

DIABETE E IPERTENSIONE

Una corretta alimentazione ed uno stile di vita sono indispensabili per l'ipertensione arteriosa e il diabete mellito. Ipertensione: pressione maggiore o uguale a 140/90; Diabete: glicemia a digiuno superiore a 126 mg%, HbAc superiore/uguale a 6,5; test di tolleranza superiore a 200 mg%, controllo random glicemico superiore a 200mg%. Obiettivi: sodio max 5/6 gr/die; alcol max 2/3 bicchieri (uomini) ed 1/2 bicchieri (donne); alto consumo di vegetali e frutta; pesce almeno due volte a settimana. BMI circa 25 kg/m2, circonferenza vita sotto i 102 cm(uomo) e 88 cm(donna), attività fisica controllata, 30 min/ die (5 giorni a settimana), NO fumo.

Dr Giuseppe Campagna - Dr Claudio Cau - Dr Claudio Santini

ALIMENTAZIONE IN DERMATOLOGIA E CHIRURGIA PLASTICA

Un'alimentazione equilibrata con vitamine, minerali ed antiossidanti è necessaria per il benessere della cute, dei capelli e delle unghie, per prevenire l'invecchiamento cutaneo per contrastare i processi biologici alla base dei tumori della pelle e per la gestione di malattie infiammatorie croniche della cute. Dopo un intervento è opportuno prevedere un temporaneo incremento dell'apporto idrico, calorico, proteico, vitaminico e di oligoelementi per ottimizzare la cicatrizzazione caratterizzata da processi anabolici che risentono negativamente di condizioni carenziali, responsabili in alcuni casi di ritardo o alterazioni patologiche della guarigione delle ferite.

Dr Sabatino Pallotta - Dr Alessio Caggiati - Dr Marino Maggiore

PREVENZIONE ALIMENTARE ONCOLOGICA

Mangiare bene con attività fisica e corretto stile di vita sono aspetti molto importanti non solo per un giusto equilibrio psico/fisico ma anche per la prevenzione di patologie, ivi comprese quelle oncologiche. Un'alimentazione regolare e con giuste dosi di minerali, vitamine, antiossidanti, con un basso apporto calorico e proteico, aiuta a ridurre il rischio di ammalarsi di tumore. La nutrizione è un valore aggiunto anche durante il percorso di cura e di applicazione della terapia oncologica, può ridurre l'apporto nutrizionale alla neoplasia e l'incidenza delle recidive. L'obiettivo è educare le persone ad alimentarsi in modo più adeguato e secondo le loro esigenze.

Dr Massimo Bonucci

PREVENZIONE DEI TUMORI DEL SENO

Il tumore del seno è la neoplasia più frequente nella donna. Per ridurre il rischio è importante adottare uno stile di vita sano: curare la propria alimentazione, praticare una regolare attività fisica e controllare il proprio peso corporeo, porre attenzione quotidiana a ciò che si mangia, seguendo una dieta mediterranea, ricca di frutta fresca, verdura, legumi, cereali ed olio extravergine di oliva; evitare diete con un alto apporto calorico, ricche di grassi saturi e di zuccheri raffinati; limitare il consumo di carni rosse e moderare il consumo di bevande zuccherate ed alcoliche. L'attività fisica aerobica, eseguita con regolarità aiuta a mantenere un corretto peso corporeo, favorisce l'aumento delle difese immunitarie e restituisce all'organismo equilibrati rapporti ormonali riducendo il rischio di ammalarsi.

Dr Gianluca Franceschini - Dr Stefano Magno

NUTRIZIONE CORRETTA E SALUTE, UN CONCETTO IPPOCRATICO RIPROPOSTO IN CHIAVE MODERNA:

Una dieta sana e variata, un giusto equilibrio di proteine, grassi e zuccheri, un'adeguata integrazione di vitamine e altri nutrienti essenziali. Assieme allo stile di vita e al controllo dei relativi fattori di rischio (sedentarietà, sovrappeso, surmenage fisico e mentale, fumo, alcol e stress), una corretta scelta alimentare consentirebbero di prevenire e curare numerose condizioni patologiche, riducendo il ricorso al medicinale di sintesi. Si tratta di una campagna di educazione sanitaria dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, che vede in prima fila il medico e il farmacista. Prevenire, riequilibrare e compensare naturalmente le carenze organiche rappresentano i giusti approcci alla Medicina della Salute.

Dr Bruno Silvestrini - Dr Giuseppe Guaglianone

CIBO E BENESSERE

Gli alimenti sono il carburante del nostro corpo. Mangiare bene è stare bene nell'uomo sano. Ogni uomo nel mondo ha bisogno di tendere al proprio benessere e alla propria felicità. L'Associazione Internazionale LIONS è attenta ai bisogni dell'umanità che che ci circonda. La fame nel mondo è un grave problema nelle latitudini lontane da noi, dove c'è guerra ed estrema povertà: Burkina Faso, Nigeria, Angola, Madagascar. Ma anche nei nostri paesi occidentali più ricchi e industrializzati il cibo non è sempre sinonimo di buona alimentazione; vedi il diabete, l'obesità, l'anorexia. Molto si può fare con l'informazione, sin da bambini, dalle scuole materne elementari fino alle scuole medie ed oltre. L'istruzione può risolvere molte situazioni di disagio e di malattia proprio imparando come poter prevenire e poi curare i problemi della nostra salute. il nostro motto è WE SERVE.

LIONS-CLUB ROMA PARIOLI

ATTIVITÀ FISICA: LA MADRE DEL BENESSERE

Il cammino è utilizzato nella prevenzione delle patologie infiammatorie e cardiovascolari con ottimi risultati: 50-60 min di cammino tra leggero ed abbastanza faticoso, almeno 3-5 volte la settimana. Quest'attività contrasta anche la depressione aumentando i livelli di serotonina. L'esercizio coi pesi migliora la composizione corporea aumentando la massa muscolare e diminuendo la percentuale di grasso, aumenta la densità ossea e migliora il controllo glicemico nel diabete: ideale almeno 30 min 3 volte alla settimana. Oggi genetica e nutrigenomica si mettono al servizio dello sport: ottimizzazione delle performances, migliori tempi di recupero, personalizzazione dell'allenamento.

Dr Massimo Spattini - Dr Damiano Galimberti

L'ALIMENTAZIONE IN MEDICINA ESTETICA

Nell'ambito della multidisciplinarietà della Medicina Estetica, l'Alimentazione rappresenta una delle sue branche di riferimento, inserendosi a pieno titolo nel programma di prevenzione del Medico Estetico. L'equilibrio nutrizionale è un percorso imprescindibile tra aspetto fisico e qualità della vita. Il Cibo diventa così la nostra prima medicina, e svolge un ruolo basilare nella gestione dell'aging e dell'inetetismo dichiarato dalla paziente. Alimentazione quindi non associata alla semplice regolazione del peso corporeo, ma fattore di un corretto stile vita, per il raggiungimento e il mantenimento di un giusto livello di benessere generale.

Dr Emanuele Bartoletti - Dr Domenico Centofanti

INTEGRAZIONE PER LA SALUTE "ESTETICA"

Gli integratori alimentari in medicina estetica non sono finalizzati a curare malattie ma ad ottimizzare la nutrizione e a mantenere l'omeostasi e la salute specialmente nello stress cronico, nell'invecchiamento; una pelle bella ed una buona composizione corporea indicano uno stato di salute generale e creano il binomio estetica-salute; integratori di vitamine A,C,E,D,B per il metabolismo della cute, ZINCO per il metabolismo ormonale, SELENIO per lo stress ossidativo, MAGNESIO per l'infiammazione cronica sistemica, IODIO per la funzionalità tiroidea (vero master in estetica) e FERRO per l'ossigenazione tissutale, sono ottimi in medicina estetica ma valutare cosa manca non è facile ma è frutto di una diagnosi multidisciplinare del medico estetico competente e qualificato.

Dr Andrea Ignaciuk

CONTROLLO DI QUALITÀ DEGLI INTEGRATORI A BASE VEGETALE

La valutazione della sicurezza degli integratori a base di piante (botanicals) richiede non solo l'identificazione della pianta e della droga, ma anche tutta una serie di valutazioni sulla qualità delle stesse. Sono quindi necessari controlli da effettuare per un impiego sicuro degli ingredienti, in riferimento alla loro qualità, al processo produttivo cui vengono sottoposti e al prodotto finito che se ne ottiene. Oggi le moderne metodiche di studio (HPTLC, NMR, GC-MS, HPLC-MS) permettono di verificare analiticamente una droga vegetale, trovando eventuali sostanze estranee, e/o titolazioni dei principi attivi non rispondenti al dichiarato. Questo permette di offrire al paziente/consumatore un prodotto ben caratterizzato e sicuro.

Dr Mauro Serafini - Dr Luigi Milella - Dr Ferruccio Poli

NUTRACEUTICA

I nutraceutici sono quei principi attivi contenuti negli alimenti che detengono effetti benefici sulla salute umana e che possono esercitare un ruolo preventivo verso lo sviluppo di patologie cronico-degenerative. Essi sono costituiti da sostanze contenute in specifici alimenti che ne sono ricchi, e per questo detti "funzionali", o estratti da vegetali o funghi consumati come cibo. Costituisce l'estensione in forma moderna del concetto Ippocratico "cibo come prima medicina..." comprovata da studi scientifici che ne attestano la proprietà ai fini di un impiego mirato per il mantenimento dello stato di salute. In virtù di questo, la Nutraceutica gioca attualmente un ruolo importante nel mantenimento dello stato di salute e nella prevenzione della patologie a maggior impatto sociale.

Dr Mauro Miceli - Dr Antonello Sannia

LA DIETA MEDITERRANEA NEL MONDO

L' "American diet" si basa essenzialmente su cibi trattati, carboidrati raffinati, zuccheri semplici e bevande carbonate, con largo consumo di carni, prevalentemente rosse, grassi saturi e trans, e oli idrogenati, a discapito di un maggior consumo di frutta e verdure; abitudini alimentari che, sono associate ad una "epidemia di obesità" e patologie cronico-degenerative. Diversa realtà è la dieta Mediterranea, in cui si predilige frutta e verdura, carboidrati complessi, grani integrali, legumi, frutta secca, olio di oliva, ed un moderato consumo di carni rosse. I criteri di questa dieta riflettono una società che valorizza il cibo quale espressione della propria cultura di vita, certamente più pacata. Questa dieta alimentare è assurdo a valido modello dietetico di riferimento anche in America per il mantenimento di un sano e lungo stato di salute.

Dr Nancy Galan

LA CULINARIA COME VALORIZZAZIONE DEI PRINCIPI NUTRITIVI E PREVENTIVI DEL CIBO

La valorizzazione delle proprietà nutraceutiche degli alimenti attraverso una nuova cultura culinaria, si pone come il tassello fondamentale del percorso di prevenzione e mantenimento della salute che, partendo dalla ricerca scientifica, giunge all'individuo attraverso l'alimentazione quotidiana. Le tecniche di cottura, la sicurezza alimentare, le associazioni funzionali e l'esaltazione del valore nutritivo dei cibi e della biodisponibilità dei micronutrienti, rappresentano un bagaglio culturale che conferisce al gesto quotidiano del mangiare il valore aggiunto di cura e prevenzione a supporto del sistema sanitario, al fine di prolungare lo stato di salute e rallentare i processi di degenerazione e invecchiamento.

Daniela Galdi - Dr Maria Chiara Anelli

MEDICINA COMPLEMENTARE ED INTEGRATA

La Medicina Complementare ed Integrata è la felice sintesi fra medicina ufficiale e dottrine mediche diverse per cultura, tradizioni, epoche e luoghi di origine. I motivi di ciò vanno ricercati anzitutto nella richiesta, sempre maggiore, di umanizzazione della medicina e nell'accertata necessità di inserire elementi nuovi in terapia e prevenzione. Difatti questa Medicina rinnova con forza la centralità del paziente, non solo della malattia, nell'opera del medico; ciò vale anche per aree specifiche della medicina quale l'odontoiatria che è un ottimo modello per i benefici derivanti dall'approccio multidisciplinare ed integrato.

Dr Salvatore Bardaro - Dr Simonetta Bernardini - Dr Gaetano Filice

SPACE FOOD

Secoli di esplorazioni ci hanno insegnato che esiste una stretta relazione tra un'alimentazione bilanciata e il successo di una missione. Nello spazio l'uomo è esposto a un ambiente molto diverso da quello terrestre con particolare riguardo ai livelli di radiazioni cosmiche e alle variazioni di gravità. La variazione di quest'ultima determina adattamenti e modifiche più o meno consistenti e più evidenti a carico del sistema cardiocircolatorio, osseo, muscolare, nervoso e vestibolare ma in realtà nessun organo o sistema ne è immune. Analogamente a quanto avviene sulla Terra, una dieta bilanciata e personalizzata, insieme all'attività fisica, è una delle chiavi fondamentali per contrastare molti di questi effetti e rendere possibile l'esplorazione di altri pianeti.

Dr Gabriele Mascetti - Dr Vittorio Cotronei

Per una medicina integrata, oltre al riequilibrio con agopuntura, è fondamentale l'alimentazione. In Italia possiamo seguire la dieta mediterranea che determina salute e benessere. Occorre mangiare in maniera equilibrata di tutto, preferibilmente quello che produce la nostra terra, di stagione, non solo per la freschezza, ma per non alterare la flora batterica con batteri di altre zone.

Dr. Giovanni Belloni

Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri di Pavia



Informazione e Salute è un binomio imprescindibile (Art. 21 e Art. 32 della Carta Costituzionale) l'informazione di come guadagnare salute è un diritto del cittadino utente (Articolo 1 della Carta di Perugia), ma documentata e comprensibile, senza creare false aspettative e distinta da ogni forma di pubblicità sanitaria; La strategia europea Gaining in health promossa dall'Oms nell'autunno del 2006 ha l'obiettivo di rendere facili le scelte salutari, promuovendo stili di vita essenziali per lo sviluppo sociale, economico e personale.

Avv. Fabrizio Bruni, Presidente Associazione Avvocati Romani

Avv. Mauro Vaglio, delegato della Cassa Nazionale Forense

Avv. Mariangela Rinaldi, esperta nella Responsabilità Professionale in Sanità



Nutrire la crescente popolazione mondiale nel contesto della erosione delle risorse naturali del cambiamento climatico, senza compromettere le fonti di sostentamento delle generazioni future, rappresenta una sfida di dimensioni senza precedenti per il genere umano. Si sta attuando, pertanto, una radicale trasformazione dei sistemi agroalimentari, che li sta convertendo da fattore di degrado ambientale a componente decisiva della transizione verso la sostenibilità. Una trasformazione che può essere realizzata solo mediante la generazione di cospicua nuova conoscenza e della sua efficiente traduzione in innovazione. I laureati in Scienze Agrarie e Forestali ed i Dottori Agronomi e Forestali, impegnati nella ricerca agricola, nella innovazione, nella assistenza tecnica agli agricoltori, nel controllo di qualità delle produzioni alimentari e nella amministrazione pubblica sono, e sempre più saranno, i protagonisti dello sviluppo di sistemi agroalimentari sostenibili.

Dott. Andrea Sonnino, presidente della FIDAF (Federazione Italiana Dottori in Scienze Agrarie e Forestali)

Dott. Agr. Sabrina Diamanti, presidente del CONAF (Consiglio Nazionale dell'Ordine dei Dottori Agronomi e Forestali)

Prof. Emanuele Marconi, Professore Ordinario di Scienze e Tecnologia Alimentari, Università del Molise e Campus Bio-Medico

