

STILI DI VITA. MODERNA STRATEGIA DI PREVENZIONE E TERAPIA DELLA BPCO



**7 Maggio
Frascati**

2016

SIMP^eSV

Società Italiana di Medicina
di Prevenzione e degli Stili di Vita

**PREVEZIONE
ALIMENTAZIONE**

Gallieno Marri

Prevenzione: Alimentazione

L'OMS stima in circa 17 milioni il numero delle persone muoiono prematuramente ogni anno proprio a causa di una epidemia globale di malattie croniche e le previsioni indicano un aumento del numero.



Prevenzione: Alimentazione

Nel mondo moderno le malattie croniche sono la principale causa di morte.

Sono condizioni patologiche che di solito hanno origine in età giovanile/adulta per poi svilupparsi e manifestarsi clinicamente anche dopo alcuni decenni.



Prevenzione: Alimentazione

Cause delle malattie croniche



Fonte: Oms



Prevenzione: Alimentazione

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (WHO, Geneve 1997) ha stabilito delle categorie di peso in base all'Indice di Massa Corporea (IMC), correlandole al rischio di malattia e di mortalità.

L'indice di massa corporea è definito come il rapporto tra massa e altezza secondo la seguente formula:

$$\text{IMC} = \text{massa (kg)} / \text{altezza}^2 \text{ (m)}.$$



Prevenzione: Alimentazione

IMC = kg/m ²	Valutazione
<16	Magrezza grave
16 – 16,9	Magrezza
17- 18,4	Magrezza lieve
18,5 – 24,9	Normopeso
25 – 29,9	Sovrappeso
30 – 34,9	Obesità classe I
35 – 39,9	Obesità classe II
>40	Obesità classe III



Prevenzione: Alimentazione

I soggetti normopeso devono mantenere il loro peso nel range della normalità e condurre uno stile di vita salutare che include:

- bilanciamento tra calorie assunte e consumate
- adeguato apporto di frutta e verdure fresche
- attività fisica regolare, di intensità moderata
- cessazione dell'abitudine tabagica
- assunzione di alcool non >25 g/die di alcool nelle donne e non >40 g/die negli uomini)
- assunzione di caffeina non >300 mg/die
- regolarità del sonno
- gestione dello stress



Prevenzione: Alimentazione

Occorre intervenire nei confronti dei soggetti che per eccesso o difetto di peso.

Anamnesi del peso che fornisca informazioni su:

- **l'epoca di esordio della variazione del peso**
- **gli eventi che hanno determinato la variazione del peso**
- **il peso pre-morboso**
- **il peso a 20 anni**
- **il peso massimo/minimo e a quale età**
- **la abituale frequenza di assunzione dei pasti**
- **la quantità e qualità del cibo che si assume**
- **il luogo dove abitualmente consuma i pasti**



Prevenzione: Alimentazione

Importante raccogliere anche un'anamnesi dell'attività fisica cioè se praticata o meno e, nel caso di risposta positiva, frequenza, intensità e durata.

E' utile ricordare che il livello dell'attività fisica è considerato:

- Sedentario, cioè non svolge alcuna attività motoria e/o compie meno di 5.000 passi al giorno



Prevenzione: Alimentazione

- **Poco attivo, cioè svolge un lavoro seduto con nessuna possibilità di movimento, con poca o nessuna attività motoria pesante nel tempo libero e/o compie tra 5.000 e 7.499 passi al giorno**
- **Attivo, cioè svolge un lavoro in piedi o seduto con necessità di movimento, ridotta attività motoria pesante nel tempo libero e compie tra 7.500 e 9.999 passi al giorno**
- **Molto attivo, cioè svolge un lavoro pesante, molta attività motoria d'intensità elevata nel tempo libero e compie almeno 10.000 passi al giorno**



Gli obiettivi da porsi nei confronti del paziente in sovrappeso/obesità sono sostanzialmente:

- **modificare il suo stile di vita**
- **prevenire un ulteriore aumento di peso**
- **determinare un moderato calo di peso da mantenere nel tempo**



Prevenzione: Alimentazione

Le strategie da applicare in questo caso sostanzialmente sono:

- **riduzione dell'apporto calorico totale di 500-1000 kcal/die**
- **riduzione della quota totale di grassi <30%**
- **riduzione delle attività sedentarie**
- **incremento della vita attiva**
- **eventuale attività motoria strutturata**
- **terapia comportamentale perché l'obeso deve capire che non esistono scorciatoie terapeutiche**



Prevenzione: Alimentazione

La malnutrizione per difetto, che si osserva nelle malattie croniche, spesso presenta un quadro di difficile diagnosi tanto che anche le indagini di laboratorio possono rivelarsi di scarsa utilità, se non valutate nel contesto clinico.

Questo tipo di malnutrizione, più rapidamente di quella per eccesso, compromette la qualità della vita, un aumento di morbidità e mortalità.



Prevenzione: Alimentazione

Il trattamento di questa malnutrizione richiede un percorso personalizzato, che prevedere trattamenti dietetico-nutrizionali in grado di migliorarla se non risolverla.

Il trattamento può richiedere oltre una specifica alimentazione, l'uso di integratori orali, fino all'utilizzo della nutrizione artificiale (NA).



Prevenzione: Alimentazione

*

“Le linee guida per una sana alimentazione italiana”

- consumare più cereali, legumi, ortaggi e frutta
- ridurre l'apporto di grassi, preferendo quelli insaturi
- usare in giusti limiti zuccheri, dolci, preferendo quelli da forno
- bere abbondante acqua
- limitare l'uso del sale
- limitare l'assunzione di alcol
- variare la scelta degli alimenti.
- Il tutto associato a una adeguata attività fisica.

