



Ministero della Salute



Centro nazionale per
la prevenzione e
il controllo delle malattie

BUONO E LEGGERO



Pierpaolo Pavan
Responsabile servizio igiene
alimenti e nutrizione ASL 17
Este (Padova)

Buono e

Leggero

Ascom

Light

Pierpaolo Pavan



MANGIANDO S'IMPARA

Serv. Cardiologia-S.I.A.N. Ulss.17-
Scuola Spec.Scienza Alim. Uni.Pd



Salute e Stile di Vita



- Le maggiori cause di morte nei paesi occidentali sono fortemente influenzabili dal proprio stile di vita.
- Alimentazione
- Attività fisica
- Fumo
- “Psicologia”

Pierpaolo Pavan



MANGIANDO S'IMPARA

Serv. Cardiologia-S.I.A.N. Ulss.17-
Scuola Spec.Scienza Alim. Uni.Pd



L'Obesità



- L'obesità aumenta il rischio di infarto.
- Aumenta fortemente il rischio di diabete e di ipertensione.
- Procura apnea nel sonno e gotta.
- Diminuisce l'autostima delle persone.

Pierpaolo Pavan



Serv. Cardiologia-S.I.A.N. Ulss.17-
Scuola Spec.Scienza Alim. Uni.Pd



C'era una volta...



Povert  e durezza delle condizioni di vita hanno sempre impedito la nascita dell'obesit , sia che i pasti fossero consumati in casa come al lavoro.

Il rischio era la fame, la malnutrizione (pellagra e molto altro), non il colesterolo.

Pierpaolo Pavan



MANGIANDO S'IMPARA

Serv. Cardiologia-S.I.A.N. Ulss.17-
Scuola Spec.Scienza Alim. Uni.Pd



CVD E ALIMENTAZIONE



- **LE CVD MAGGIOR CAUSA DI MORTALITA' NEI PAESI INDUSTRIALIZZATI**
- **IN AUMENTO**
- **PER L' ISS IN ITALIA = 45% DECESSI**
- **COSTI PER PERDITA GIORNI LAVORO**

XXXIII Bethesda Conference 2003

**STRETTA
CORRELAZIONE
CON LE ABITUDINI
ALIMENTARI**

Pierpaolo Pavan



MANGIANDO S'IMPARA

Fattore di rischio-Aumentato apporto di grassi e colesterolo con la dieta

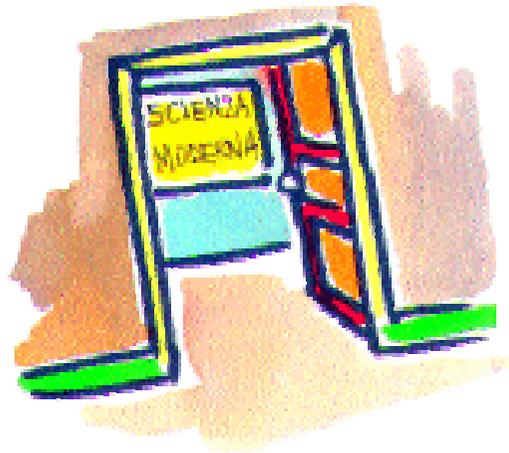
Evidenza di Associazione epidemiologica	Evidenza di Associazione clinica	Risposta a intervento Non farmacologico	Risposta a intervento farmacologico
+++	++	++	-

Note: il segno- sui farmaci conferma l'importanza prioritaria della dieta rispetto alla terapia

Serv. Cardiologia-S.I.A.N. Ulss.17-
Scuola Spec.Scienza Alim. Uni.Pd



PSICO-CARDIOLOGIA



**PECULIARITA' PSICOLOGICO-
COMPORTAMENTALI RISPETTO
QUALSIASI ALTRA MALATTIA**

Pierpaolo Pavan



MANGIANDO S'IMPARA

Serv. Cardiologia-S.I.A.N. Ulss.17-
Scuola Spec.Scienza Alim. Uni.Pd



PSICO-CARDIOLOGIA

**SHUSTER J.K. 1992,
DALLA VOLTA S. 1996,
HESLOP P. 2001,
PEDERSEN SS 2003,
BRINK E 2005**

- **DOPO L'INFARTO
DEPRESSIONE -ANSIA**

**AUMENTO EVENTI
CORONARICI**

**NATIONAL HEARTH
FOUNDATION
OF AUSTRALIA 2003**

- **NON AVERE RAPPORTI
SOCIALI**
- **ESSERE ISOLATI**

**AUMENTA IL
RISCHIO**

DA 1 A 5 VOLTE

Pierpaolo Pavan



MANGIANDO S'IMPARA

Serv. Cardiologia-S.I.A.N. Ulss.17-
Scuola Spec.Scienza Alim. Uni.Pd



Il pranzo di nozze



- Le uniche occasioni di pasti abbondanti erano legate a cerimonie, ad eventi sociali.
- Erano e dovevano essere le più ricche possibile.

Pierpaolo Pavan

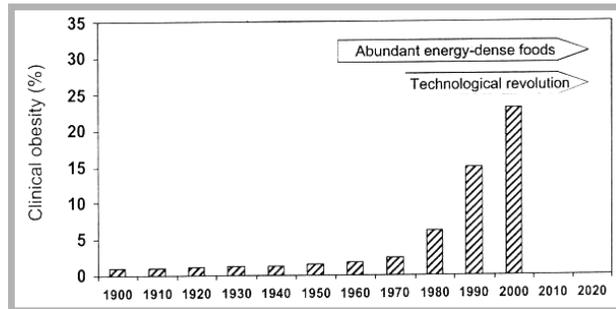


MANGIANDO S'IMPARA

Serv. Cardiologia-S.I.A.N. Ulss.17-
Scuola Spec.Scienza Alim. Uni.Pd



Il boom economico



- La grande disponibilità di cibo e la sedentarietà sono gli ingredienti dell'obesità.
- I pasti in casa sono sempre meno frugali, ma sempre più persone ci prestano attenzione.
- I pasti fuori casa continuano a rimanere fuori controllo.

Pierpaolo Pavan



MANGIANDO S'IMPARA

Serv. Cardiologia-S.I.A.N. Ulss.17-
Scuola Spec.Scienza Alim. Uni.Pd



Nuove abitudini alimentari



- Ogni giorno più di 11 milioni di italiani pranzano fuori casa.
- 4.4 in mensa
- 3.3 al ristorante
- 3.3 sul luogo di lavoro

Fonte Fipe-confcommercio. WWW.confcommercio.it

Pierpaolo Pavan



MANGIANDO S'IMPARA

Serv. Cardiologia-S.I.A.N. Ulss.17-
Scuola Spec.Scienza Alim. Uni.Pd



Buono & Salutare



- È nata, quindi, una nuova esigenza: poter mangiare anche fuori casa cibi sani, ma sazianti ed appaganti al gusto.

Pierpaolo Pavan



Serv. Cardiologia-S.I.A.N. Ulss.17-
Scuola Spec.Scienza Alim. Uni.Pd



Nuove esigenze alimentari



- Pasti normocalorici
- A basso contenuto di colesterolo e acidi grassi saturi o idrogenati.
- Ricchi in gusto
- Ricchi in vitamine
- In ambiente caldo e rilassante, “come una volta”.

Pierpaolo Pavan



MANGIANDO S'IMPARA

Serv. Cardiologia-S.I.A.N. Ulss.17-
Scuola Spec.Scienza Alim. Uni.Pd



La nascita del progetto



SIAN
Cardiologia
ULSS 17 VENETO

Ristoranti

LA MONTANELLA

VAL POMARO
CA' DI VALLE

AL PATIBOLO
DA GIORGIO

L'HOSTARIA
AI RONCHI

Pierpaolo Pavan



MANGIANDO S'IMPARA

Serv. Cardiologia-S.I.A.N. Ulss.17-
Scuola Spec.Scienza Alim. Uni.Pd



CORSO DI FORMAZIONE

Le Regole d'oro per preparare

Pasti Leggeri



Pierpaolo Pavan



MANGIANDO S'IMPARA

Serv. Cardiologia-S.I.A.N. Ulss.17-
Scuola Spec.Scienza Alim. Uni.Pd



1 Regola

Pane

**Servire pane fresco e
di varie pezzature,
non crackers,
grissini...**



Pierpaolo Pavan



MANGIANDO S'IMPARA

Serv. Cardiologia-S.I.A.N. Ulss.17-
Scuola Spec.Scienza Alim. Uni.Pd



1 SERVIRE PREFERIBILMENTE PANE MA FRESCO E DI VARI TIPI E PEZZATURE



Pierpaolo Pavan



MANGIANDO S'IMPARA

Serv. Cardiologia-S.I.A.N. Ulss.17-
Scuola Spec.Scienza Alim. Uni.Pd



2 Regola



Antipasti:
verdure grigliate e
lessate, ma anche misto
frutta-verdura

Pierpaolo Pavan



MANGIANDO S'IMPARA

Serv. Cardiologia-S.I.A.N. Ulss.17-
Scuola Spec.Scienza Alim. Uni.Pd

2 VIA LIBERA AD ANTIPASTI CON VEGETALI O FRUTTA





3 Regola



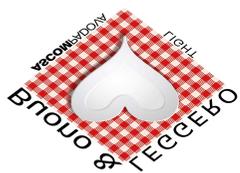
Primi:
**valorizzare la pasta con i
tipici condimenti della
dieta mediterranea**
(verdure di stagione, pomodoro,
funghi, aromi, un filo di
extravergine)

Pierpaolo Pavan



MANGIANDO S'IMPARA

Serv. Cardiologia-S.I.A.N. Ulss.17-
Scuola Spec.Scienza Alim. Uni.Pd



3 VALORIZZARE LA PASTA TIPICO ALIMENTO DELLA DIETA MEDITERRANEA CONDITA CON VERDURE O SUGHI SEMPLICI





4 Regola

Secondi:

**valorizzare i prodotti
locali, come il
prosciutto crudo di
Montagnana o il
cotto**



Pierpaolo Pavan



MANGIANDO S'IMPARA

Serv. Cardiologia-S.I.A.N. Ulss.17-
Scuola Spec.Scienza Alim. Uni.Pd



4

UTILIZZARE IL PROSCIUTTO CRUDO E VALORIZZARE I PRODOTTI LOCALI



MANGIANDO S'IMPARA

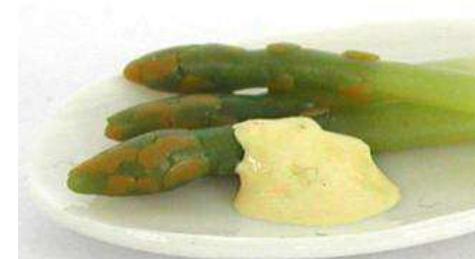


5 Regola



Contorni:

**Saporiti ed abbondanti,
come i funghi, cavolo
nei vari tipi, asparagi,
radicchio...**



Pierpaolo Pavan



MANGIANDO S'IMPARA

Serv. Cardiologia-S.I.A.N. Ulss.17-
Scuola Spec.Scienza Alim. Uni.Pd



5 BENE LE PREPARAZIONI CON FUNGHI, CAVOLO DEI VARI TIPI, ASPARAGI, RADICCHIO





6 Regola



Frutta:
**dare più spazio alla
frutta, sia come tale,
sia come dessert, sia
in abbinamento alle
verdure**



Pierpaolo
Pavan



MANGIANDO S'IMPARA

Serv. Cardiologia-S.I.A.N. Ulss.17-
Scuola Spec.Scienza Alim. Uni.Pd



6

DARE PIÙ SPAZIO A DESSERT A BASE DI FRUTTA DI STAGIONE



MANGIANDO S'IMPARA



7 Regola



Dessert:
Preferire il dessert
“casalingo”,
semplice, evitando
l’uso eccessivo di
panna



Pierpaolo Pavan



MANGIANDO S'IMPARA

Serv. Cardiologia-S.I.A.N. Ulss.17-
Scuola Spec.Scienza Alim. Uni.Pd



7

EVENTUALMENTE IL DESSERT PUÒ ESSERE UN DOLCE MA CASALINGO E MOLTO SEMPLICE



MANGIANDO S'IMPARA



8 Regola



Bevande:

**proporre acqua
oligominerale non
gasata e vino rosso**



Pierpaolo Pavan



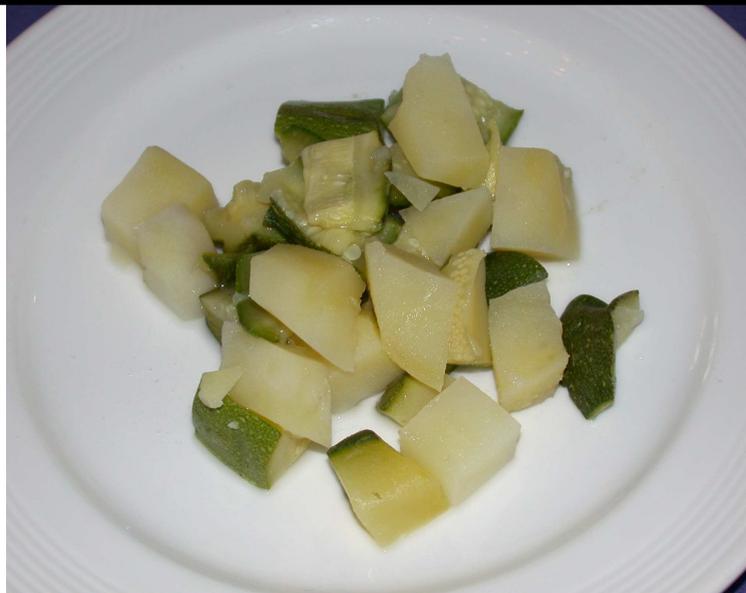
MANGIANDO S'IMPARA

Serv. Cardiologia-S.I.A.N. Ulss.17-
Scuola Spec.Scienza Alim. Uni.Pd



8

UTILIZZARE ABBONDANTEMENTE VERDURA MA DI STAGIONE



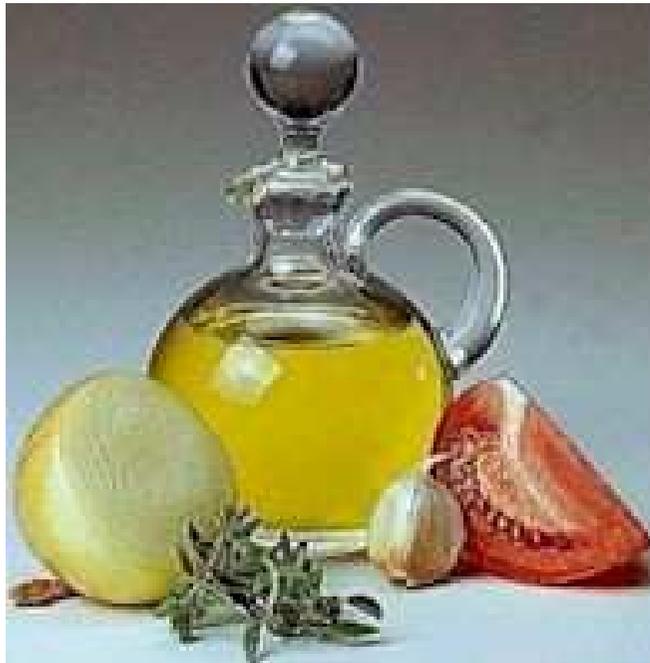
MANGIANDO S'IMPARA



9 Regola

Gli oli

**Utilizzare solo olio di
oliva extravergine,
per preparazioni e
condimenti**



Pierpaolo Pavan



MANGIANDO S'IMPARA

Serv. Cardiologia-S.I.A.N. Ulss.17-
Scuola Spec.Scienza Alim. Uni.Pd



9 MEGLIO PROPORRE ACQUA OLIGOMINERALE NON GASATA E VINO ROSSO



Pierpaolo Pavan



MANGIANDO S'IMPARA

Serv. Cardiologia-S.I.A.N. Ulss.17-
Scuola Spec.Scienza Alim. Uni.Pd



10 Regola



Gli aromi

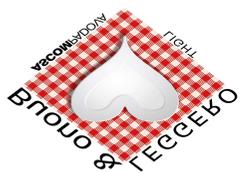
Bene l'uso di spezie ed erbe aromatiche per dare sapore senza utilizzare troppi condimenti

Pierpaolo Pavan



MANGIANDO S'IMPARA

Serv. Cardiologia-S.I.A.N. Ulss.17-
Scuola Spec.Scienza Alim. Uni.Pd



10 UTILIZZARE OLIO DI OLIVA MEGLIO EXTRAVERGINE PER PREPARAZIONI E CONDIMENTI



Pierpaolo Pavan



MANGIANDO S'IMPARA

Serv. Cardiologia-S.I.A.N. Ulss.17-
Scuola Spec.Scienza Alim. Uni.Pd



Menù Montanella

Menu di Carne

**Tortino di Zucca e Formaggio con Prosciutto di Montagnana
/Gnocchetti di Ricotta con Tartufi Neri dei Colli Euganei**

Faraona Grigliata All'aroma Di Alloro

Tavolozza di Frutta di Stagione

Pane

Vino

Kcal. 950-890

mg. 162-125,5 col.

Kcal 114-104 da grassi saturi

Pierpaolo Pavan



MANGIANDO S'IMPARA

Serv. Cardiologia-S.I.A.N. Ulss.17-
Scuola Spec.Scienza Alim. Uni.Pd



Menù Al Patibolo

Menu di Pesce

Valeriana al limone/ Vegetariano

Spaghetti di pesce

Insalata di piovra e sepioline

Frutta fresca stagione

Pane

Vino

kcal. 980

mg. 196 col.

Kcal. 15 da grassi saturi

Pierpaolo Pavan



MANGIANDO S'IMPARA

Serv. Cardiologia-S.I.A.N. Ulss.17-
Scuola Spec.Scienza Alim. Uni.Pd



Menù Da Giorgio

1° Menu'

Gnocchetti al Ragù di Verdura

Bocconcini di Pollo e Funghi

a scelta Insalata Mista o Verdure alla Griglia

Torta di Mele

Pane

Vino

kcal. 920

mg.151 col.

Kcal. 63 da grassi saturi

Pierpaolo Pavan



MANGIANDO S'IMPARA

Serv. Cardiologia-S.I.A.N. Ulss.17-
Scuola Spec.Scienza Alim. Uni.Pd



Menù Val Pomaro

Menù a Scelta

Carpaccio di Tonno agli Agrumi / Zuppa di Porcini con Crostini

Trofie con Capesante e Zucchine Jullien / Fettuccine al Radicchio e Ragu' di Faraona

Coda di Rospo al Cartoccio con Verdure / Quaglie con Funghi

Frutta Fresca Stagione

Pane

Vino

Kcal.1015

mg. 166 col.

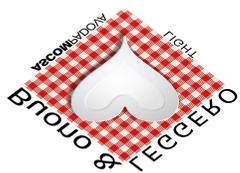
Kcal. 53 da grassi saturi

Pierpaolo Pavan

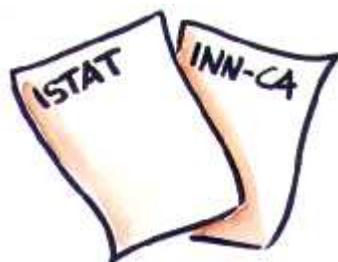


MANGIANDO S'IMPARA

Serv. Cardiologia-S.I.A.N. Ulss.17-
Scuola Spec.Scienza Alim. Uni.Pd



QUALCHE DATO

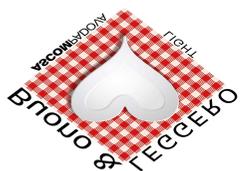


Pierpaolo Pavan

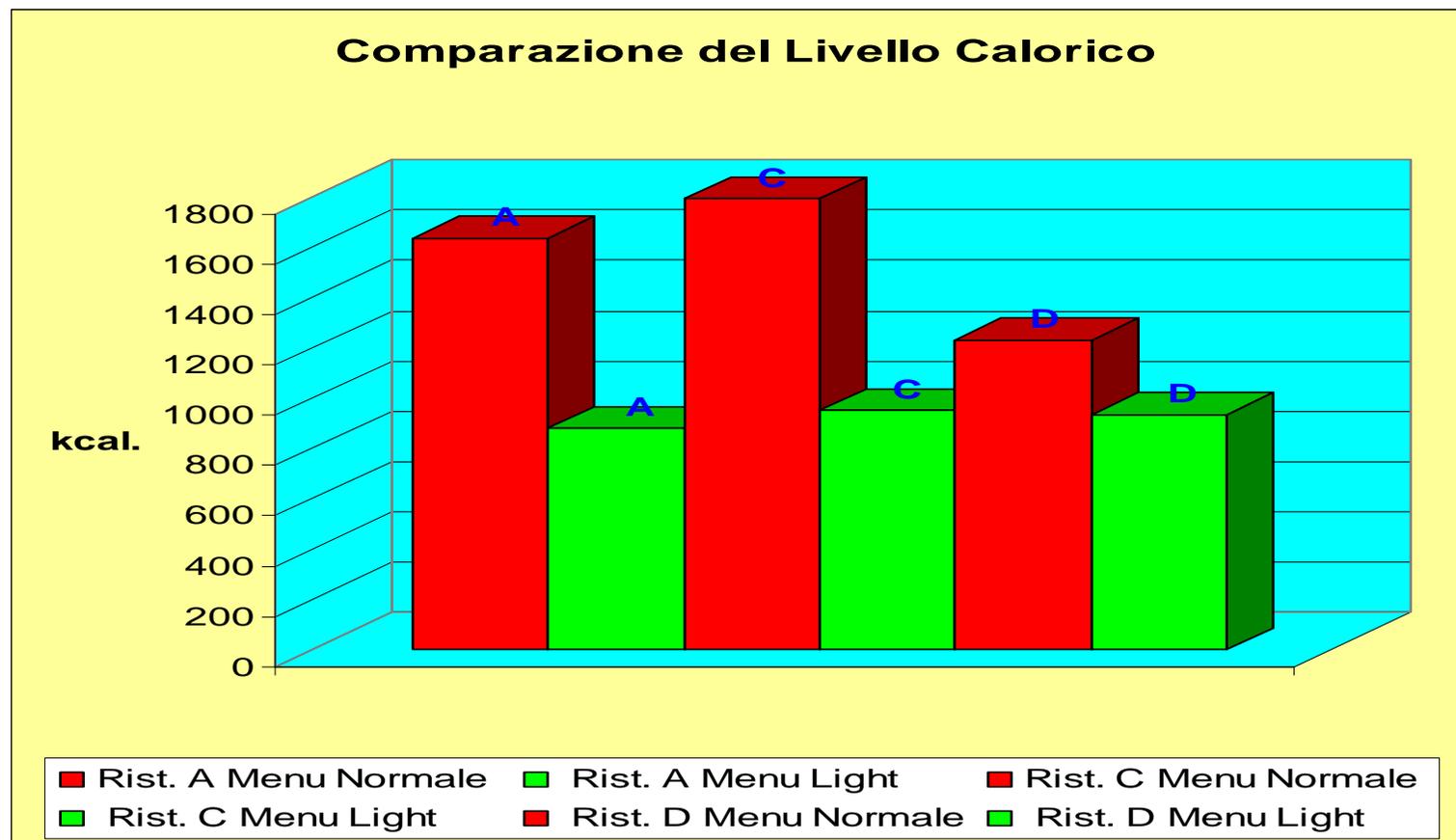


MANGIANDO S'IMPARA

Serv. Cardiologia-S.I.A.N. Ulss.17-
Scuola Spec.Scienza Alim. Uni.Pd



RIDUZIONE CALORIE



Pierpaolo Pavan

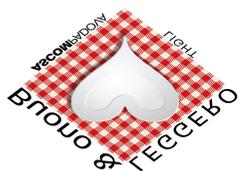


MANGIANDO S'IMPARA

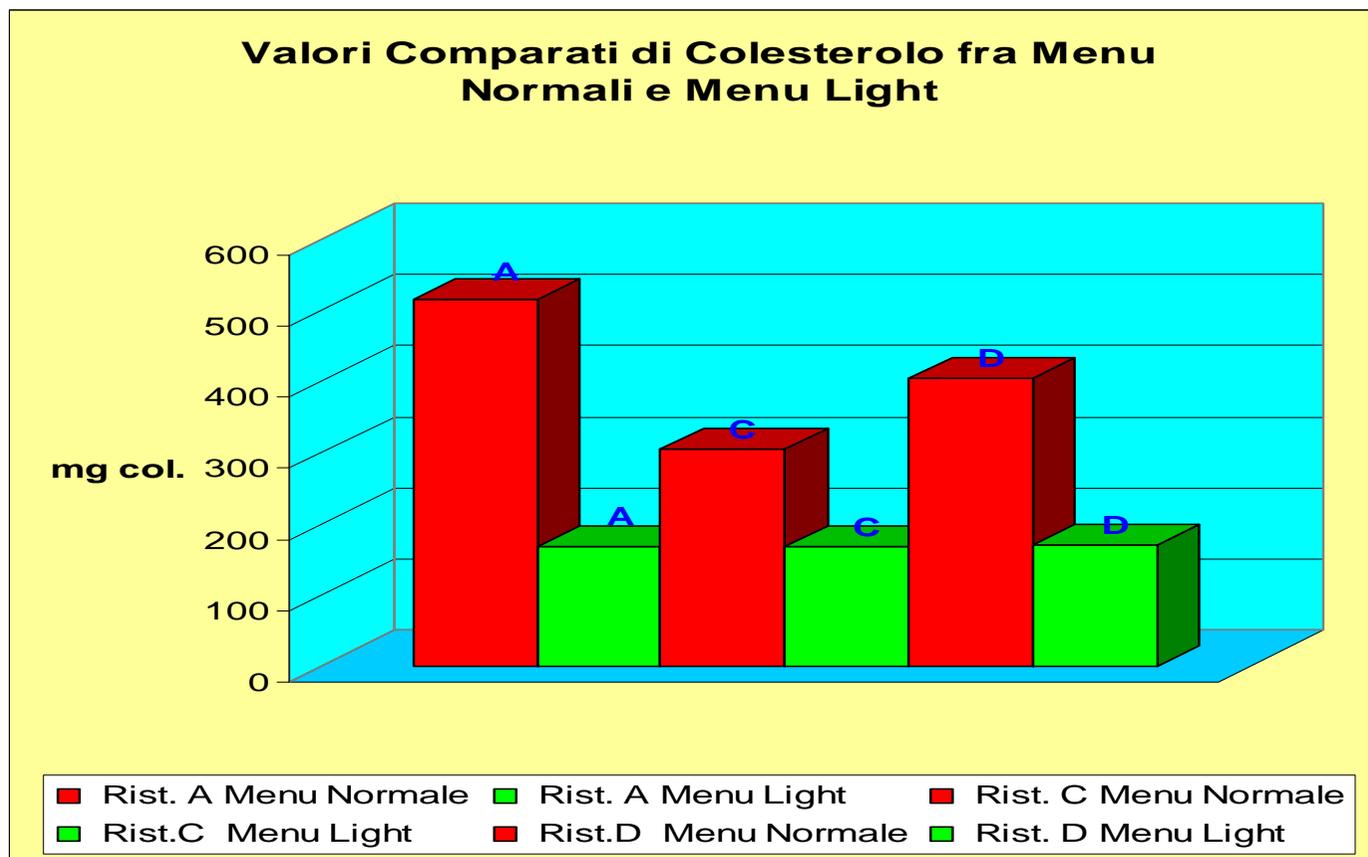
RIDUZIONE MEDIA CALORIE DA 1560 A 925 KCAL

RIDUZIONE MEDIA PERCENTUALE DEL 38,9% (46,9%)

Serv. Cardiologia-S.I.A.N. Ulss.17-
Scuola Spec.Scienza Alim. Uni.Pd



RIDUZIONE COLESTEROLO



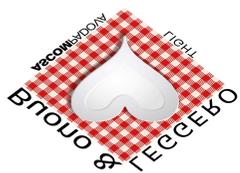
Pierpaolo Pavan



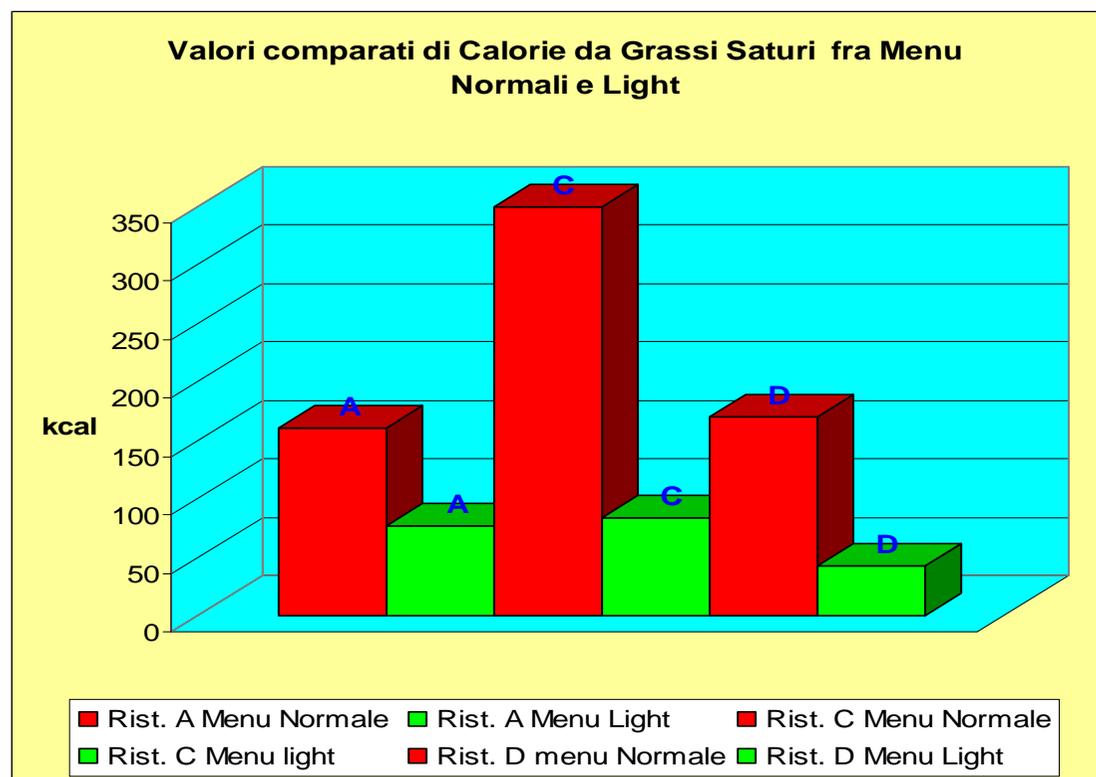
MANGIANDO S'IMPARA

RIDUZIONE MEDIA COLESTEROLO DA 409 A 169 mg
RIDUZIONE MEDIA PERCENTUALE DEL 56,7% (67,4%)

Serv. Cardiologia-S.I.A.N. Ulss.17-
Scuola Spec.Scienza Alim. Uni.Pd



RIDUZIONE GRASSI SATURI



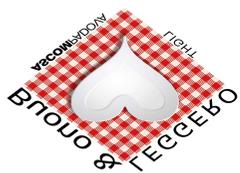
Pierpaolo Pavan



MANGIANDO S'IMPARA

RIDUZIONE MEDIA GRASSI SAT. DA 226,1 A 67,1 kcal
RIDUZIONE MEDIA PERCENTUALE DEL 67,9% (76,2%)

Serv. Cardiologia-S.I.A.N. Ulss.17-
Scuola Spec.Scienza Alim. Uni.Pd



CHE COSA NE PENSA LA GENTE

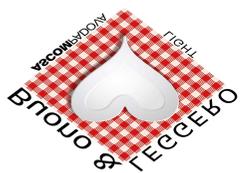


Pierpaolo Pavan

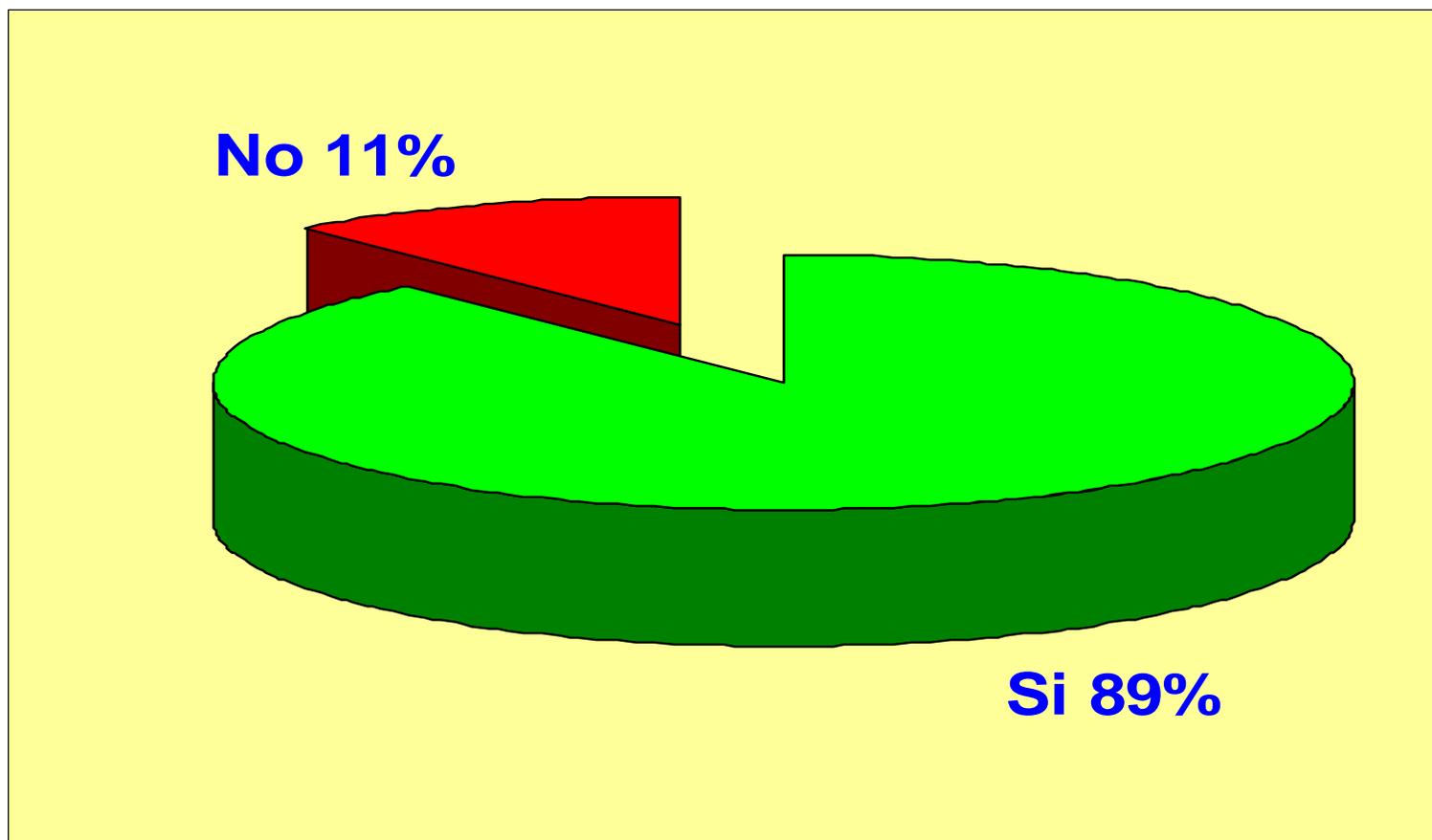


MANGIANDO S'IMPARA

Serv. Cardiologia-S.I.A.N. Ulss.17-
Scuola Spec.Scienza Alim. Uni.Pd



Ritiene interessante trovare al ristorante “menu light “ controllati dal Servizio di Nutrizione dell’Ulss?

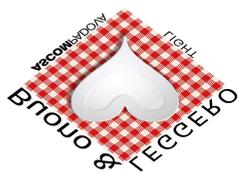


Pierpaolo Pavan

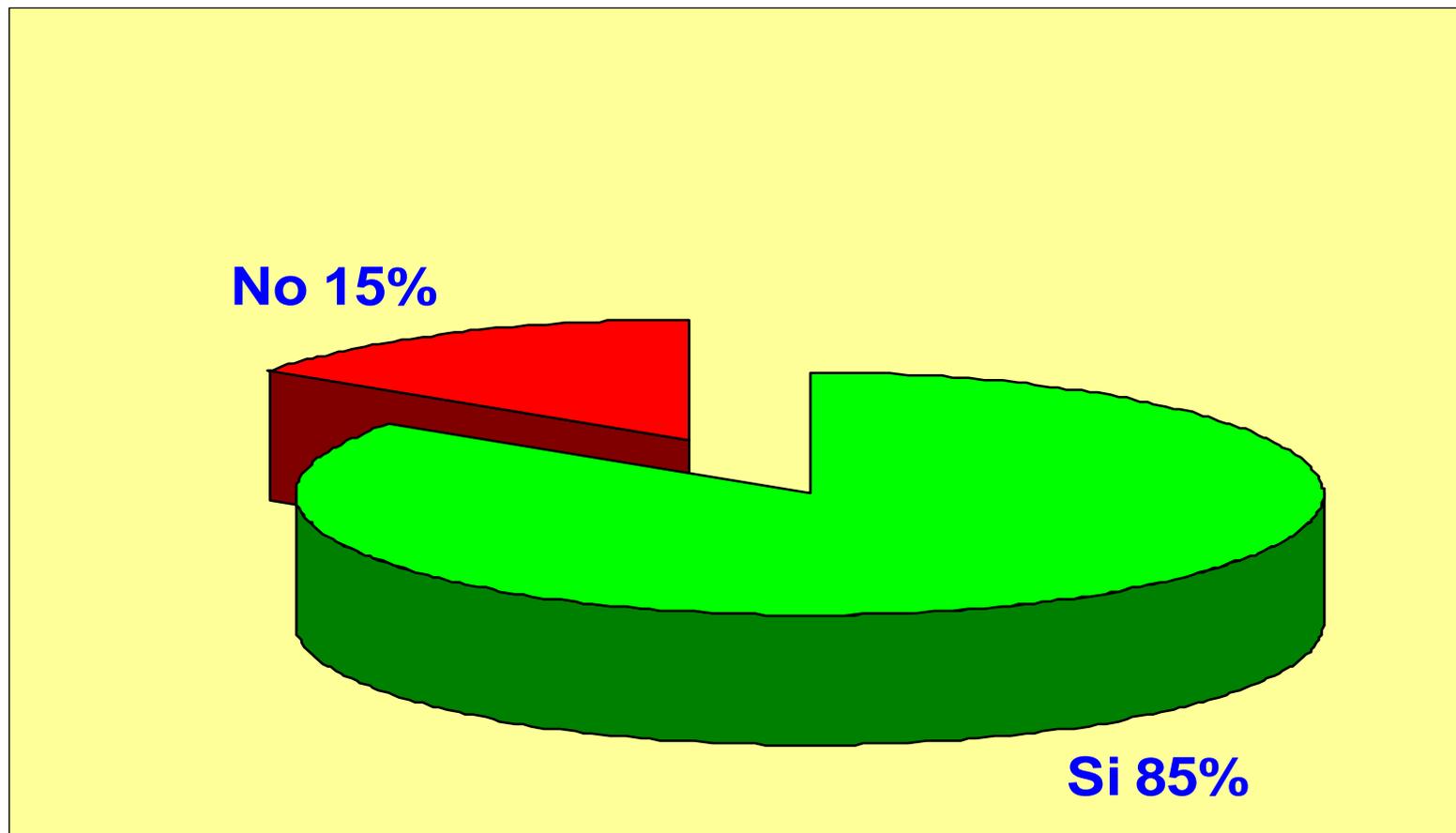


MANGIANDO S'IMPARA

Serv. Cardiologia-S.I.A.N. Ulss.17-
Scuola Spec.Scienza Alim. Uni.Pd



Se non ha scelto oggi il menu light, pensa di farlo in futuro?

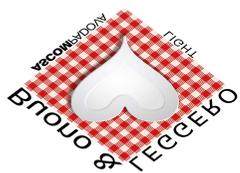


Pierpaolo Pavan



MANGIANDO S'IMPARA

Serv. Cardiologia-S.I.A.N. Ulss.17-
Scuola Spec.Scienza Alim. Uni.Pd



Se lo ha scelto, lo definirebbe gustoso?



Pierpaolo Pavan



MANGIANDO S'IMPARA

Serv. Cardiologia-S.I.A.N. Ulss.17-
Scuola Spec.Scienza Alim. Uni.Pd



Sano, leggero ed appetitoso



Non solo...

- 1) cibi buoni ed appetitosi
- 2) con poche calorie

...ma anche:

- 3) con poco colesterolo
- 4) con pochi grassi saturi

Pierpaolo Pavan



MANGIANDO S'IMPARA

Serv. Cardiologia-S.I.A.N. Ulss.17-
Scuola Spec.Scienza Alim. Uni.Pd

La curiosità

BUONO & LEGGERO: ECCO I MENU' PIU' SANI

(O.M.) "Buono e leggero". Si tratta della nuova iniziativa promossa da un gruppo di ristoratori padovani per contrastare le abitudini alimentari non corrette, che finiscono per avere un ruolo determinante nell'ipertensione arteriosa ed il sovrappeso delle persone. Il logo è una tovaglia a quadri bianchi e rossi, un cromatico che è un po' la traduzione del piacere di stare a tavola, anche per coloro che soffrono di alcune patologie. L'iniziativa è stata presantata ieri a "La Montanella" di Arquà Petarca da Piepaolo Pavan, dirigente del Servizio Alimentazione dell'Usl 17, del Direttore sanitario

Giovanni Pilati e del cardiologo Federico Corsara.

«Le maggiori difficoltà al cambiamento nei comportamenti alimentari sembrano essere la mancanza di tempo e di autocontrollo - ha detto Pavan - e quindi si pensa che una dieta sana equivalga a continue rinunce e soprattutto alla perdita del piacere di mangiare. Si tratta di una convinzione sbagliata».

Ad avviso di Pavan le diete possono anche non essere monotone, facendo rientrare nell'alimentazione equilibrata i piatti della tradizione locale. L'azione prevede la creazione di una rete di risto-

ranti che propongono menù nutrizionalmente corretti (con un basso contenuto di acidi grassi saturi), finalizzati a prevenire le malattie cardiovascolari. L'iniziativa dell'Usl 17 punta proprio a valorizzare la stagionalità dei prodotti e i piatti della tradizione locale, in modo tale da incidere in maniera rilevante anche sui comportamenti alimentari. I ristoranti aderenti all'iniziativa - oltre alla Montanella - sono: Val Pomaro e ai Ronchi ad Arquà Petrarca, Cà di Valle Baone, Al Patibolo Galzignano, Da Giorgio Lusiani a Pozzonovo e l'Hostaria Rasi Mara a Monselice.

IL GAZZETTINO, tradizione e innovazione



**NOVITA'
A TAVOLA**

Otto ristoratori della zona dei Colli e non solo, associati all'Ascom, hanno seguito un corso alimentare assieme ad un gruppo di medici dell'Usl 17. Il risultato? La proposta di un menù light «Buono e leggero» che, nel periodo di prova, è stato scelto da centinaia di clienti.

L'idea l'ha avuta il cardiologo Federico Corbara, direttore dell'Unità di Cardiologia dell'Usl 17 e si è concretizzata grazie alla passione di Giorgio Borin, titolare della Montanella di Arquà, uno dei locali dove si può mangiare leggero. «Un pranzo medio al ristorante ha 1.700 calorie - chiarisce Pierpaolo Pavan, nutrizionista dell'Usl 17 - Quello che noi proponiamo in questi menù ne hanno circa 800. Inoltre viene abbattuto il colesterolo del 70 per cento e i grassi acidi e saturi del 200 per cento. Un dato ancor più importante

Anche al ristorante si cena «light»

L'iniziativa è stata promossa da Ascom insieme all'Usl 17

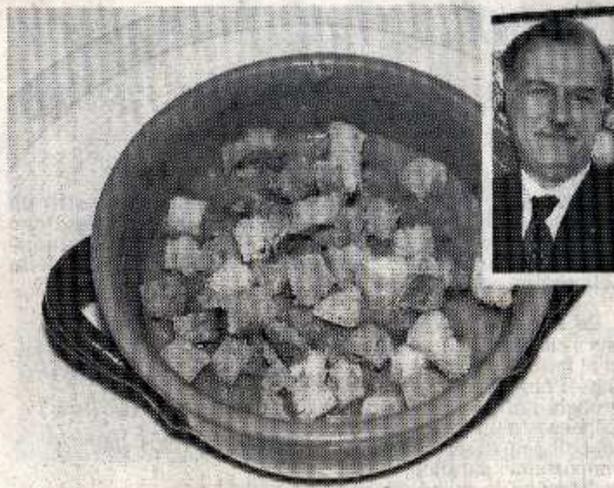
di Carlo Bellotto

Chi è a dieta o comunque si sta impegnando per cercare di perdere peso e di avere uno stile di vita più sano ed equilibrato, riducendo anche le calorie, considera quasi un peccato andare a mangiare al ristorante. Ora non sarà più così.

delle calorie. Dimostriamo che si può mangiare sano anche al ristorante. Si quindi a pane, prosciutto crudo e funghi, no a burro, panna e ai dolci tiramisù e meringata. Meglio il gelato del budino, nelle mense delle scuole abbiamo optato per questo cambio per la gioia dei bimbi e dei nutrizionisti. Per quanto riguarda lo stile di vita, ricordo un proverbio che dice che al mattino si mangia da re, a pranzo da principi e alla sera da poveri. Adesso lo stile di vita ci porta a bere solo il caffè al mattino, mangiare due tramezzini a pranzo e una cena ricca alla sera. E' sbagliato». «Finalmente dei ristoranti dove dei cardiopatici si possono recare senza problemi - aggiunge il professor Corbara - L'alimentazione è fondamentale per combattere colesterolo, ipertensione e diabete. La cattiva alimentazione è

**Otto locali padovani
hanno aderito
all'iniziativa
E le calorie passano
da 1700 a 800**

la causa più importante delle malattie cardiovascolari. E' cresciuto il benessere di tutti, ma dobbiamo mangiare più da poveri. Stare attenti all'alimentazione è una prevenzione che non costa nulla. In Italia si spendono 80 euro per paziente per cure cardiovascolari, troppi». «Il 30 per cento dei tumori è legato all'alimentazione - conclude Giovanni Pilati, direttore sanitario - ed è giusto proporre un menù dietetico. I medici devono fare diagnosi e terapie ma



Una zuppa tra le proposte del menù light e, in alto, Giorgio Borin

anche dare corrette informazioni». Nell'incontro di ieri è emerso che l'obesità ha assunto proporzioni epidemiche e preoccupa i servizi sanitari. Le maggiori difficoltà al cambiamento del comportamento alimentare sembrano essere la mancanza di tempo e di autocontrollo.

In realtà troppo spesso le persone ritengono che la dieta sana equivalga a continue rinunce e soprattutto alla perdita del piacere di mangiare. Convinzione sbagliata perché

fare una dieta sana non vuol dire mangiare poco e male e neppure rinunciare ad un bicchiere di vino. «Questo intervento non lascia più soltanto al singolo il compito di gestire i suoi problemi di salute - dice Giorgio Borin - ma cerca di aiutarlo coinvolgendo la comunità, cioè si cerca di promuovere attraverso l'industria alimentare e la ristorazione collettiva la produzione o la preparazione di cibi e pasti con quantitativi controllati di calorie e di grassi».

LE PROPOSTE

Dove mangiare i menù dietetici

Sono diversi i menù che i ristoranti propongono ai clienti. Eccone un paio da 900 calorie. Prosciutto di Montagnana oppure gnocchetti di ricotta al tartufo nero, faraona grigliata all'aroma di alloro e tavolozza di frutta con pane schirotto e mezzo bicchiere di vino. Un secondo menù prevede terrina di persico e tonno con spinaci oppure spaghetti con gamberoni e porcini, filetto di orata al caffè e radicchio e sorbetto al pompelmo e liquirizia. Questi e altri menù si possono gustare nei ristoranti che partecipano all'iniziativa. Il loro prezzo è variabile. I ristoranti che li propongono: La Montanella, Val Pomaro, La Cucina di Arquà, Al Ronchi di Arquà Petrarca, Cà di Valle di Valle San Giorgio, Al Patibolo di Galzignano, Da Giorgio a Pozzonovo e l'Hostaria di Ca' Oddo a Monselice.

Buono al Gusto e Buono al Cuore



**FA CHE IL CIBO
SIA LA TUA
MEDICINA,
FA CHE LA
MEDICINA SIA
IL TUO CIBO**

Grazie dell'attenzione e...**Buon Appetito!**

Pierpaolo Pavan



MANGIANDO S'IMPARA

Serv. Cardiologia-S.I.A.N. Ulss.17-
Scuola Spec.Scienza Alim. Uni.Pd