

66°

CONGRESSO FIMMG-METIS

“La medicina generale nel terzo millennio”

3/8 ottobre 2011 Villasimius (CA)

Dieta Mediterranea patrimonio dell'umanità

D. Campisi – A. Schipani

Scuola Nazionale di Medicina degli Stili di Vita



Scuola Nazionale di Medicina degli stili di vita

www.fimmg.org/alimentazione

Dieta Mediterranea patrimonio dell'umanità

17 novembre 2010: la Dieta Mediterranea viene dichiarata dall'UNESCO "Patrimonio culturale immateriale dell'umanità".

La lista è stata creata per la difesa del patrimonio culturale immateriale, con lo scopo di tutelare le tradizioni orali, le arti dello spettacolo, le pratiche sociali, l'artigianato e la conoscenza delle scienze naturali.

Dieta Mediterranea patrimonio dell'umanità

La lista comprende attualmente 212 elementi (tra cui per es. il tango argentino, l'agopuntura cinese, la cucina tradizionale messicana, la falconeria, il teatro sanscrito indiano, ecc.)

Altri elementi italiani presenti sono: l'opera dei pupi siciliana e il canto a tenore sardo.

Prossime candidature italiane: l'arte della pizza napoletana e la coltivazione ad alberello dello Zibibbo di Pantelleria.

Dieta Mediterranea patrimonio dell'umanità

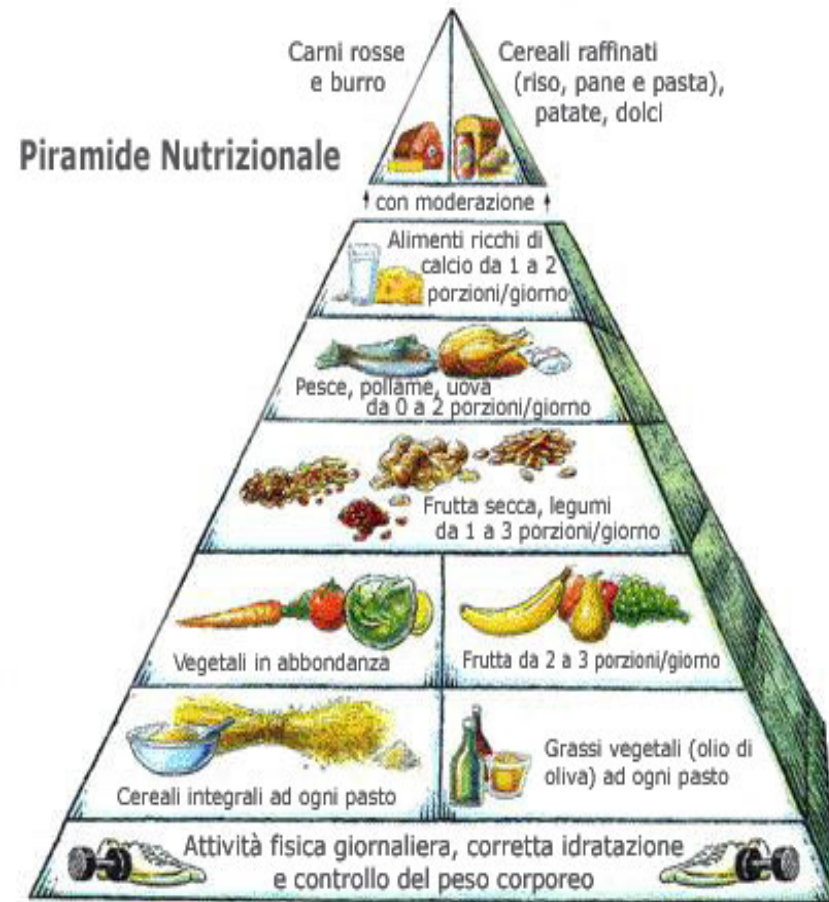
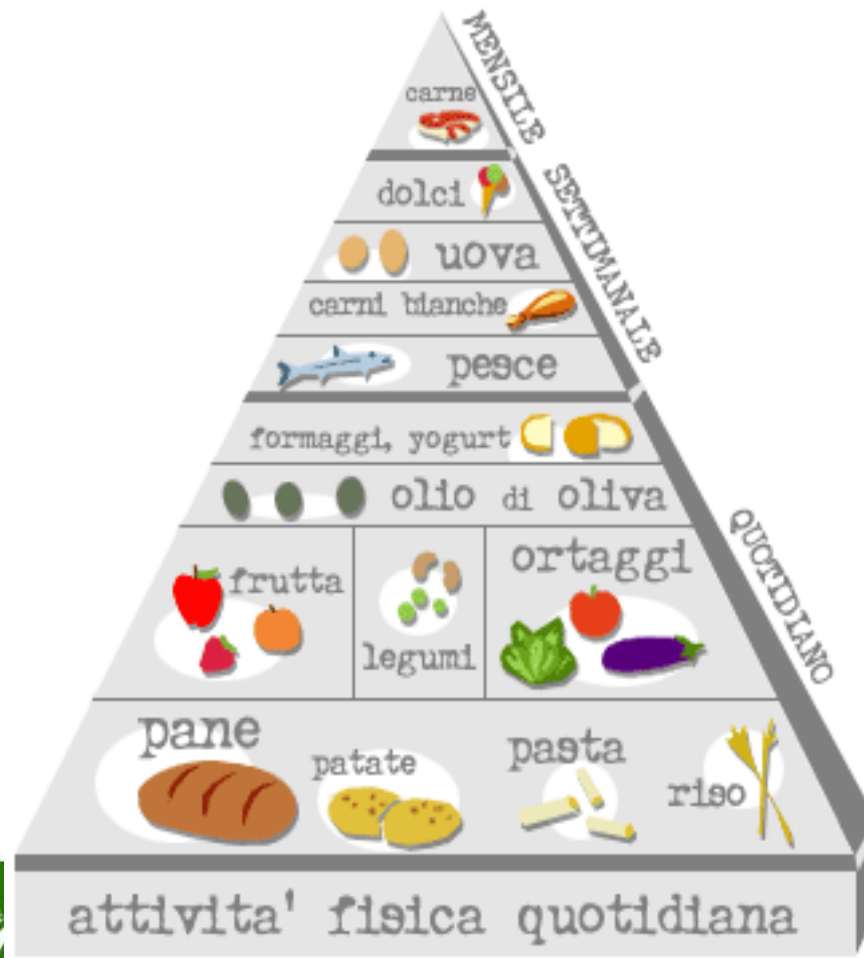
Dieta mediterranea come stile di vita

- Attività fisica (lavoro nei campi)
- Territorialità
- Stagionalità
- Frugalità
- Convivialità (mangiare insieme)

Dieta Mediterranea componenti

- Elevato consumo di cereali, verdure, frutta fresca, frutta secca, legumi, olio di oliva,
- Consumo moderato di pesce e latticini
- Ridotto consumo di carne
- Moderato consumo di vino ai pasti

Dieta Mediterranea la piramide alimentare



Dieta Mediterranea e prevenzione primaria

Seven Countries Study:(*)

Studio epidemiologico su 12753 soggetti di età 40-59 aa, suddivisi in 16 popolazioni di 7 nazioni diverse, con follow up di 25 aa.

Valutazione delle abitudini alimentari.

Mortalità cardiovascolare molto più elevata nelle coorti del Nord America e del Nord Europa rispetto al Sud Europa e al Giappone.

(*) Keys A, et al. *Coronary heart disease in seven countries*. Circulation 1970, 41, suppl 1: 1-211.

Dieta Mediterranea e prevenzione primaria

Nell'ambito dello European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC) study, nel 2003 vengono pubblicati i risultati del braccio greco^(*).

Studio epidemiologico su 22043 persone, con follow up medio di 3,7 aa.

- La riduzione del rischio di mortalità totale è del 25%, il rischio di mortalità per malattia coronarica si riduce del 33% e quello di mortalità per cancro si riduce del 24%.

(*) Trichopoulou A, et al. *Adherence to a mediterranean diet and survival in a greek population*. N Engl J Med. 2003 ; 348 (26): 2599-608.

Dieta Mediterranea e prevenzione secondaria

Il Lyon Diet Heart Study(*), pubblicato nel 1999, ha valutato la ricorrenza di infarto in 605 pazienti che avevano già avuto un primo infarto, randomizzati ad una dieta di tipo mediterraneo o ad una dieta prudente occidentale.

End Points	Riduzione %
End Points Primari morte cardiaca infarto miocardico non fatale	31.8%
End Points Secondari Maggiori angina instabile scompenso cardiaco, stroke embolismo polmonare e periferico	28.2%
End Points Secondari Minori angina stabile, tromboflebiti restenosi dopo angioplastica	75.5%
Totale End Points	52.7%

(*) de Lorgeril M, et al. *Mediterranean diet, traditional risk factors, and the rate of cardiovascular complications after myocardial infarction. Final report of the Lyon Diet Heart Study.* Circulation 1999; 99: 779-785.

Dieta Mediterranea nuove acquisizioni

Risultati inferiori, ma su un numero enormi di soggetti, vengono da una metanalisi di 12 studi per un totale di oltre 1,5 milioni di persone.

- Mortalità complessiva ridotta del 9%,
- Mortalità cardio- e cerebrovascolare ridotta del 9%,
- Mortalità per tumori ridotta del 6%,
- Incidenza di Parkinson e Alzheimer ridotta del 13 %.

(*) Sofi F, et al., *Adherence to Mediterranean diet and health status: meta-analysis*, British Medical Journal 2008; 337:a1344

Dieta Mediterranea nuove acquisizioni

Protezione cardiaca^(*)

- ❑ Composti polifenolici
- ❑ Acidi grassi polinsaturi

(*) Nadtochiy SM, Redman EK. *Mediterranean diet and cardioprotection: the role of nitrite, polyunsaturated fatty acids, and polyphenols*. Nutrition. 2011 Jul-Aug;27(7-8):733-44.

Dieta Mediterranea nuove acquisizioni

Protezione cerebrale^(*)

- Riduzione del 36% e 22% di eventi cerebrovascolari in soggetti ad alta e media aderenza alla Dieta Mediterranea

(*) Scarmeas N, et al. *Mediterranean diet and magnetic resonance imaging-assessed cerebrovascular disease*. Ann Neurol. 2011 Feb; 69(2): 257-68.

Dieta Mediterranea nuove acquisizioni

Cancro della mammella^(*)

- Riduzione del rischio del 35% per cancro della mammella in donne in premenopausa ad alta aderenza alla Dieta Mediterranea

(*) Cade JE, et al. *Does the Mediterranean dietary pattern or the Healthy Diet Index influence the risk of breast cancer in a large British cohort of women?* Eur J Clin Nutr. 2011 Aug; 65(8): 920-8

Dieta Mediterranea nuove acquisizioni

Cancro della prostata

- Antiossidanti e micronutrienti quali Vit.D ed E, licopene, zinco, selenio, polifenoli, isoflavonoidi e fitoestrogeni associati alla Dieta Mediterranea possono prevenire il cancro della prostata^(*).
- Non è stata riscontrata alcuna associazione tra cancro della prostata e componenti della dieta o supplementi^(**).

(*) Miano L. *Mediterranean diet, micronutrients and prostate carcinoma: a rationale approach to primary prevention of prostate cancer*. Arch Ital Urol Androl 2003 Sep.; 75:166-178

(**) Kristal AR, et al. *Diet, supplement use, and prostate cancer risk: results from the prostate cancer prevention trial*. Am J Epidemiol. 2010 Sep 1;172(5):566-77

Dieta Mediterranea nuove acquisizioni

Diabete mellito tipo 2^(*)

- L'aderenza alla Dieta Mediterranea riduce l'insorgenza di nuovi casi di diabete: un aumento di 2 punti nell'aderenza corrisponde ad una riduzione del 35% di nuovi casi di diabete.

(*) Martínez-González MA, et al. *Adherence to Mediterranean diet and risk of developing diabetes: prospective cohort study*. BMJ. 2008 Jun 14;336(7657):1348-51.

Dieta Mediterranea nuove acquisizioni

Diabete mellito tipo 2^(*)

- Una dieta mediterranea senza restrizione calorica riduce del 52% l'insorgenza di nuovi casi di diabete in pz ad alto rischio cardio-vascolare
- 418 pz non diabetici
- 1) dieta basso contenuto di grassi
- 2) dieta mediterranea + olio 1lt a settimana
- 3) dieta mediterranea + frutta secca 30 g/die

(*) Salas-Salvadó J, et al. *Reduction in the incidence of type 2 diabetes with the Mediterranean diet: results of the PREDIMED-Reus nutrition intervention randomized trial*. Diabetes Care. 2011 Jan;34(1):14-9.

Dieta Mediterranea nuove acquisizioni

Diabete mellito tipo 2^(*)

- Più aderenza alla Dieta Mediterranea, meno uso di farmaci antidiabetici
- Dopo 4 anni, sono ricorsi a farmaci il 40% dei pz a dieta mediterranea e il 70% dei pz con dieta a basso contenuto di grassi

^(*) Esposito K, et al. *Effects of a Mediterranean-style diet on the need for antihyperglycemic drug therapy in patients with newly diagnosed type 2 diabetes: a randomized trial.* Ann Intern Med. 2009 Sep 1;151(5):306-14.

Dieta Mediterranea nuove acquisizioni

Prevenzione/miglioramento della s. metabolica^(*)

- ❑ Metanalisi di 50 studi con arruolamento di circa 535.000 soggetti
- ❑ La Dieta Mediterranea riduce il rischio di s. metabolica, con un ruolo protettivo sulle componenti della sindrome: circonferenza addominale, pressione arteriosa sistolica e diastolica, colesterolo hdl, trigliceridi, glicemia.

^(*) Kastorini CM, et al. *The effect of Mediterranean diet on metabolic syndrome and its components: a meta-analysis of 50 studies and 534,906 individuals.* J Am Coll Cardiol. 2011 Mar 15;57(11):1299-313.

Dieta Mediterranea nuove acquisizioni

Asma e allergie infantili(*)

- La Dieta Mediterranea durante la gravidanza protegge il figlio dal rischio di asma e di altre malattie allergiche

(*) Chatzi L, et al. *Mediterranean diet in pregnancy is protective for wheeze and atopy in childhood*. Thorax. 2008 Jun;63(6):507-13

Dieta Mediterranea nuove acquisizioni

Asma e allergie infantili(*)

- Il consumo di verdure fresche, frutta fresca e secca riduce l'insorgenza di rinite, asma e atopia

(*) Chatzi L, et al. *Protective effect of fruits, vegetables and the Mediterranean diet on asthma and allergies among children in Crete*. Thorax. 2007 Aug;62(8):677-83.

Dieta Mediterranea nuove acquisizioni

Declino cognitivo nell'anziano^(*)

- 3790 pazienti di età ≥ 65 anni sono stati seguiti mediamente per circa 8 anni, con controlli delle funzioni cognitive ogni 3 anni
- I paz. più aderenti alla dieta hanno dimostrato di avere un declino cognitivo meno rapido di quelli meno aderenti

^(*) Tangney CC, et al. *Adherence to a Mediterranean-type dietary pattern and cognitive decline in a community population.* Am J Clin Nutr. 2011 Mar; 93(3):601-7.

Dieta Mediterranea nuove acquisizioni

Disfunzione erettile^(*)

Incremento della attività fisica + Aderenza alla dieta mediterranea + eventuale supporto farmacologico =

- ❑ riduzione del grasso viscerale
- ❑ riduzione dei markers infiammatori
- ❑ miglioramento dell'attività circolatoria

(*) La Vignera S, et al. *Physical activity and erectile dysfunction in middle-aged men : a brief review.* J Androl. 2011 May 19. [Epub ahead of print]

Dieta Mediterranea nuove acquisizioni

Artrite reumatoide^(*)

- La Dieta Mediterranea somministrata a pz affetti da artrite reumatoide riduce l'infiammazione, aumenta l'attività fisica e migliora la vitalità.

^(*) Sköldstam L, et al. *An experimental study of a Mediterranean diet intervention for patients with rheumatoid arthritis.* Ann Rheum Dis. 2003 Mar;62(3):208-14.

Dieta Mediterranea nuove acquisizioni

Artrite reumatoide^(*)

- Nell'olio di oliva è contenuto l'oleocantale, una sostanza dotata di attività antiinfiammatoria simile a quella dell'Ibuprofene.

(*) Beauchamp GK, et al. *Phytochemistry: ibuprofen-like activity in extra-virgin olive oil*. Nature. 2005 Sep 1;437(7055):45-6.

(*) Lucas L, et al. *Molecular mechanisms of inflammation. Anti-inflammatory benefits of virgin olive oil and the phenolic compound oleocanthal*. Curr Pharm Des. 2011;17(8):754-68.

Dieta Mediterranea nuove acquisizioni

Artrite reumatoide^(*)

- L'olio di oliva è ricco di polifenoli (oleuropeina, tirosolo, idrossitirosolo), che hanno azioni positive su molteplici processi biologici: lipoproteine, danno ossidativo, markers di flogosi, attivazione piastrinica, cascata dell'acido arachidonico, turnover osseo, attività antimicrobica.

^(*) Cicerale S, et al. *Biological activities of phenolic compounds present in virgin olive oil*. Int J Mol Sci. 2010 Feb 2;11(2):458-79.

Dieta Mediterranea nuove acquisizioni

ARGOMENTI

Sopravvivenza
Protezione cardio-cerebrale
Cancro della mammella
Cancro della prostata
Diabete
Depressione
Disfunzione erettile
Asma e allergie infantili
Declino cognitivo
Sindrome metabolica
Artrite reumatoide