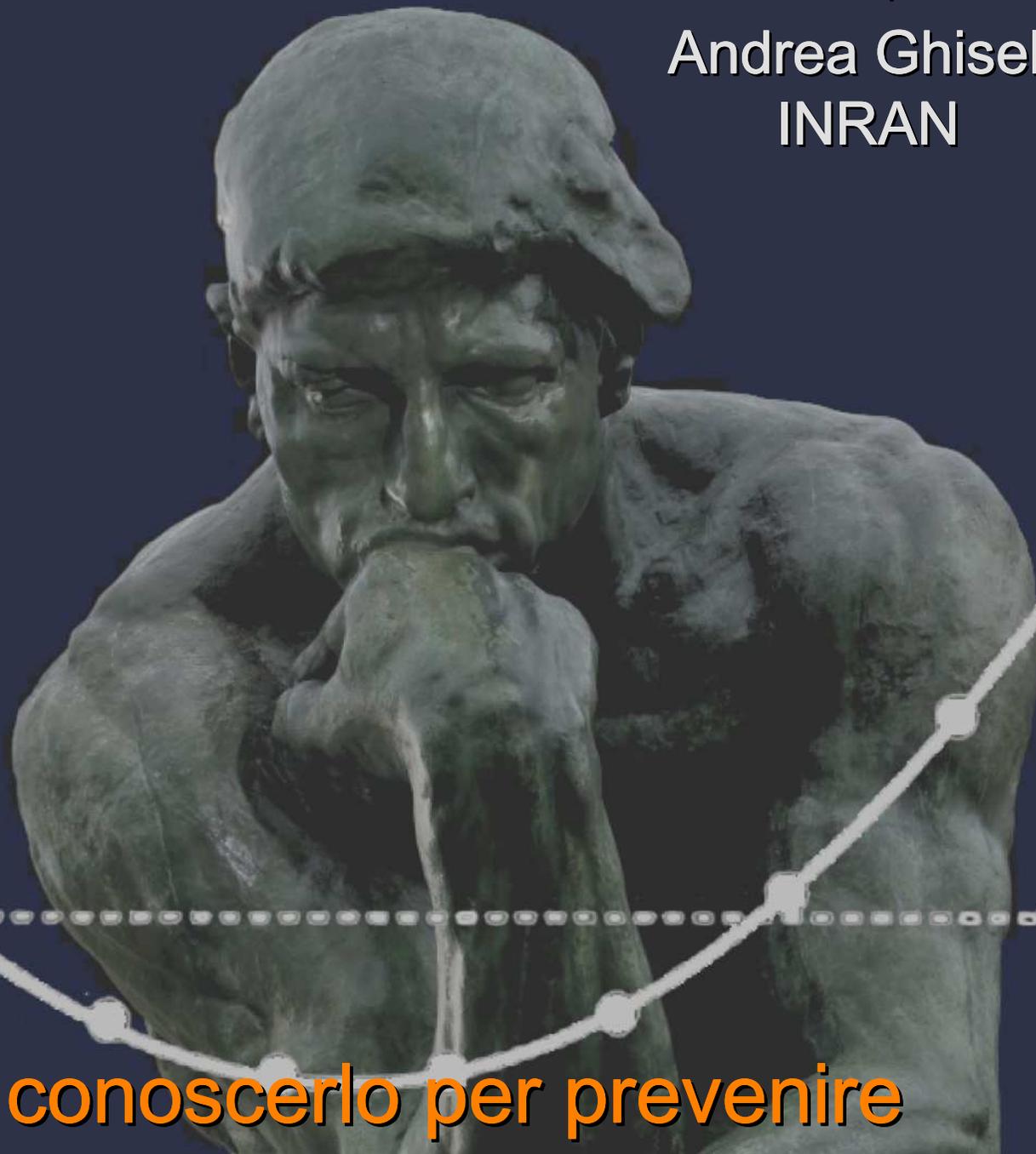


Alcohol
Prevention
Day

Roma, 23 Aprile 2009

Andrea Ghiselli
INRAN



1.0

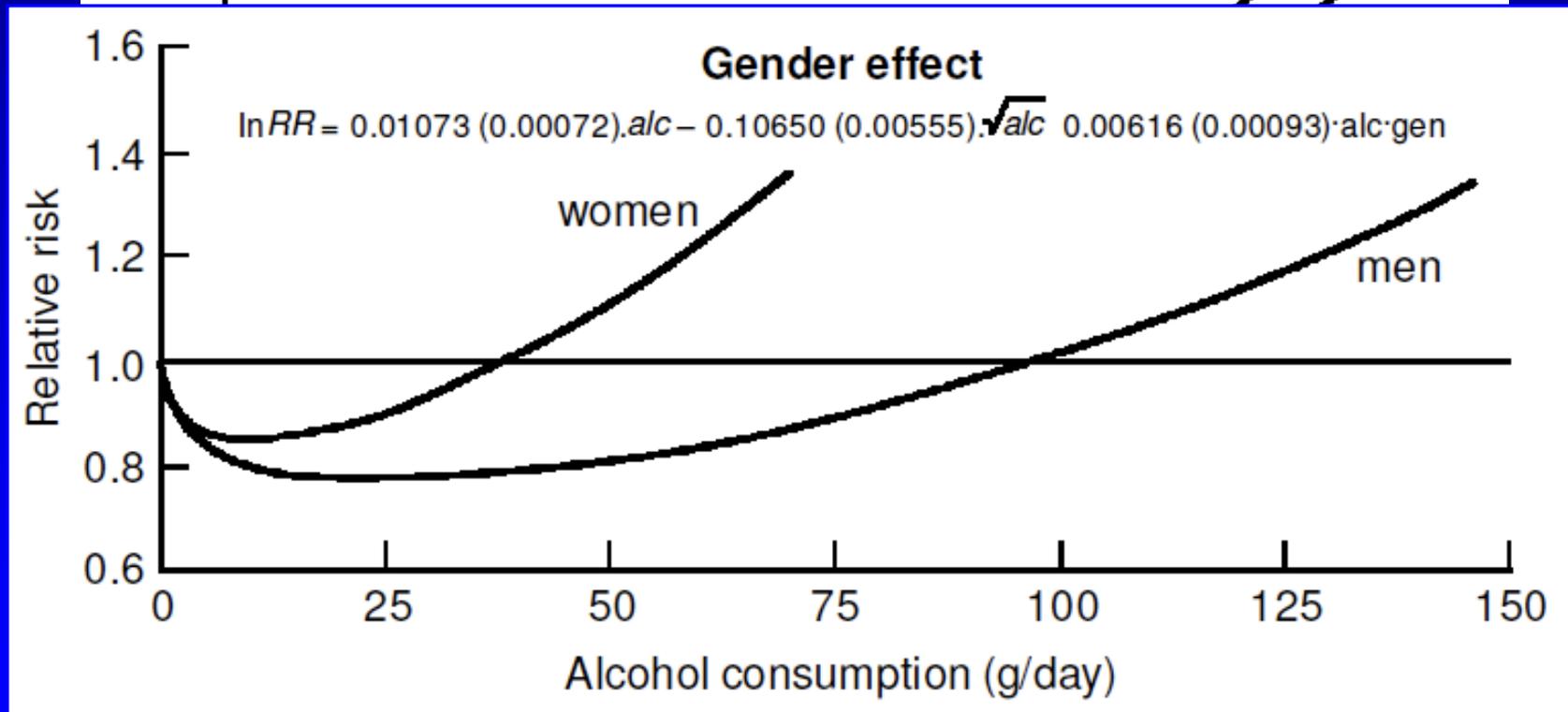
Alcol: conoscerlo per prevenire



Istituto Nazionale di
Ricerca per gli Alimenti
e la Nutrizione

Alcol e CHD

(J-shaped curve)

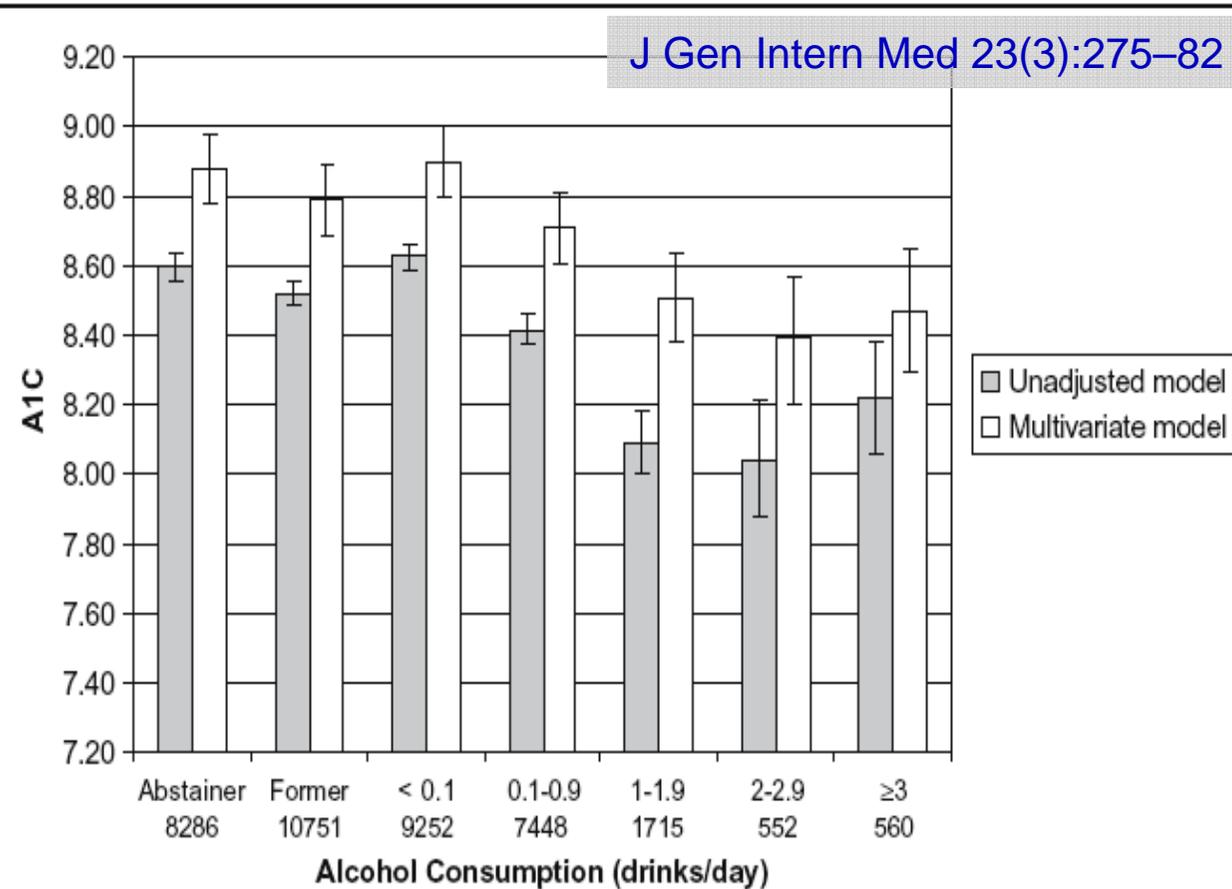


Corrao G et al. *Addiction*. 2000 95(10):1505-23.



Alcol e controllo metabolico

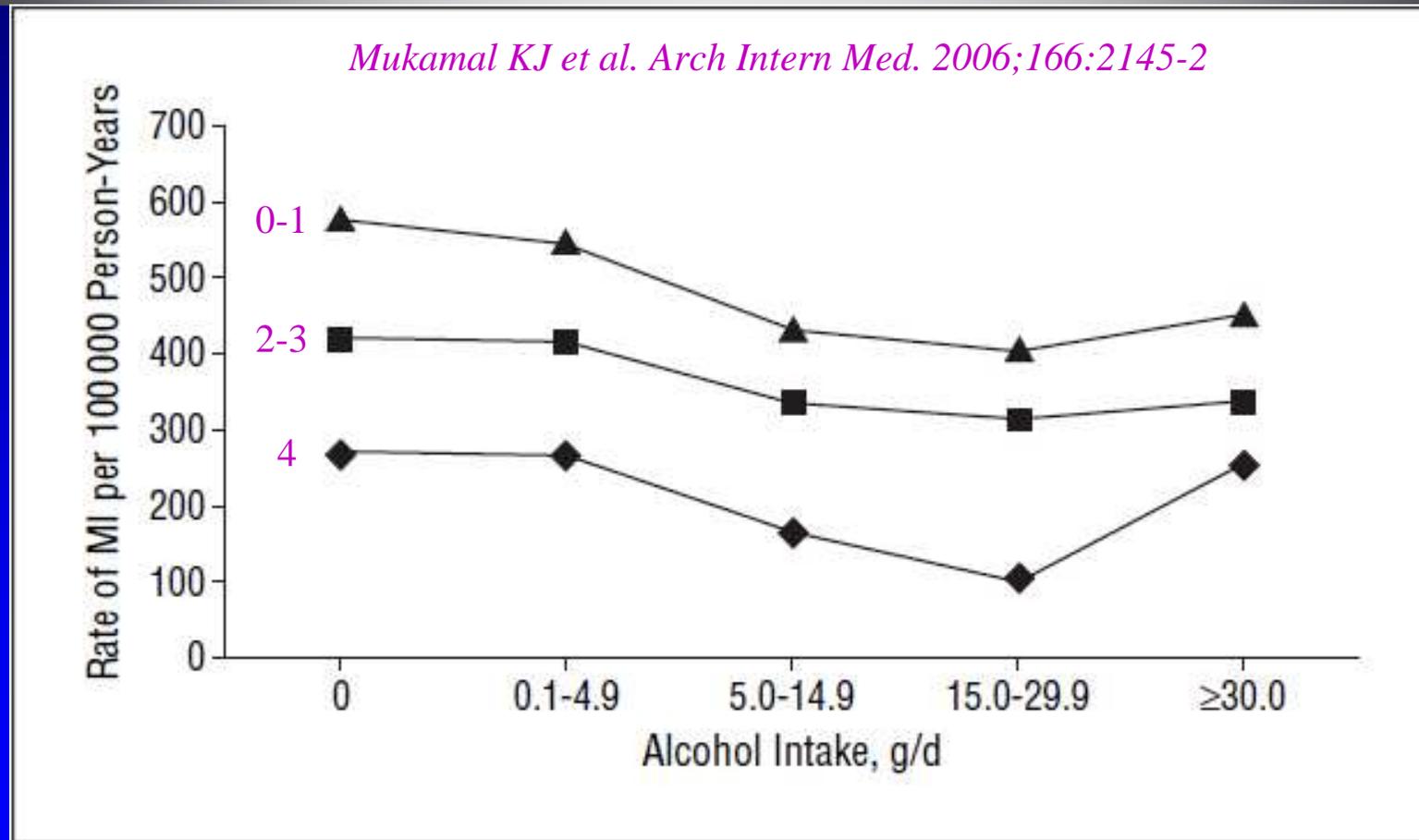
Ahmed et al.: Alcohol Consumption and Glycemic Control in Diabetes Patients





Istituto Nazionale di
Ricerca per gli Alimenti
e la Nutrizione

Age-adjusted rates of myocardial infarction (MI) according to alcohol intake and number of healthy lifestyle features met among men enrolled in the Health Professionals Follow-up Study





Istituto Nazionale di
Ricerca per gli Alimenti
e la Nutrizione

Consumo moderato e salute

- Aumento HDL-Ch
- Aumento fibrinolisi
- Diminuzione funzione piastrinica
- Aumento sensibilità insulinica
- Migliore controllo glicemico
- Diminuzione infiammazione



Istituto Nazionale di
Ricerca per gli Alimenti
e la Nutrizione

Rapporti molarari

Etanolo
 $\text{CH}_3\text{-CH}_2\text{-OH}$
(PM = 46.06)

100 g/L

2.2 M



Resveratrolo
 $\text{C}_{14}\text{-H}_{12}\text{-O}_3$
(PM = 228.24)

0,5-1,0 mg/L

2,1-4,2 μM

1.000.000:1



Istituto Nazionale di
Ricerca per gli Alimenti
e la Nutrizione

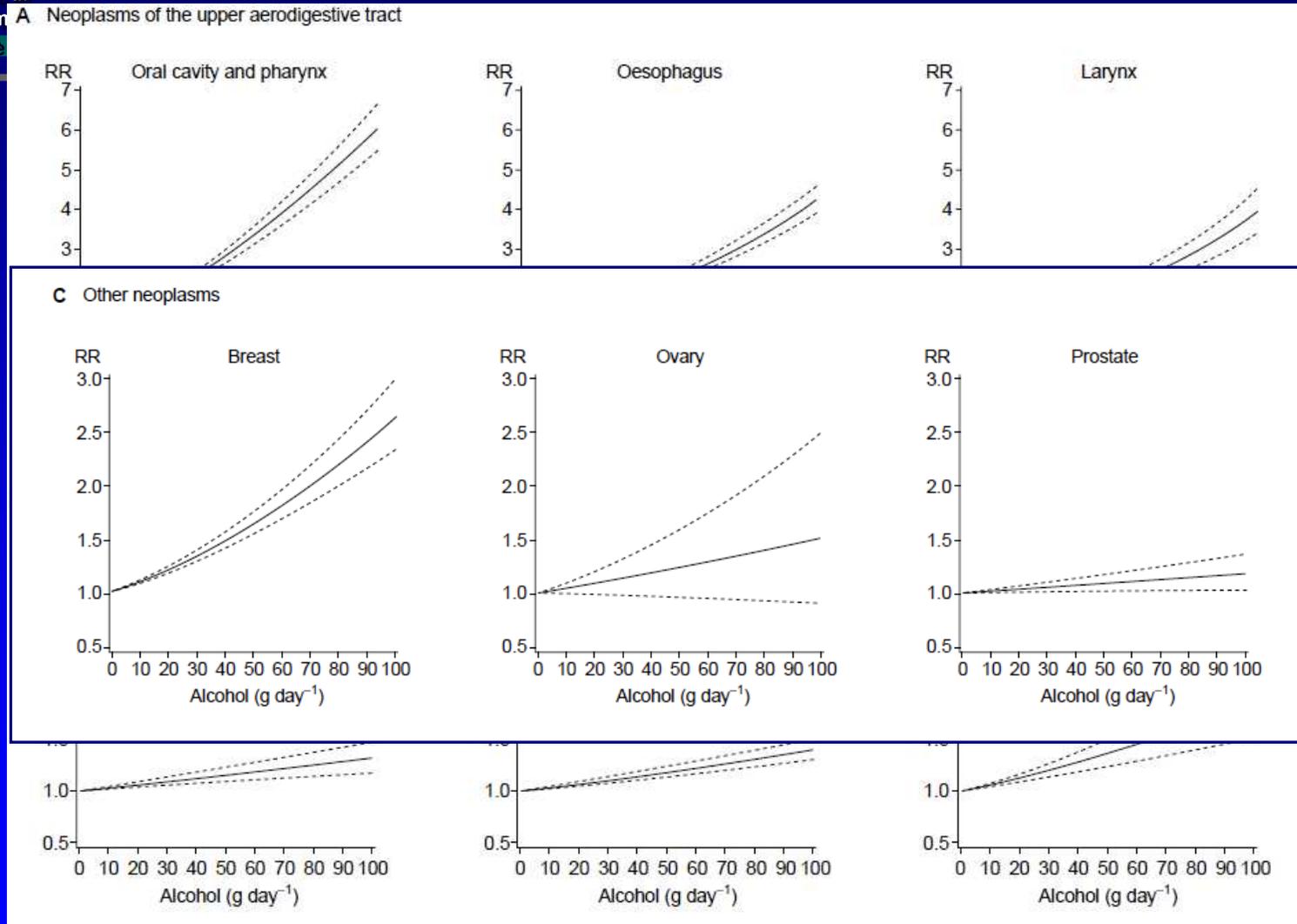
Consumo moderato e salute

- Aumento HDL-Ch
- Aumento fibrinolisi
- Diminuzione funzione piastrinica
- Aumento sensibilità insulinica
- Migliore controllo glicemico
- Diminuzione infiammazione
- **Aumento incidenza tumori**



Istituto Nazionale di
Ricerca per gli Alimenti
e la Nutrizione

Alcol e cancro



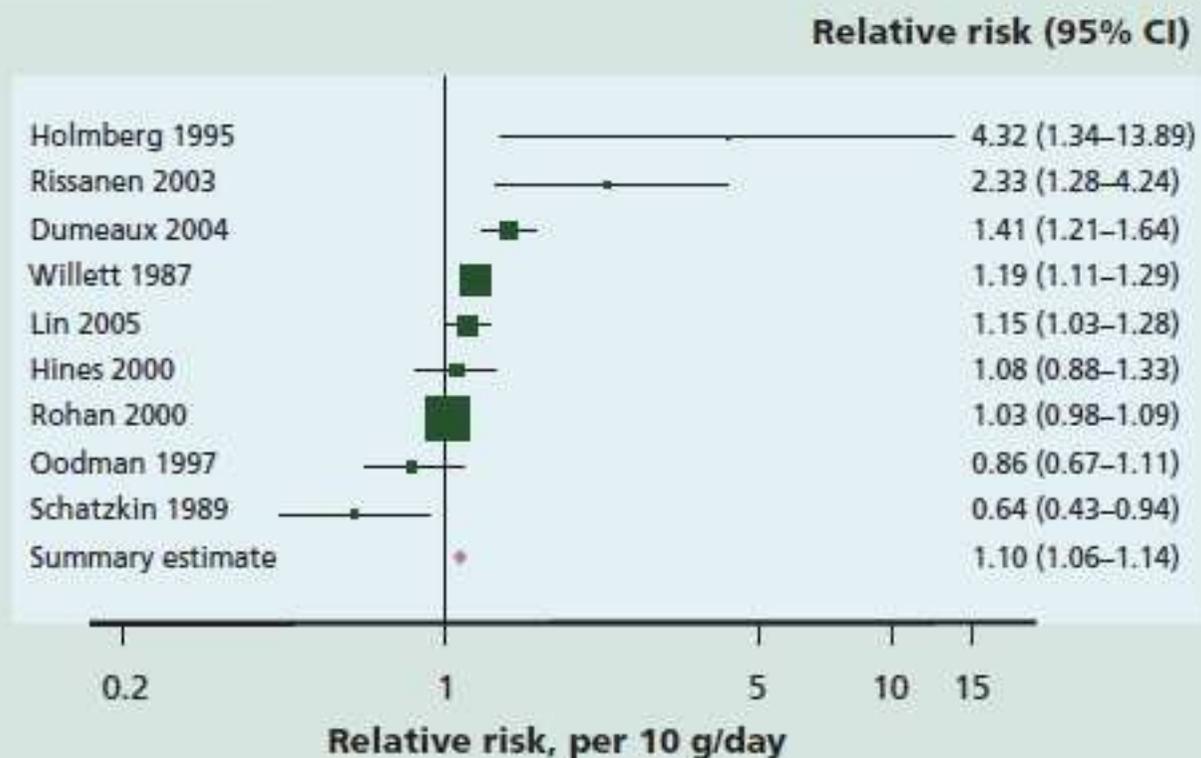
Bagnardi V et al. British Journal of Cancer (2001) 85(11), 1700–1705

Andrea Ghiselli – INRAN, via Ardeatina 546 - 00178 Roma – Tel: +390651494450; e-mail: ghiselli@inran.it



Istituto Nazionale di
Ricerca per gli Alimenti
e la Nutrizione

Etanolo e cancro della mammella (coorte)



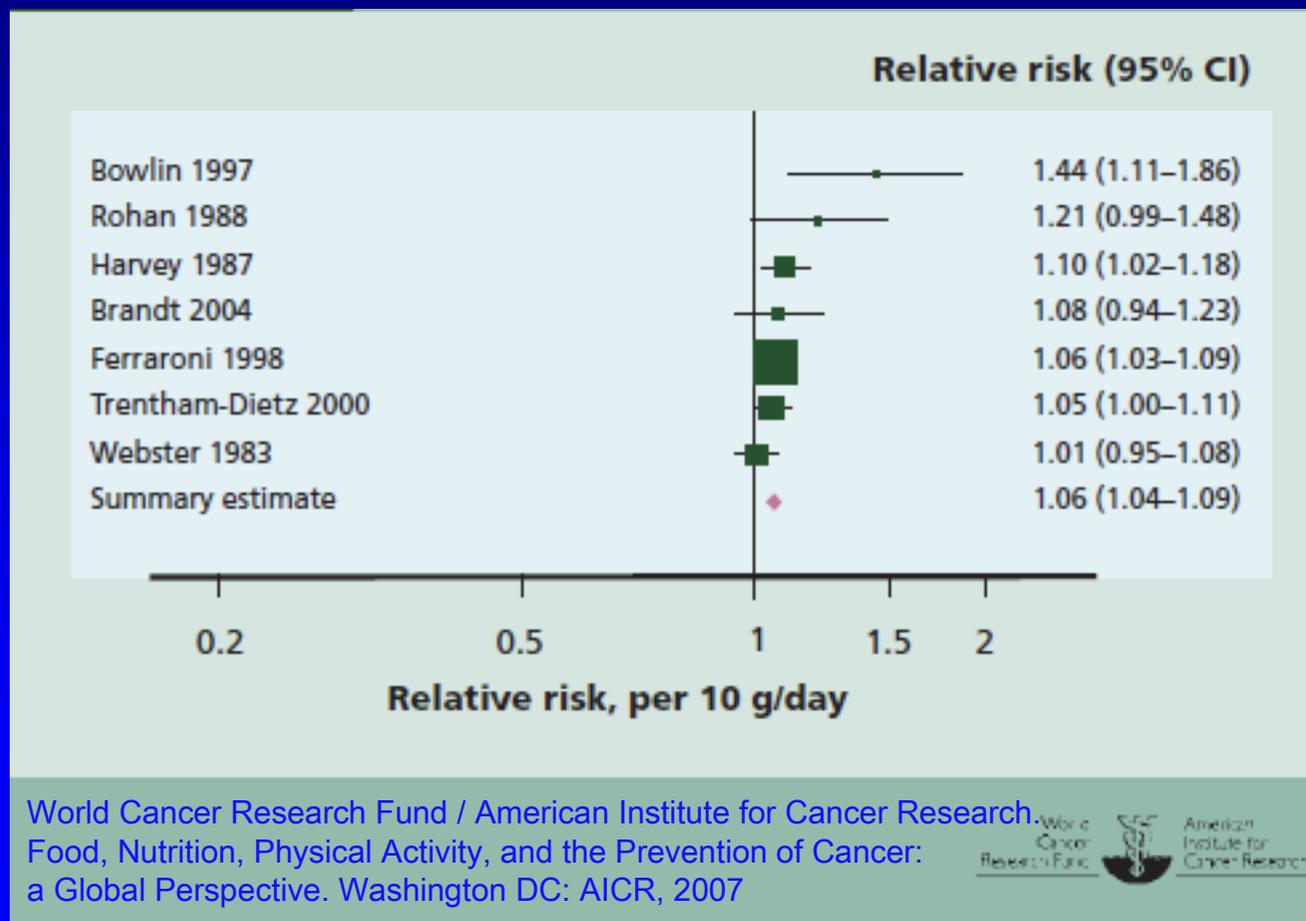
World Cancer Research Fund / American Institute for Cancer Research.
Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer:
a Global Perspective. Washington DC: AICR, 2007





Istituto Nazionale di
Ricerca per gli Alimenti
e la Nutrizione

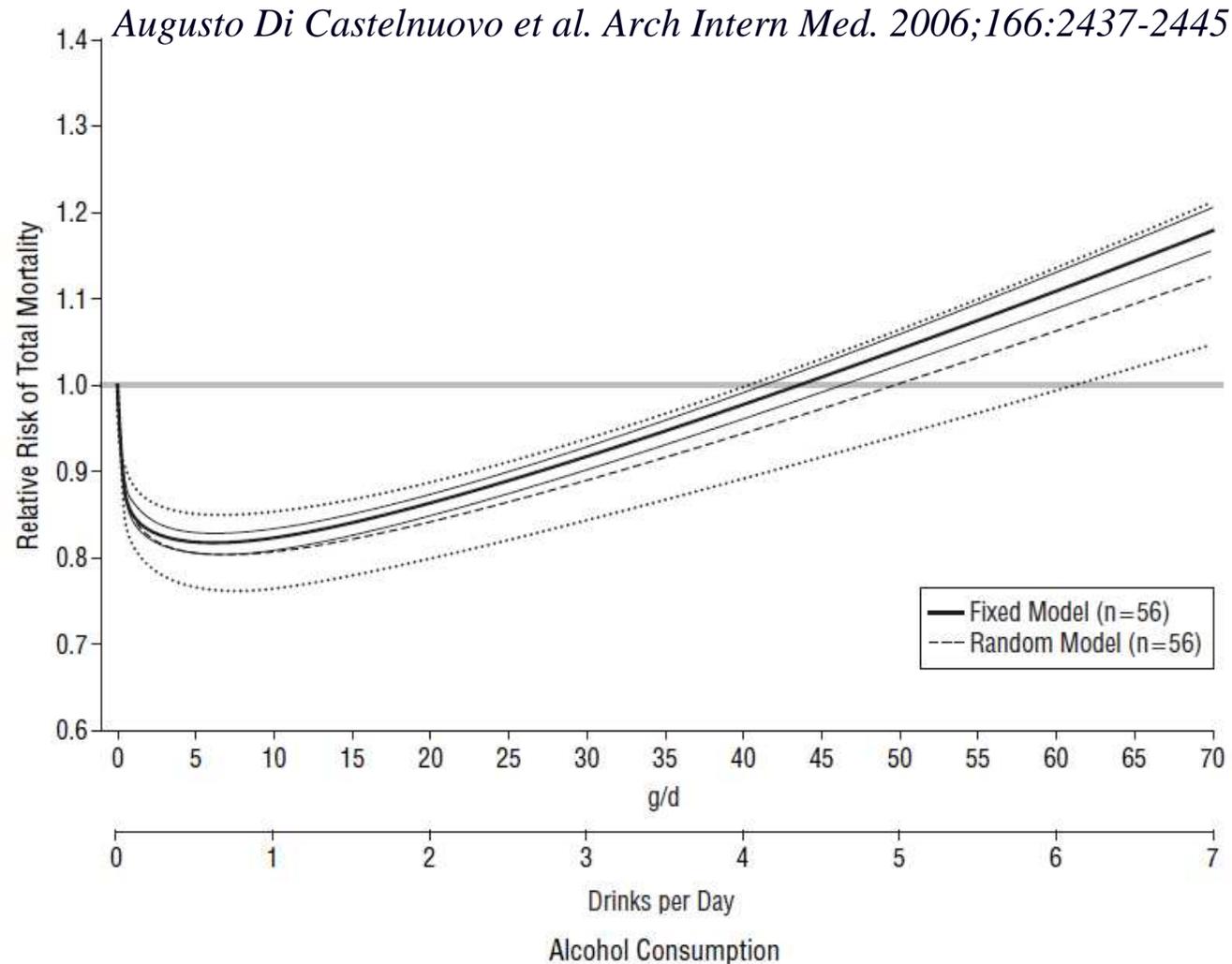
Etanolo e cancro della mammella (caso-controllo)





Istituto Nazionale di
Ricerca per gli Alimenti
e la Nutrizione

Alcool e mortalità globale (Meta-analisi su 34 studi prospettici)

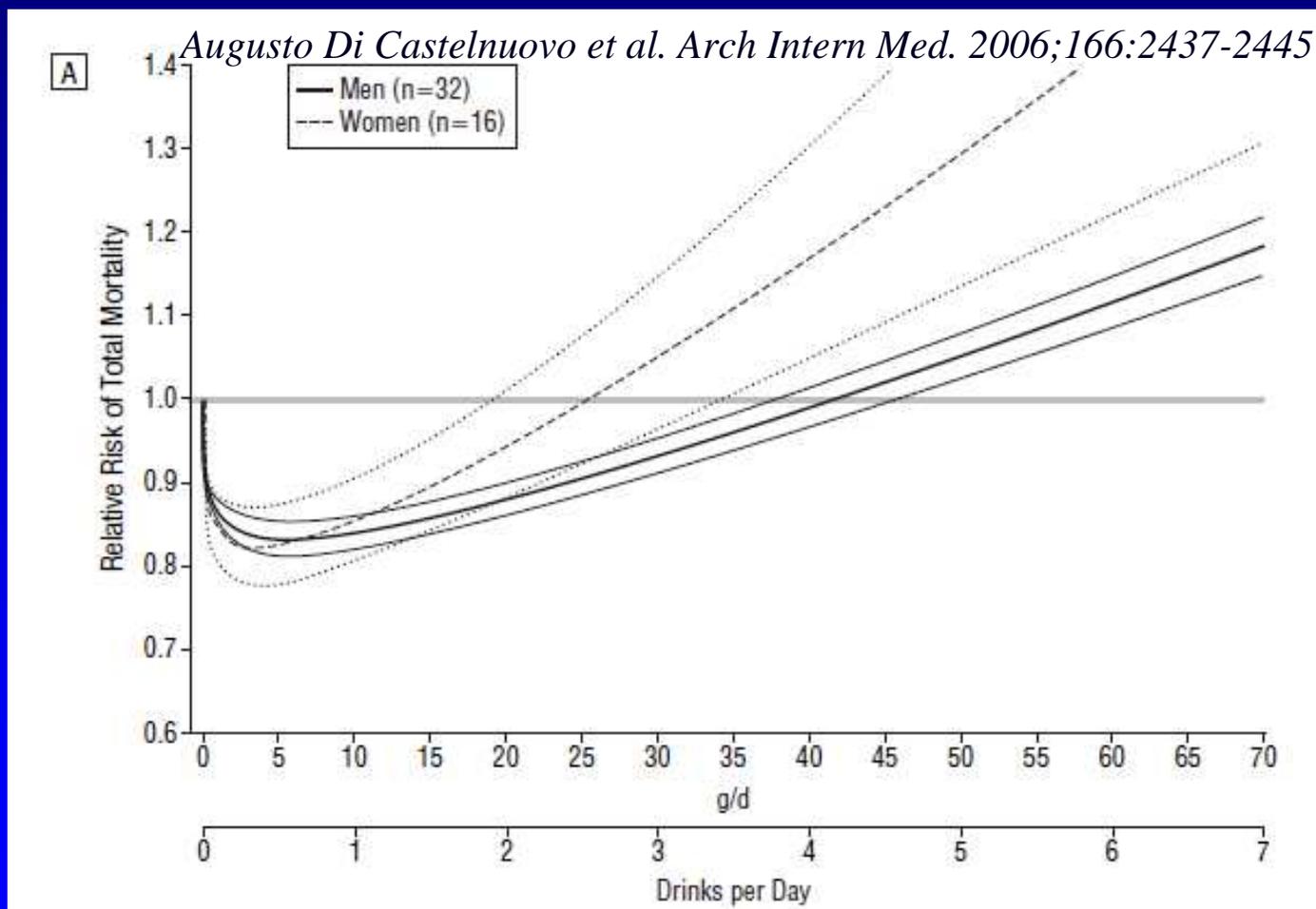




Istituto Nazionale di
Ricerca per gli Alimenti
e la Nutrizione

Alcool e mortalità globale Maschi-Femmine

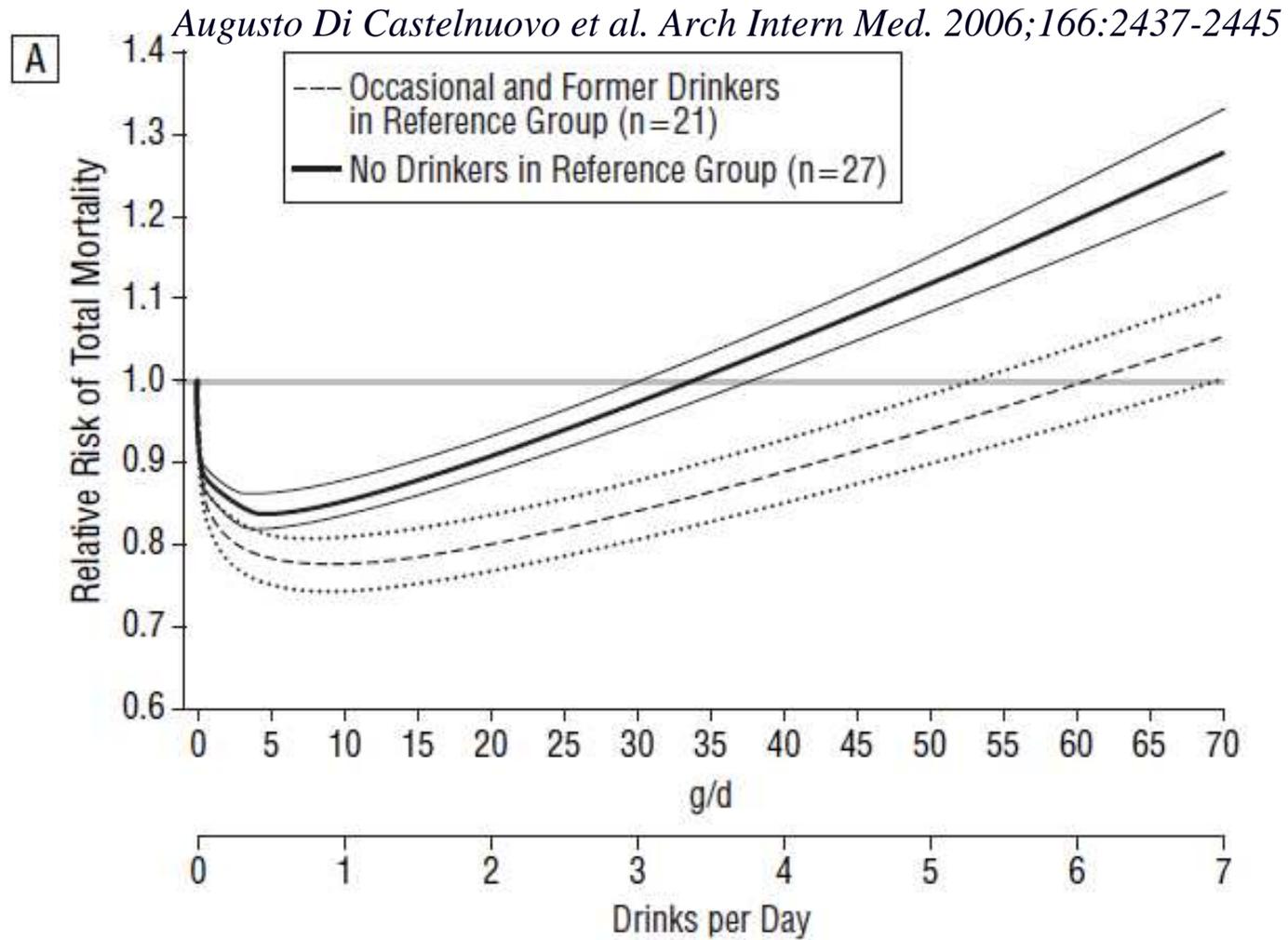
(Meta-analisi su 34 studi prospettici)





Alcool e mortalità globale esclusione ex-bevitori

(Meta-analisi su 34 studi prospettici)





Dalle evidenze alle raccomandazioni

- C'è evidenza che un consumo moderato abbia effetti positivi sulle malattie cardiovascolari
- C'è evidenza che un consumo moderato abbia effetti negativi sul cancro
- Non è chiaramente definibile un livello di sicurezza
- Non esiste differenza tra i differenti tipi di bevande alcoliche
- Nell'incertezza la prudenza suggerisce di individuare il consumo moderato in 2 UA/d per l'uomo e 1 per la donna



Food, Nutrition, Physical Activity and the Prevention of Cancer: A Global Perspective

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



Istituto Nazionale di
Ricerca per gli Alimenti
e la Nutrizione

Le Linee Guida sull'alcol in vari paesi (Europa mediterranea)

Nazione	Maschi	Femmine	Riferimento
Francia	3 UA	2 UA	La santé vient en
Italia	<p>8.12. Ethanol</p> <p>Consumption of alcoholic beverages equivalent to about 30 g of ethanol (three servings of most alcoholic beverages) per day among men and 15 g of ethanol (one and a half servings of most alcoholic beverages) per day among women have beneficial overall effects on health. There is evidence that consumption of wine during meals is more beneficial than consumption of spirits or beer outside meals, and some suggestion that red wine is more beneficial than white wine.</p>		
Spagna			
Portogallo			
Grecia			
Malta			



Istituto Nazionale di
Ricerca per gli Alimenti
e la Nutrizione

Le Linee Guida sull'alcol in vari paesi. (Europa Nord, Est e USA)

Nazione	Maschi	Femmine	Riferimento
Danimarca, Finlandia, Islanda, Norvegia, Svezia	20 g	10 g	Nordic Nutrition Recommendations 2004
Germania	20 g	10 g	10 Guidelines of the German Nutrition Society
Olanda	20 g	10 g	Guidelines for a healthy diet 2006
UK	3-4 UA (24-32 g)	2-3 UA (16-24 g)	British Nutrition Foundation, 2007
Ungheria	2 UA	1 UA	Dietary Guidelines to the Adult Population in Hungary, 2001
USA	2 UA	1 UA	Dietary Guidelines for Americans, 2005



Istituto Nazionale di
Ricerca per gli Alimenti
e la Nutrizione

Le raccomandazioni in Italia



Istituto Nazionale di
Ricerca per gli Alimenti
e la Nutrizione

LARN, SINU-INN

(Livelli di Assunzione giornalieri Raccomandati di energia e Nutrienti)

1996

- ETANOLO:

In conclusione, allo stato attuale delle conoscenze si può confermare che nella popolazione adulta sana, l'assunzione quotidiana con i pasti di 40 g di alcol è ammissibile nei maschi (30 g nelle donne). Questa quantità corrisponde ad un totale (da ripartire tra pranzo e cena) di non più di tre bicchieri di vino negli uomini contro due bicchieri nelle donne. Nell'anziano la quantità ammissibile si riduce a 30 g nei maschi e 25 g nelle femmine. Tali quantità non devono comunque superare il 10% dell' introito calorico (WHO, 1990). Vi sono infine situazioni fisiologiche e patologiche in cui non andrebbe consumato nessun tipo di bevanda alcolica (gravidanza, età inferiore a 18 anni, diabete mellito, assunzione di alcuni farmaci, guida di autoveicoli).



Istituto Nazionale di
Ricerca per gli Alimenti

Le Linee Guida 1997

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;



Istituto Nazionale di
Ricerca per gli Alimenti
e la Nutrizione

Le Linee Guida 2003

Bevande alcoliche
solo in quantità controllata

1. DEFINIZIONE DI UNITÀ ALCOLICA (U.A.)

Una Unità Alcolica (U.A.) corrisponde a circa 12 grammi di etanolo; una tale quantità è contenuta in un bicchiere piccolo (125 ml) di vino di media gradazione, o in una lattina di birra (330 ml) di media gradazione o in una dose da bar (40 ml) di superalcolico.

L'equivalente calorico di un grammo di alcol è pari a 7 kcal.

Le U.A. corrispondenti a varie misure di differenti bevande alcoliche sono riportate in Tabella 1.



vece 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.



Istituto Nazionale di
Ricerca per gli Alimenti
e la Nutrizione

I dieci “se” al sì alle bevande alcoliche

1. Se si è adulti
2. Se si è sani sani
3. Se si segue un'alimentazione completa ed equilibrata
4. Se il peso è normale
5. Se si beve moderatamente
6. Se si beve solo durante i pasti
7. Se non si è in gravidanza o allattamento
8. Se non si assumono farmaci
9. Se nell'immediato non si deve guidare o manovrare macchinari pericolosi per sé o per gli altri
10. Se non si hanno e non si hanno avuto problemi di dipendenza



Colposo o premeditato?

Istituto Nazionale di
Ricerca e la

Adobe Reader File Modifica Vista Documento Strumenti Finestra Aiuto
Registra una copia Ricerca Seleziona 162% Create PDF a partire da tutte le applicazioni MS Office

doi:10.1038/nature05354

ARTICOLI

Resveratrol improves health and survival of mice on a high-calorie diet

Joseph A. Baur^{1*}, Kevin J. Pearson^{2*}, Nathan L. Price², Hamish A. Jamieson⁷, Carles Lerin⁸, Avash Kalra², Vinayakumar V. Prabhu³, Joanne S. Allard², Guillermo Lopez-Lluch⁹, Kaitlyn Lewis², Paul J. Pistell², Suresh Poosala², Kevin G. Becker³, Olivier Boss¹⁰, Dana Gwinn¹¹, Mingyi Wang⁵, Sharan Ramaswamy⁶, Kenneth W. Fishbein⁶, Richard G. Spencer⁶, Edward G. Lakatta⁵, David Le Couteur⁷, Reuben J. Shaw¹¹, Placido Navas⁹, Pere Puigserver², Donald K. Ingram^{2,12}, Rafael de Cabo² & David A. Sinclair¹

Resveratrol (3,5,4'-trihydroxystilbene) extends the lifespan of diverse species including *Saccharomyces cerevisiae*, *Caenorhabditis elegans* and *Drosophila melanogaster*. In these organisms, lifespan extension is dependent on Sir2, a conserved deacetylase proposed to underlie the beneficial effects of caloric restriction. Here we show that resveratrol shifts mice onto a low-calorie diet and significantly increases lifespan. Resveratrol also increases insulin sensitivity, reduces liver fat, and increases the number of mitochondria and peroxisomes in muscle, resulting in improved motor function.

lives. To each of the diets, we added resveratrol at two concentrations that provided an average of 5.2 ± 0.1 and $22.4 \pm 0.4 \text{ mg kg}^{-1} \text{ day}^{-1}$, which are feasible daily doses for humans. After 6 months of treatment, mice on the high-calorie diet supplemented with $22.4 \text{ mg kg}^{-1} \text{ day}^{-1}$ resveratrol lived significantly longer than mice on the high-calorie diet alone. These results suggest that resveratrol may be a potential lifespan-extending agent in humans.

and diabetes is well known, it is often under-appreciated that the risks of other age-related diseases, such as cancer and inflammatory disorders, are also increased. At the other end of the spectrum, reducing caloric intake by ~40% below that of *ad libitum*-fed animals (caloric restriction) extends lifespan and health and extend lifespan in simple organisms, we have asked whether it has similar effects in mice. We hypothesized that resveratrol might shift the physiology of mice on a high-calorie diet towards that of mice on a standard diet and provide the associated health

Fine ricerca di:
wine
Totale ricorrenze trovate:
0
Nuova ricerca

Fatto
Usa opzioni di ricerca avanzate
Trova una parola nel documento PDF corrente

22.4 mg/kg = 1680 mg = 264 L



Istituto Nazionale di
Ricerca per gli Alimenti
e la Nutrizione

Fonti alimentari di resveratrolo

Alimento	Resveratrolo (ng/g)
Merlot	6356
Cabernet Sauvignon	2475
Pinot Noir	5746
Arachidi (bollite)	5100
Burro di arachidi	300
Tè (itadori)	9740*
Mirtillo	580
Pomodoro (buccia)	18400
Cacao in polvere	7140*
Cioccolato fondente	1820*



Istituto Nazionale di
Ricerca per gli Alimenti
e la Nutrizione

lute, regna l'assoluta latitanza delle istituzioni pubbliche. A cui dovrebbe essere demandato il dovere di una corretta informazione.

David Sinclair dell'Harvard Medical School di Boston ha finalmente promosso a pieni voti il vino rosso: sia pure con dosi che non eccedano i due bicchieri il giorno. Qualcosa del genere si sapeva, da tempo, da altre fonti ma questa ha una particolare autorevolezza: i giornali la hanno immediatamente ripresa con grande, giusta evidenza. Oltre al noto effetto anti-

depressivo del vino rosso la presenza di resveratrolo - una sostanza qua presente in grandi quantità: gli alimenti o bevande che ne forniscono un apporto significativo sono relativamente pochi - conferisce al vino un indiscusso effetto terapeutico. In grado,

anche, di contrastare gli effetti negativi dell'obesità e di una dieta con un eccesso di alimenti grassi, di svolgere una funzione anticancerogena e di diventare - al di là di tutti gli stereotipi - un vero elisir di lunga

sulle relazioni tra alimentazione e salute da parte di chi dovrebbe, istituzionalmente, promuoverla. A parte la (cattiva) gestione preventiva di improbabili e mai verificatesi pandemie (dalla Sars a mucca pazza) il Ministero, o chi per esso, brilla per il suo assordante silenzio. Nell'assoluto disinteresse del disorientamento che si genera nel consumatore col continuo succedersi di docce scozzesi, col dover rimettere continuamente in discussione certezze e abitudini consolidate senza che ve ne sia necessità. Se al chiac-

**Divieti
generalizzati
e campagne
allarmistiche
disorientano
i consumatori**

chiericcio mediatico aggiungiamo i tanti ciarlatani, le leggende metropolitane, il lavoro interessato delle lobby, la incontrollata diffusione di diete devastanti il quadro assume contorni ancora più preoccupanti. Del resto nelle

stesse Facoltà di Medicina vi è scarso o nessuno spazio per lo studio dell'alimentazione e questa viene prevalentemente studiata nei suoi aspetti patologici - dall'anoressia alla bulimia - piuttosto che non nei suoi, molti, risvolti salutari.

e 2006

2
i
in
re