

SANIT

Forum Internazionale della Salute

Alimentare la Salute

Mostra di prodotti e servizi per la salute

Lezioni di cucina salutare – Seminari e convegni – Ingresso gratuito

XI EDIZIONE
14 – 17 DICEMBRE 2014
Palazzo dei Congressi
Roma

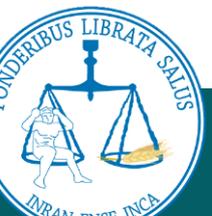


Roma, 15 dicembre 2014

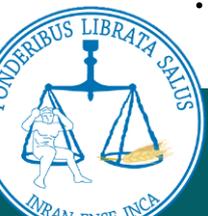
Alcol e giovani, famiglia e società. Le priorità della prevenzione integrata sanitaria e sociale tra cultura del trattamento e razionalizzazione dei servizi

Alcol e alimentazione: le nuove linee guida

Andrea Ghiselli CRA-NUT



- Rappresentano la traduzione dei LARN rispettando alimenti, tradizioni e culture locali.
- I LARN sono i Livelli di assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia
- LG hanno come target principale e privilegiato il consumatore, per orientarlo verso scelte consapevoli e idonee alla prevenzione di patologie croniche e al raggiungimento di un buono stato di salute.
- Sono in tutti i Paesi un importante strumento alla base di strategie nazionali sanitarie ed alimentari, allineando quindi più ampie politiche allo scopo di promuovere la salute pubblica.
- Gli utilizzatori sono:
 - Gli operatori sanitari (medici, biologi, dietisti), per i quali costituiscono uno strumento di supporto
 - I media e gli stakeholders, per i quali Le Linee Guida costituiscono oggetto di informazione
 - Il consumatore colto, per il quale le Linee Guida costituiscono strumento di educazione alimentare



Appendici: etanolo

ETANOLO

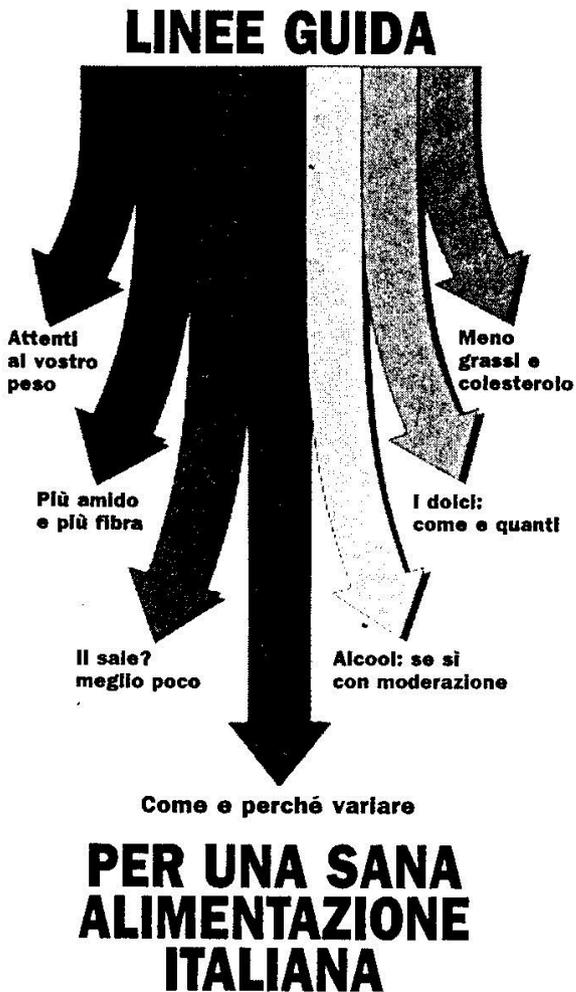
Coordinatore: Andrea Ghiselli

Alessandro Casini, Mauro Ceccanti, Carlo La Vecchia, Valentino Patussi,
Emanuele Scafato, Francesco Violi

In particolare vengono oggi definite le seguenti modalità di consumo, che sostituiscono termini comunemente utilizzati finora, ma non scientificamente definiti né appropriati come “consumo moderato”, “consumo sociale” o “abuso” (Anderson et al., 2005):

- consumo a basso rischio: è quello inferiore a 10 g/die – circa una unità alcolica (alcohol unit, UA) – per le donne adulte e a 20 g/die per gli uomini adulti;
- consumo a rischio (hazardous): è quel livello di consumo o modalità di bere che supera le quantità a basso rischio (20-40 g/die per le donne e 40-60 g/die per i maschi) e che può determinare un rischio nel caso di persistenza di tali abitudini;
- consumo dannoso (harmful): modalità di consumo che causa danno alla salute, a livello fisico o mentale (oltre i 40 g/die per le donne e 60 g/die per i maschi). A differenza del consumo a rischio, la diagnosi di consumo dannoso può essere posta solo in presenza di un danno alla salute del soggetto;
- alcol-dipendenza: insieme di fenomeni fisiologici, comportamentali e cognitivi in cui l'uso di alcol riveste per l'individuo una priorità sempre maggiore rispetto ad abitudini che in precedenza avevano ruoli più importanti. La caratteristica predominante è il continuo desiderio di bere. Ricominciare a bere dopo un periodo di astinenza si associa spesso alla rapida ricomparsa delle caratteristiche della sindrome.

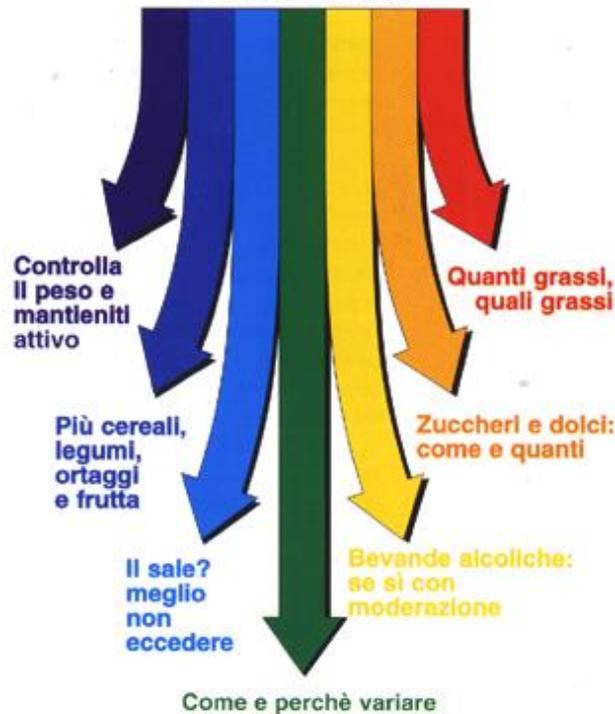
- identificazione delle relazioni dieta-salute
- identificazione dei problemi specifici legati alla dieta di un Paese
- identificazione dei nutrienti importanti per la salute pubblica
- identificazione di alimenti rilevanti per le FBDG
- identificazione di modelli di consumo degli alimenti
- convalida e ottimizzazione delle raccomandazioni
- rappresentazione grafica delle FBDG



ISTITUTO NAZIONALE DELLA NUTRIZIONE - 1986

ISTITUTO NAZIONALE DELLA NUTRIZIONE

LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE ITALIANA REVISIONE 1997



LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE ITALIANA

revisione 2003

1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo pag. 11
2. Più cereali, legumi, ortaggi e frutta pag. 21
3. Grassi: scegli la qualità e limita la quantità pag. 29
4. Zuccheri, dolci e bevande zuccherate: nei giusti limiti pag. 35
5. Bevi ogni giorno acqua in abbondanza pag. 41
6. Il Sale? Meglio poco pag. 47
7. Bevande alcoliche: se sì, solo in quantità controllata pag. 53
8. Varia spesso le tue scelte a tavola pag. 65
9. Consigli speciali per persone speciali pag. 71
10. La sicurezza dei tuoi cibi dipende anche da te pag. 85

RAZIONI PER GRUPPI DI ETA' FRA 20-39 ANNI

ALIMENTI	UOMINI	DONNE
	Quantità al netto g	
Latte	200	190
Carne - Pesce - Uova (Formaggi)	155 (65)	140 (60)
Paste alimentari - Pane	450	280
Patate - Ortaggi	430	310
Frutta fresca - Agrumi	220	200
Grassi da condimento	40	40
Zucchero	30	30
Vino	500	300

no

RAZIONI PER GESTANTI E NUTRICI FRA 20-39 ANNI DI ETA'

ALIMENTI	GESTANTE	NUTRICE
	Quantità al netto g	
Latte	450	750
Carne - Pesce - Uova (Formaggi)	150 (65)	150 (65)
Paste alimentari - Pane	300	300
Patate - Ortaggi	450	500
Frutta fresca - Agrumi	280	300
Grassi da condimento	30	35
Zucchero	30	40
Vino	300	300



LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE ITALIANA REVISIONE



ISTITUTO NAZIONALE DELLA NUTRIZIONE

a) la dose quotidiana di alcool considerata accettabile corrisponde a circa 0,6 g per chilogrammo di peso corporeo. La dose-soglia quotidiana da non superare assolutamente è stata invece individuata in circa 1 g di alcool per kg di peso corporeo normale (vedi specifica Linea Guida);

b) nel caso in cui l'unica bevanda alcolica ingerita sia un vino di normale gradazione (i grammi di alcool presenti si ottengono moltiplicando il grado alcolico per 0,79), un consumo moderato ed accettabile per la popolazione adulta sana è quello inferiore o uguale a 450 ml circa (più o meno tre bicchieri di vino) al giorno per l'uomo, e a 350 ml circa (più o meno due bicchieri di vino) al giorno per la donna (in rapporto al suo minor peso corporeo ed alla sua particolare difficoltà nel metabolizzare l'alcool), da ripartire tra pranzo e cena. Tali quantità debbono essere intese come valori oltre i quali gli effetti negativi dell'alcool cominciano a prevalere sui possibili effetti benefici del vino. Va anche tenuta presente la notevole variabilità individuale nella tolleranza all'alcool: infatti alcuni individui sono geneticamente meno capaci di metabolizzarlo, e dovrebbero quindi limitarne di molto il consumo o astenersene;

dell'alcol che del farmaco, con conseguenti, pericolosissimi, fenomeni di sovradosaggio.

re stabilita da rigide norme, poiché le variabili individuali sono davvero tante: quella che è considerata una dose moderata per un individuo può essere eccessiva invece per un altro.

Un consumo moderato può essere indicato entro il limite di 2-3 U.A. al giorno (pari a circa 2-3 bicchieri di vino) per l'uomo e di 1-2 U.A. per la donna. Tale quantità, da assumersi durante i pasti, deve essere intesa come limite massimo oltre il quale gli effetti negativi cominciano a prevalere su quelli positivi.

solo in quantità controllata

maci, per esempio, vengono metabolizzati nel fegato per azione degli stessi enzimi che metabolizzano l'alcol; l'assunzione di alcolici insieme a questi farmaci, quindi, comporta un rallentamento dello smaltimento sia

dell'alcol che del farmaco, con conseguenti, pericolosissimi, fenomeni di sovradosaggio.

bella 1), e attenendosi ai seguenti criteri.

a) La dose quotidiana di alcol che una persona in buona salute può concedersi senza incorrere in gravi danni non può esse-

re stabilita da rigide norme, poiché le variabili individuali sono davvero tante: quella che è considerata una dose moderata

mite il latte, rischiando di provocare seri danni. Nell'anziano l'efficienza dei sistemi di metabolizzazione dell'etanolo diminuisce in maniera rilevante, e il contenuto totale di acqua corporea è più basso; è perciò consigliabile limitare il consumo di alcolici ad 1 U.A. al giorno. Gli alcolisti in trattamento e gli ex alcolisti devono assolutamente astenersi dal consumo di qualsiasi bevanda alcolica.

re l'alcol contenuto in 1 bicchiere di vino (12 grammi di alcol) sono necessarie circa 2 ore (vedi Tabella 2). Bere con moderazione, quindi, certamente signifi-

Guía de la alimentación saludable



Editado por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria

Madrid 2004

12. Bebidas alcohólicas fermentadas: vino y cerveza

Las bebidas fermentadas, como el vino, la cerveza, el cava o la sidra, pueden consumirse con moderación y debe ser una opción personal y responsable.

El consumo moderado de vino y cerveza -y de otras bebidas fermentadas de baja graduación alcohólica (sidra y cava)- disminuye el riesgo cardiovascular y protege de algunas otras enfermedades.

Las bebidas fermentadas, en especial el vino y la cerveza, son una fuente importante de vitaminas, minerales y antioxidantes naturales. Sin embargo, el consumo abusivo de estas bebidas puede incrementar el riesgo de otras enfermedades y de accidentes, y nunca deben tomarse durante el embarazo, la lactancia o en la infancia.

La cerveza sin alcohol es una opción para aquellas ocasiones en las que quiera limitarse completamente el consumo de alcohol y reducir el aporte de energía.

No deben sobrepasarse las 2-3 unidades al día en varones, y algo menos (1-1,5 unidades) en mujeres. 1 unidad=1 copa de vino (80-100 ml), ó 1 botellín de cerveza, (200ml).





Dietary Guidelines for Americans 2010

U.S. Department of Agriculture
U.S. Department of Health and Human Services
www.dietaryguidelines.gov



Key Recommendations

BALANCING CALORIES TO MANAGE WEIGHT

- Prevent and/or reduce overweight and obesity through improved eating and physical activity behaviors.
- Control total calorie intake to manage body weight. For people who are overweight or obese, this will mean consuming fewer calories from foods and beverages.
- Increase physical activity and reduce time spent in sedentary behaviors.
- Maintain appropriate calorie balance during each stage of life—childhood, adolescence, adulthood, pregnancy and breastfeeding, and older age.

FOODS AND FOOD COMPONENTS TO REDUCE

- Reduce daily sodium intake to less than 2,300 milligrams (mg) and further reduce intake to 1,500 mg among persons who are 51 and older and those of any age who are African American or have hypertension, diabetes, or chronic kidney disease. The 1,500 mg recommendation applies to about half of the U.S. population, including children, and the majority of adults.
- Consume less than 10 percent of calories from saturated fatty acids by replacing them with monounsaturated and polyunsaturated fatty acids.
- Consume less than 300 mg per day of dietary cholesterol.
- Keep *trans* fatty acid consumption as low as possible by limiting foods that contain synthetic sources of *trans* fats, such as partially hydrogenated oils, and by limiting other solid fats.
- Reduce the intake of calories from solid fats and added sugars.
- Limit the consumption of foods that contain refined grains, especially refined grain foods that contain solid fats, added sugars, and sodium.
- If alcohol is consumed, it should be consumed in moderation—up to one drink per day for women and two drinks per day for men—and only by adults of legal drinking age.⁵

ALCOHOL

For adults of legal drinking age who choose to drink alcohol, consume it in moderation.

Avoid alcohol in certain situations that can put you at risk.

Limit alcohol to no more than 1 drink per day for women and 2 drinks per day for men.

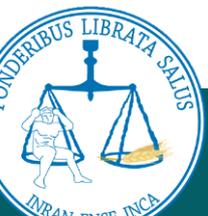
Avoid excessive (heavy or binge) drinking.

Consider the calorie content of mixers as well as the alcohol.

If breastfeeding, wait at least 4 hours after drinking alcohol before breastfeeding. Alcohol should not be consumed at all until consistent latch on and breastfeeding patterns are established.

Avoid alcohol if you are pregnant or may become pregnant; if under the legal drinking age; if you are on medication that can interact with alcohol; if you have medical conditions that could be worsened by drinking; and if planning to drive, operate machinery, or do other activities that could put you at risk if you are impaired.

Do not begin drinking or drink more frequently on the basis of potential health benefits.





LA SANTÉ VIENT EN MANGEANT

LE GUIDE ALIMENTAIRE POUR TOUS

en calcium mais pauvres en sodium. Ces indications sont portées sur l'étiquette. Vous pouvez choisir des eaux minérales plates ou gazeuses, cela n'a aucune importance.

• **Les eaux de source** ont, quant à elles, une composition minérale qui peut varier au cours du temps : pour plus d'informations, adressez-vous au service consommateurs de la marque concernée.

Les boissons sucrées

Si vous êtes amateur de sodas ou de boissons sucrées, essayez de vous contenter d'un verre par jour, voire deux ou trois à l'occasion d'une soirée.

Attention ! le sucre contenu dans ces boissons ne calme pas l'appétit et fait facilement prendre du poids.



Si vous ne pouvez pas vous passer d'en consommer de grandes quantités, optez pour les formes *light* : elles sont peu ou pas caloriques car le sucre est remplacé par un édulcorant. Toutefois, elles auraient l'inconvénient de maintenir l'envie de produits sucrés.

Les jus de fruits

Si vous aimez les jus de fruits, il vaut mieux privilégier les jus de fruits "sans sucre ajouté". Toutefois, tous les jus de fruits rassasient moins que les fruits entiers, et sont riches en calories.

Tous ces verres contiennent la même quantité d'alcool. Ils correspondent à un verre de boisson alcoolisée.

L'alcool : des doses limites

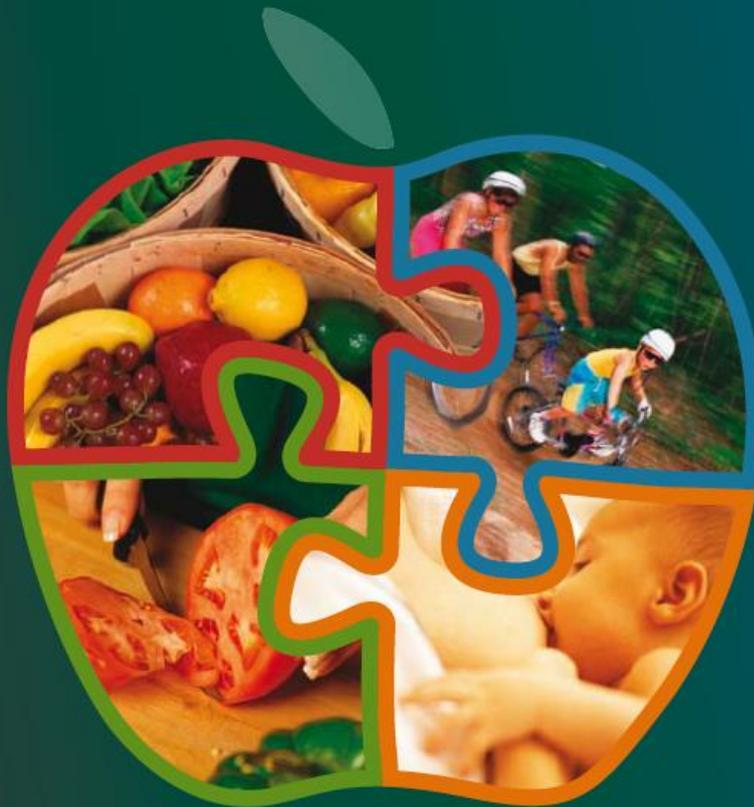
Compte tenu des effets néfastes de la consommation excessive d'alcool sur la santé, il est recommandé de ne pas dépasser 2 verres de boisson alcoolisée par jour pour une femme, 3 pour un homme ; au-delà, des effets néfastes peuvent se manifester (hypertension artérielle, insuffisance cardiaque, cancers, etc.).

Les calories de l'alcool favorisent également la prise de poids.

Au repas, privilégiez l'eau, par exemple en posant systématiquement sur votre table un verre à eau, pour étancher votre soif, à côté du verre à vin, pour le plaisir.



Food for health



Dietary guidelines for Australians A guide to healthy eating



Australian Government
Department of Health and Ageing
National Health and Medical Research Council

Limit your alcohol intake

Australians have always been in two minds about alcohol. We use it to celebrate at weddings, birthdays and many other social occasions. Having a beer with friends on a hot day is a very Australian thing to do. On the other hand, alcohol is the root cause of many social and health problems and results in 50,000 hospital admissions each year. At high intakes, alcohol is both intoxicating and toxic. Alcohol is certainly not recommended for children.

Risks to health

Heavy intakes of alcohol can cause short-term and long-term problems. Soon after drinking to excess the major problem is an increased risk of accidents due to the loss of judgement, control and reaction time. Accidents are not confined to the road – they can occur in the workplace too.

If heavy alcohol intakes continue over time the toxic effect of alcohol takes its toll. Alcohol damages the liver, causing a disease called cirrhosis. High intakes of alcohol also increase the risk of cancer of the mouth, throat and oesophagus. Excess alcohol also raises blood pressure, which increases the risk of heart disease and stroke.

The following patterns of drinking are considered unsafe:

- heavy drinking with little food intake
- inexperienced drinkers overdoing it
- excessive drinking on the weekend or at parties

Alcohol also contains kilojoules which can add to a weight problem. Like sugar, alcohol is sometimes called 'empty kilojoules' because it contains few nutrients for the body to use. As alcohol is very high in kilojoules, on average, no more than one drink per day for women and two drinks per day for men are recommended as part of a healthy diet.

Can drinking be safe?

Yes. Having a drink or two with an evening meal appears to be a safe pattern of drinking. At this level of intake there are no intoxicating or toxic effects. One or two drinks a day may even protect against heart disease. Alcohol has good effects on cholesterol in the blood and may reduce the risk of blood clots forming.

Women are advised to drink less than men. Of course, there are some people who would do best to drink no alcohol at all. These include children and adolescents, women who are planning pregnancy, or are pregnant, breastfeeding mothers, drivers and machine operators, people taking certain prescription drugs and people with a history of alcoholism. There may be some serious health problems in the long term if men consume, on average, more than four drinks a day and women two drinks a day.



dietary guidelines

Adults

- ◆ Limit your alcohol intake if you choose to drink.

Children

- ◆ Alcohol is not recommended for children.

RECOMMENDATION 6

ALCOHOLIC DRINKS

Limit alcoholic drinks¹

PUBLIC HEALTH GOAL

Proportion of the population drinking more than the recommended limits to be reduced by one third every 10 years^{1 2}

PERSONAL RECOMMENDATION

If alcoholic drinks are consumed, limit consumption to no more than two drinks a day for men and one drink a day for women^{1 2 3}

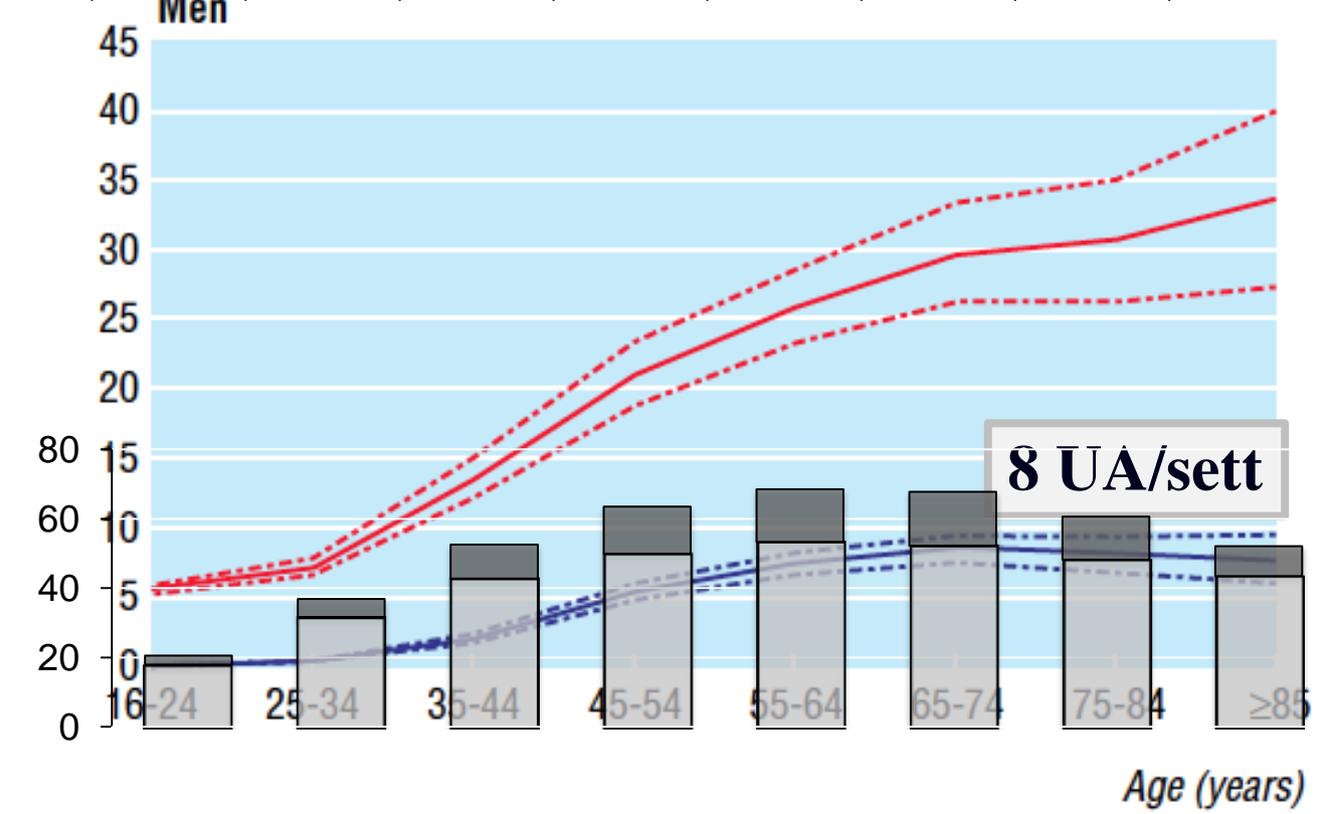
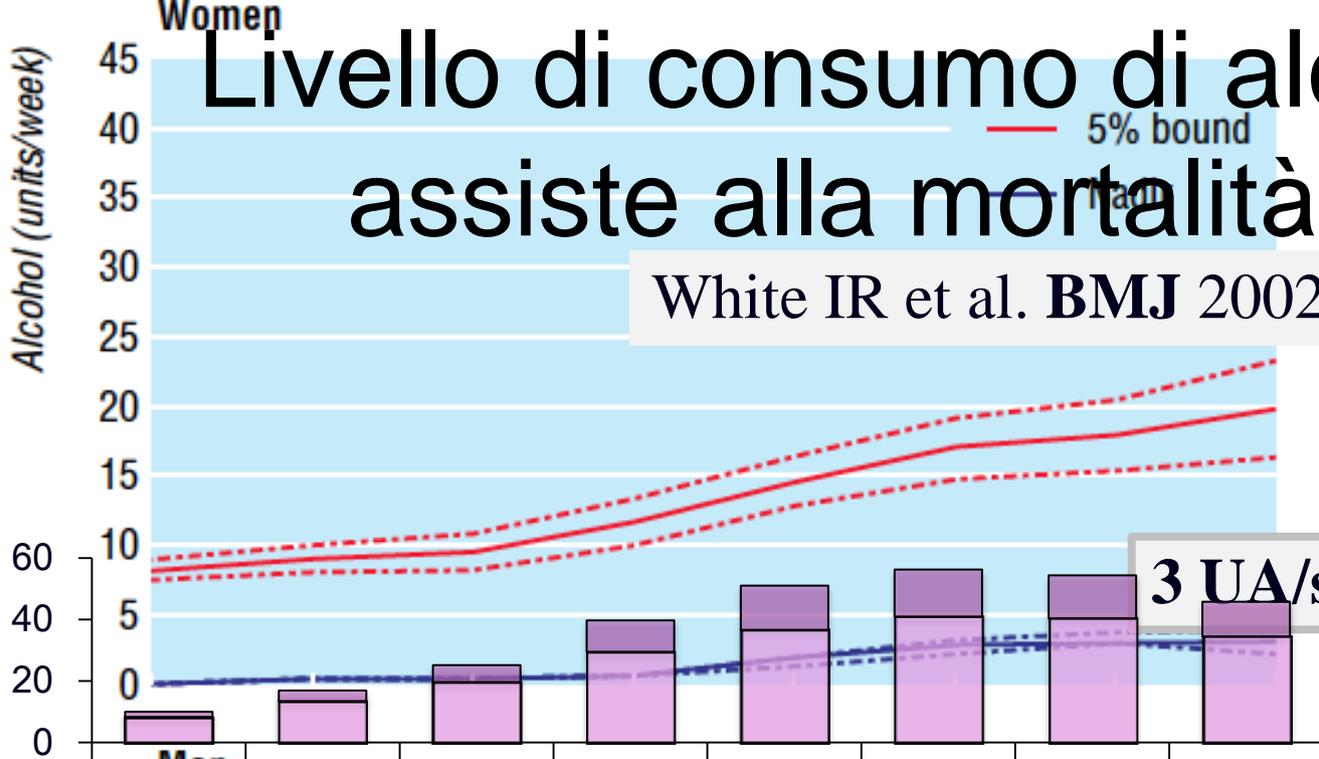
¹ This recommendation takes into account that there is a likely protective effect for coronary heart disease

² Children and pregnant women not to consume alcoholic drinks

³ One 'drink' contains about 10–15 grams of ethanol

Livello di consumo di alcol al quale si assiste alla mortalità più bassa

White IR et al. **BMJ** 2002; 325:(7357):191



Prevalenza di eccedenza ponderale in Italia nelle diverse fasce di età

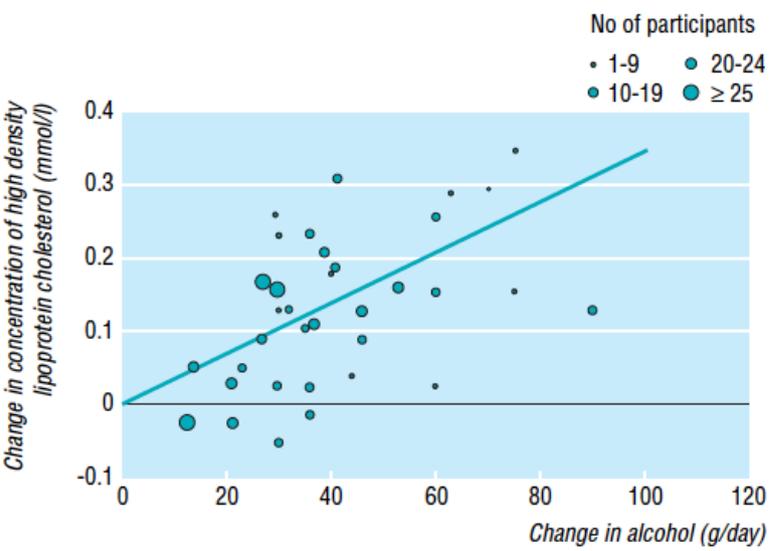


Fig 1 Weighted regression analysis of alcohol and high density lipoprotein cholesterol concentration from 36 data records abstracted

Rimm EB et al
 BMJ. 1999 11;319(7224):1523-8.

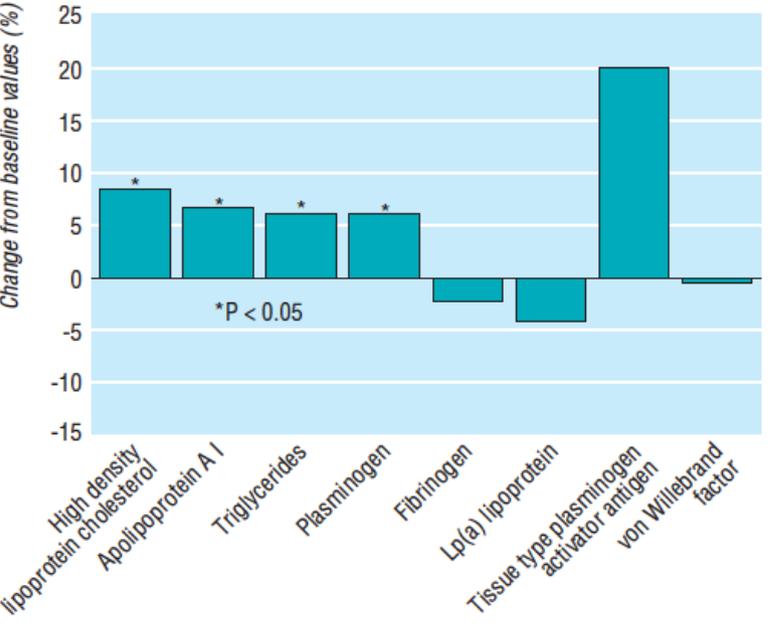
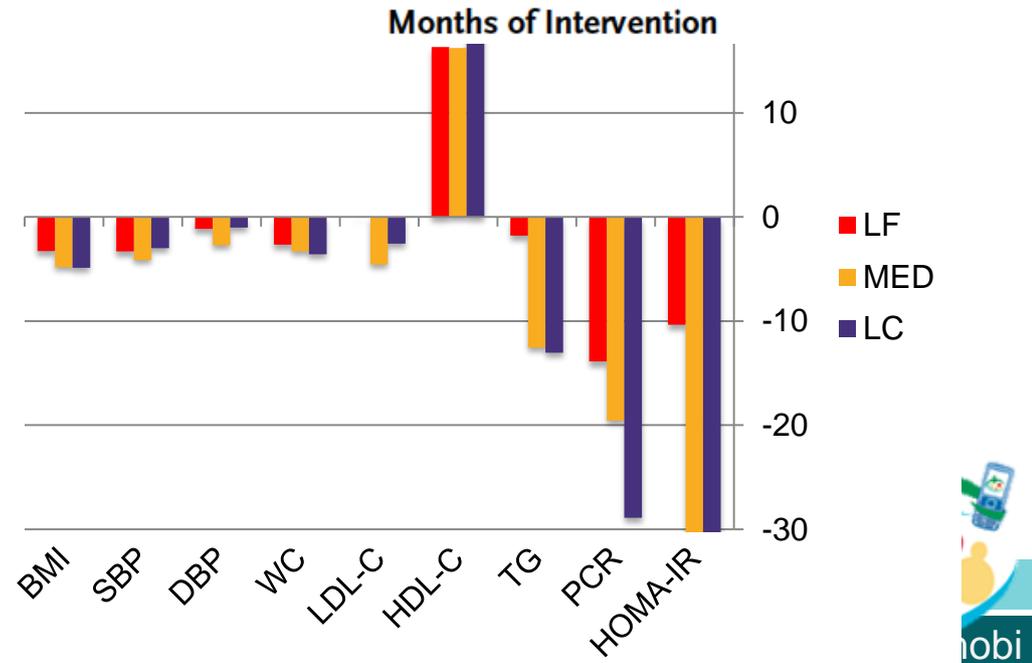
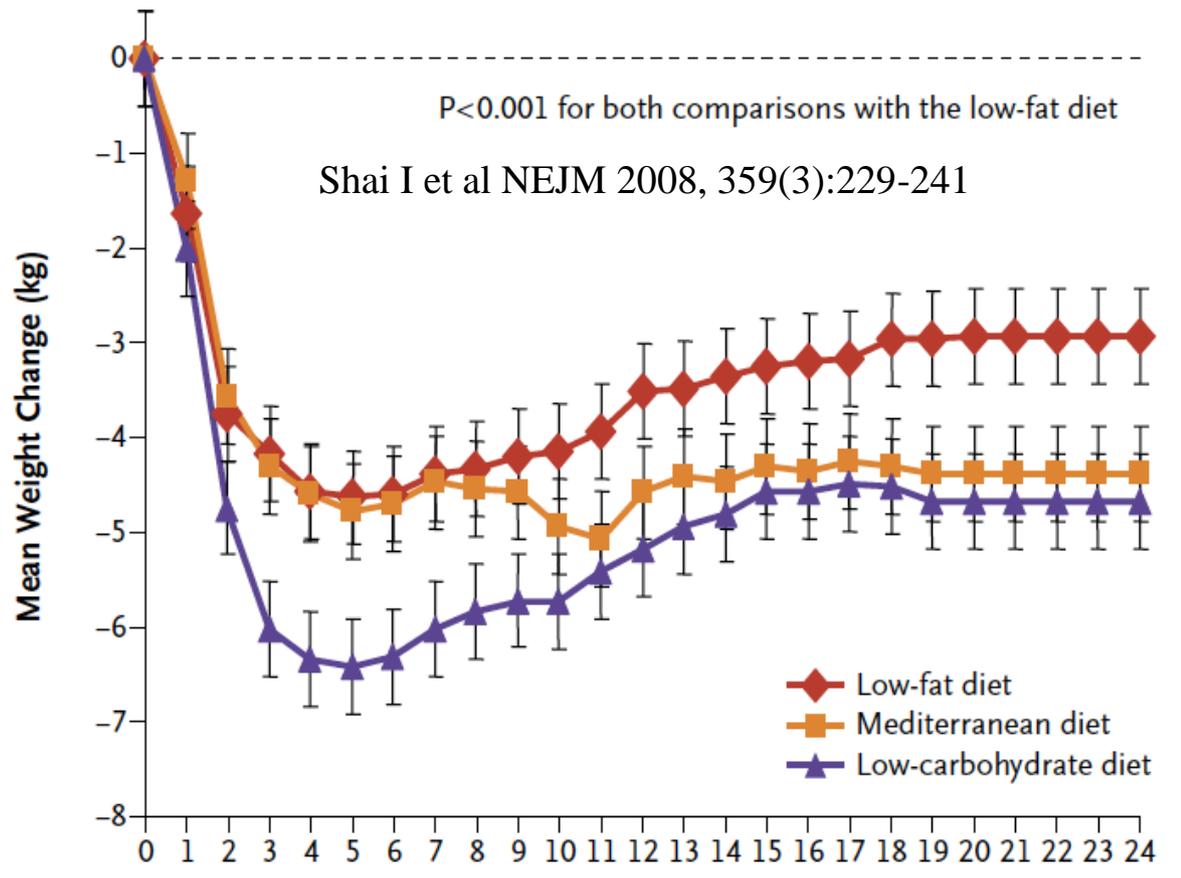
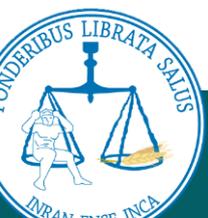
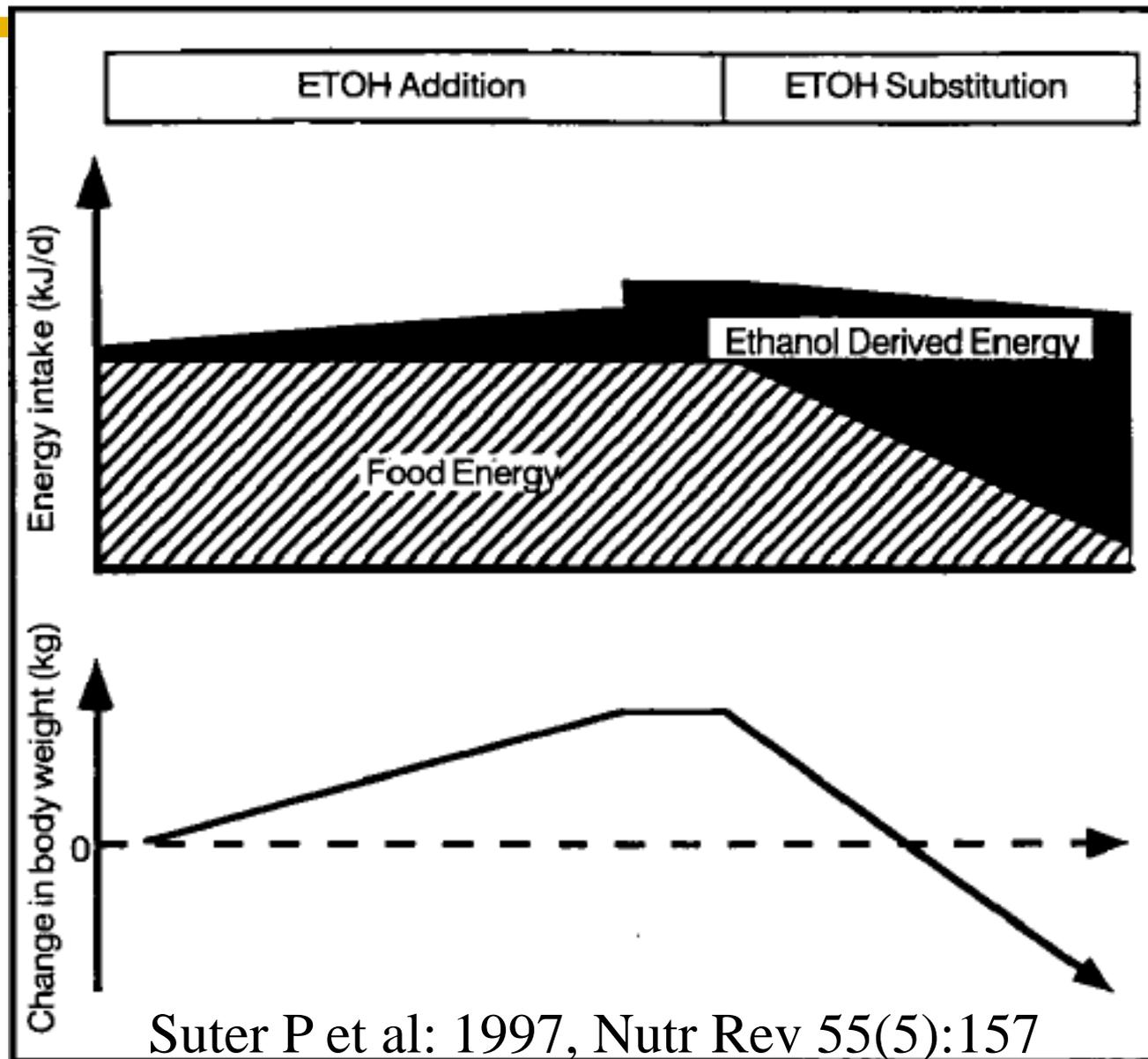


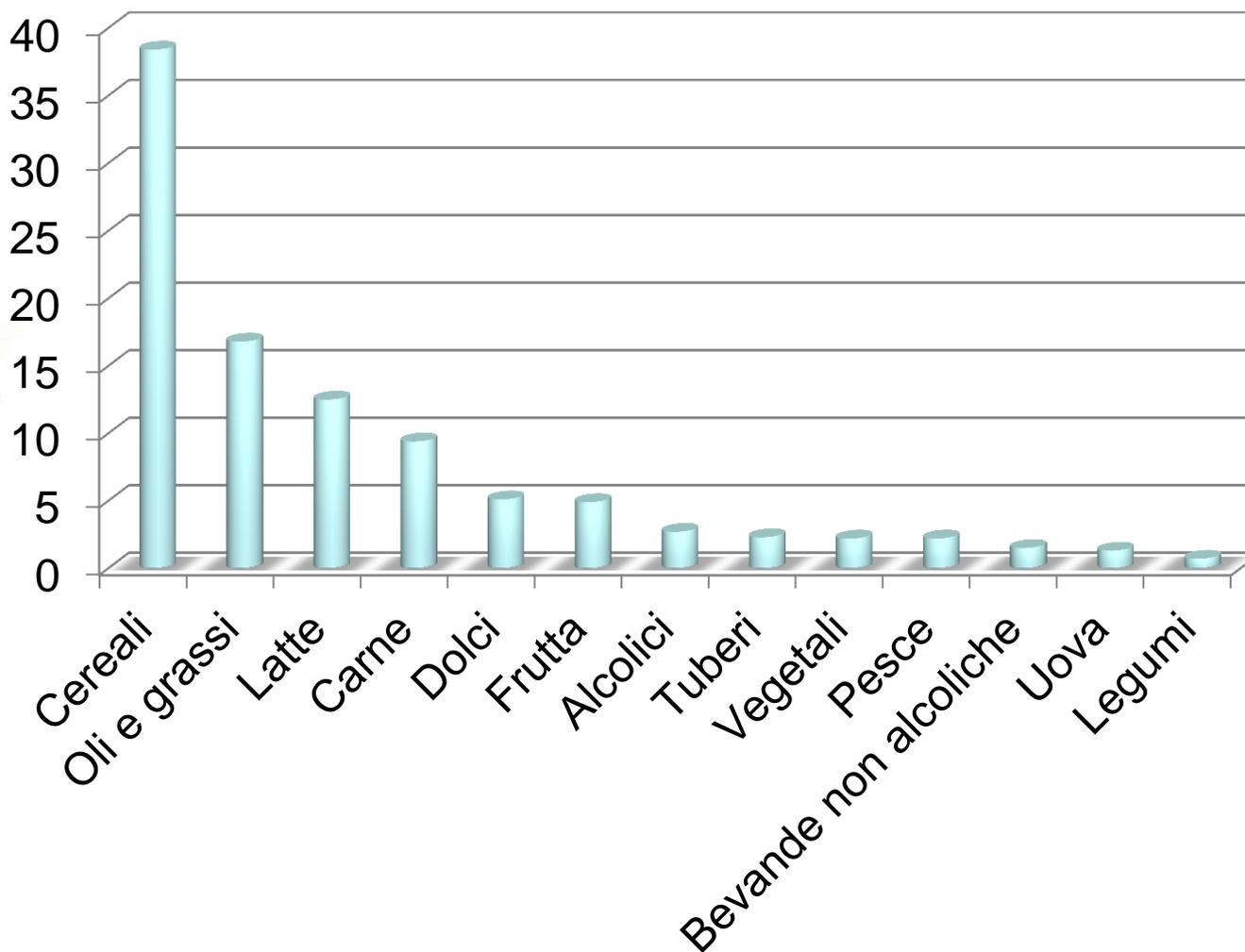
Fig 2 Percentage change in biomarkers associated with intake of 30 g of alcohol a day



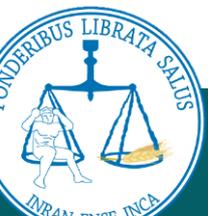
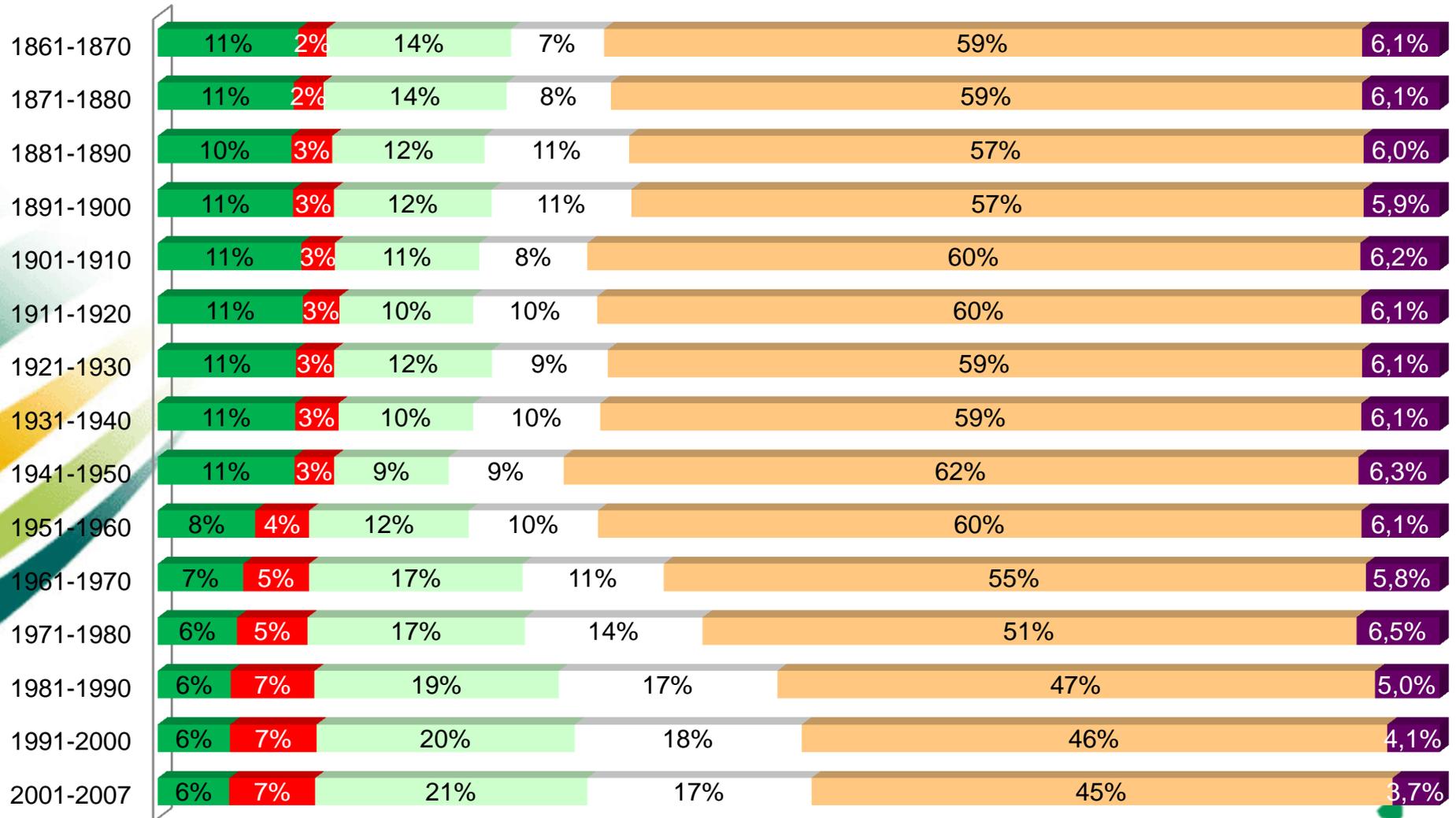
Consumo di alcol e peso corporeo



Contributo percentuale all'energia totale



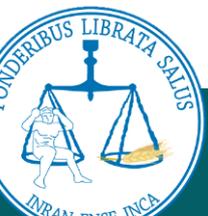
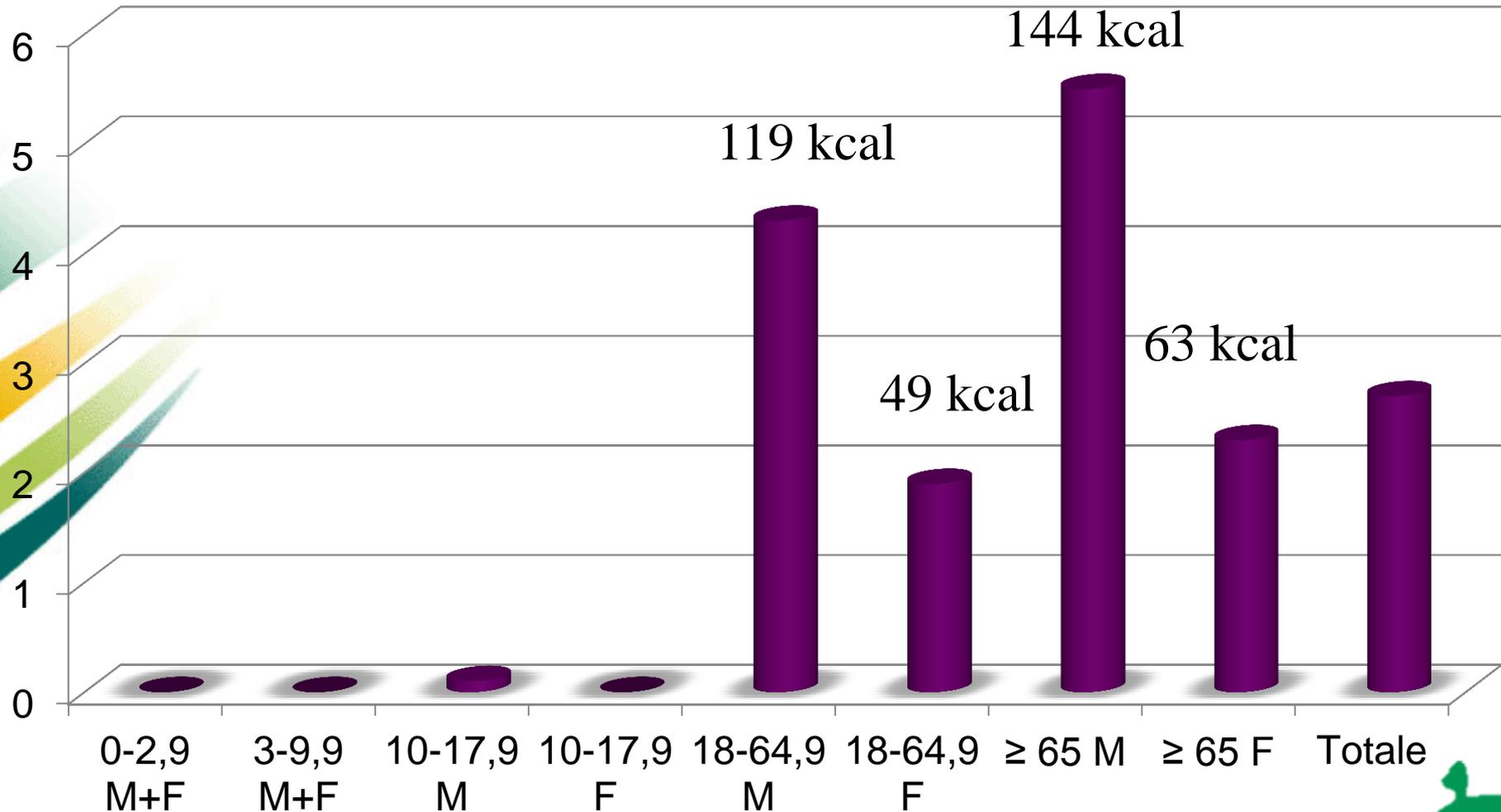
Composizione percentuale dell'energia disponibile per il consumo giornaliero di alimenti in Italia



■ Proteine vegetali ■ Proteine animali ■ Grassi vegetali ■ Grassi animali ■ Carboidrati ■ Alcool

Contributo dell'alcol all'energia quotidiana di fiverse fasce di italiani

% energia



Due bicchieri: 180 kcal



/die =

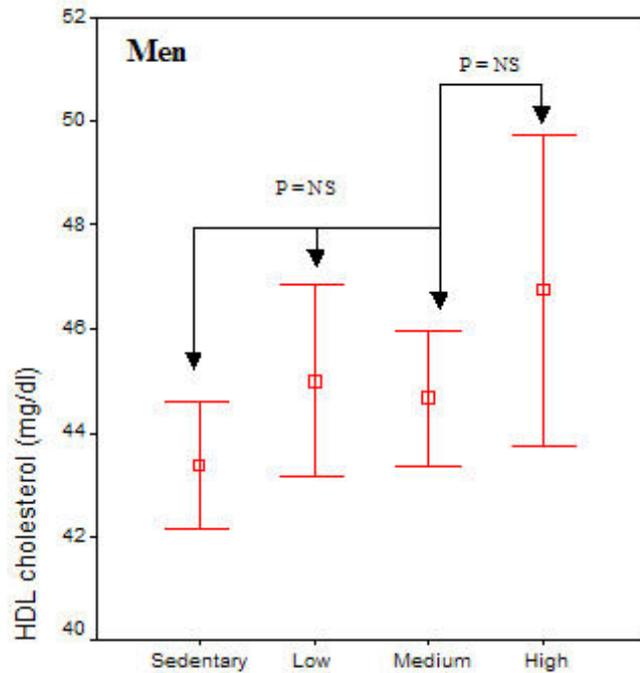


-9 Kg/anno

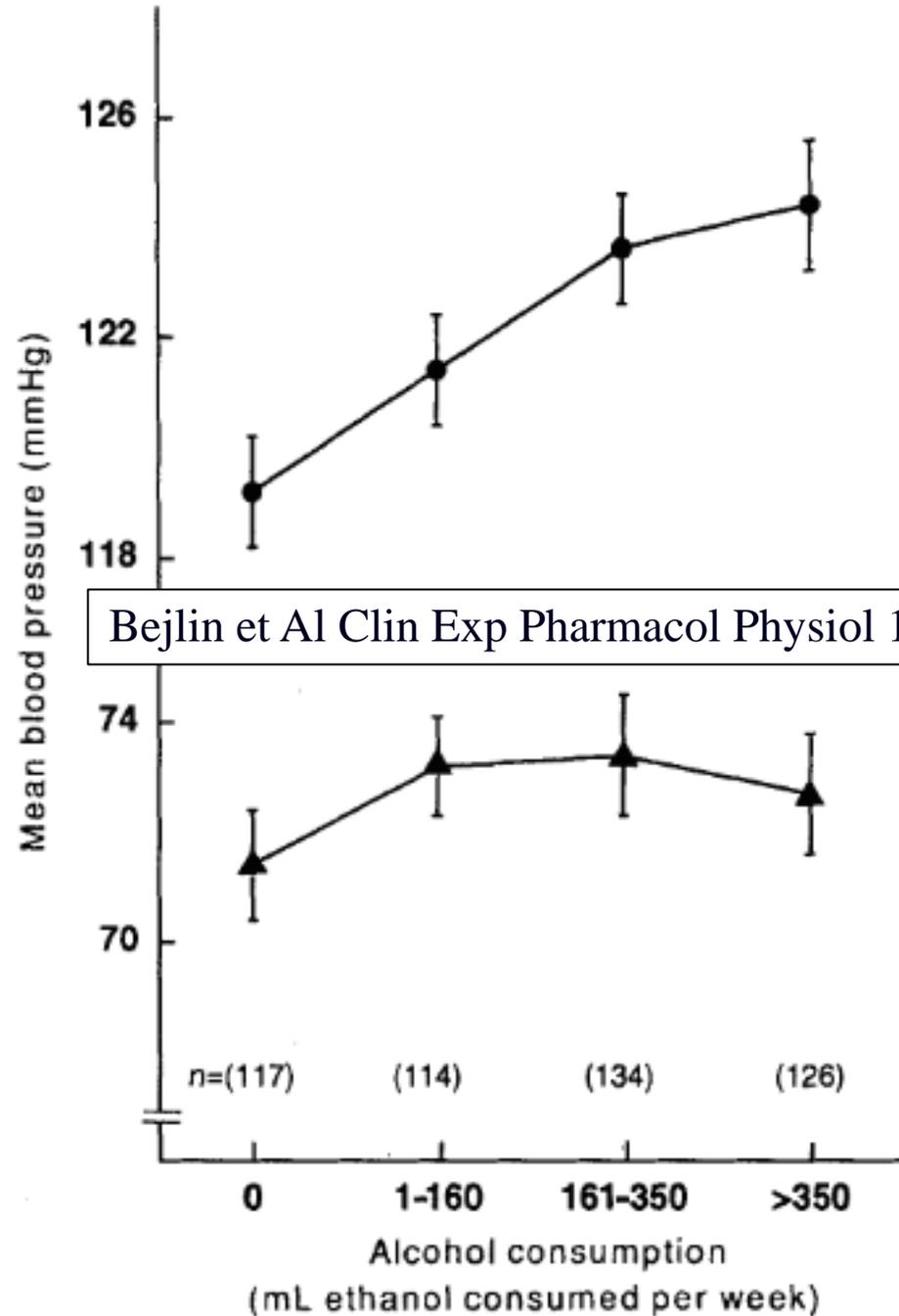
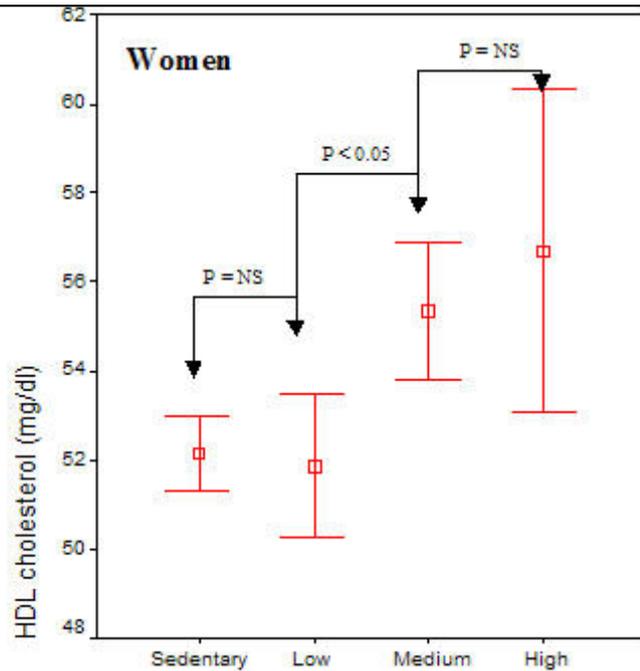
Come fare senza alcol?

- Esercizio fisico aerobico
- Carboidrati a basso indice glicemico
- Consumo di legumi, frutta e ortaggi
- Sostituzione grassi saturi e i trans
- Consumo di oli vegetali e pesce
- Perdita peso
- Integratori/Farmaci

Attività fisica e HDL-Ch



Skoumas et Al Lipids Health Dis. 2003; 2: 3



Bejlin et Al Clin Exp Pharmacol Physiol 1995, 22:185

Piramide Alimentare Mediterranea: uno stile di vita quotidiano

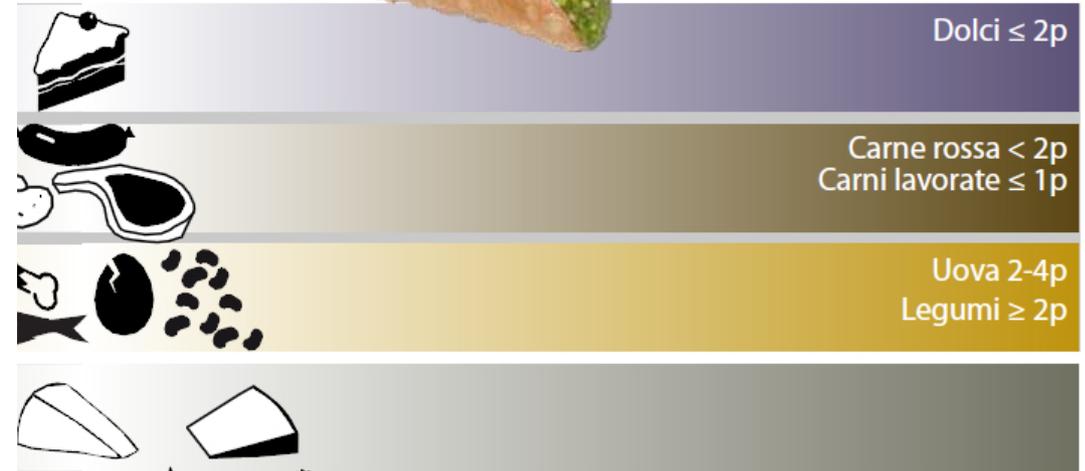
Linee Guida per la popolazione adulta



Porzioni frugali e secondo le abitudini locali

Cannolo con moderazione e secondo le abitudini sociali

Ecceденza ponderale	46%
Ecceденza ponderale 45-64	53 %
Ecceденza ponderale ≥ 65	59%
Uso di farmaci	39 %
Popolazione > 65 anni	33%
Gravidanza e allattamento	??
Lavoratori dell'industria	??



Attività fisica regolare
Adeguato riposo
Convivialità

Biodiversità e stagionalità
Prodotti tradizionali, locali ed ecologici
Attività gastronomiche

Edizione 2010

p = porzione

© 2010 Fundación Dieta Mediterránea
Si raccomanda l'uso, la diffusione e la promozione di questa piramide e senza alcuna limitazione