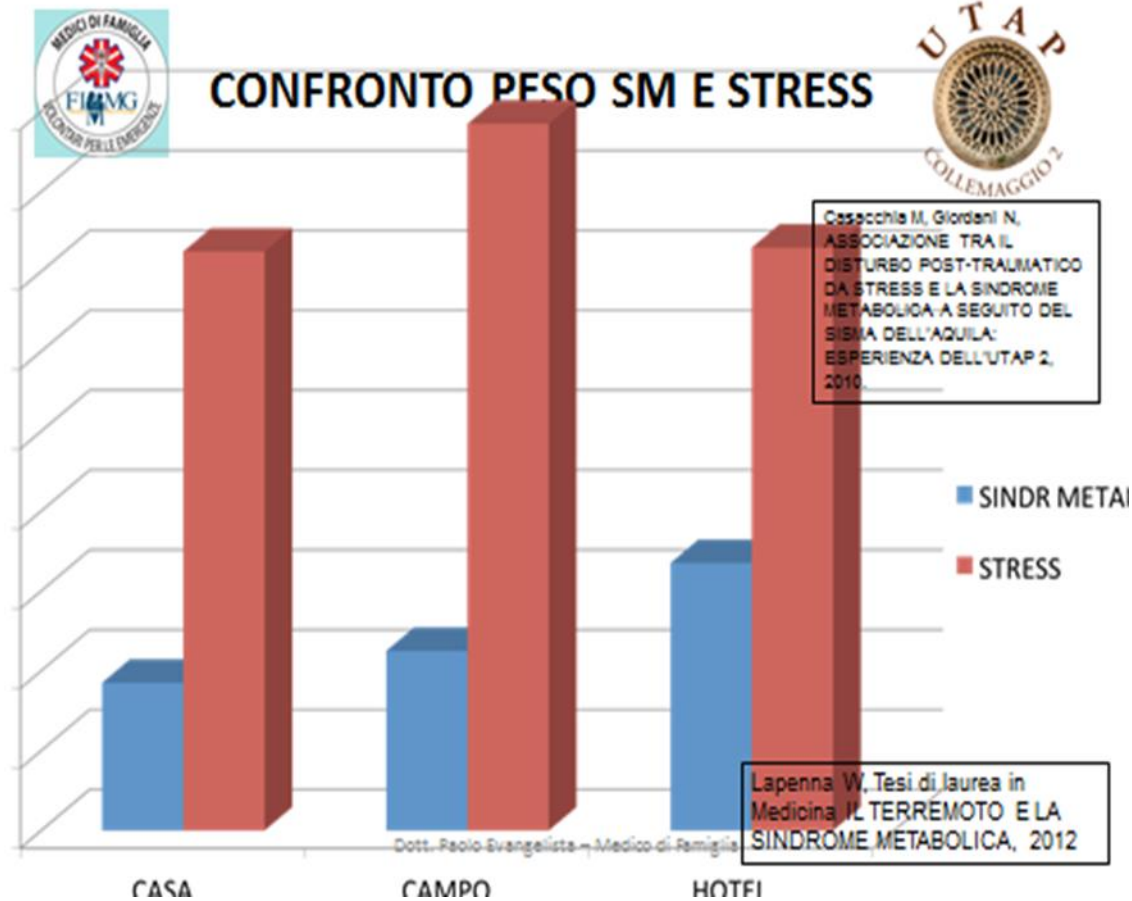


Alimentazione, Prevenzione e Stili di vita salutari  
 19 Febbraio 2015 ore 18.15  
 Atrio Monitor Manufacturing Gambro Medolla



# Alimentazione, Prevenzione e Stili di vita salutari

19 Febbraio 2015 ore 18.15  
Atrio Monitor Manufacturing Gambro Medolla



Alimentazione, Prevenzione e Stili di vita salutari  
19 Febbraio 2015 ore 18.15

Atrio Monitor Manufacturing Gambro Medolla



Voglio fare un apprezzamento  
per la GAMBRO che ha  
offerto ai propri dipendenti la  
vaccinazione antinfluenzale  
,dimostrando una  
lungimiranza davvero  
straordinaria,perchè come si  
suol dire «Prevenire è meglio  
che curare»



Alimentazione, Prevenzione e Stili di vita salutari  
19 Febbraio 2015 ore 18.15  
Atrio Monitor Manufacturing Gambro Medolla



**GRAZIE PER  
L'ATTENZIONE**