

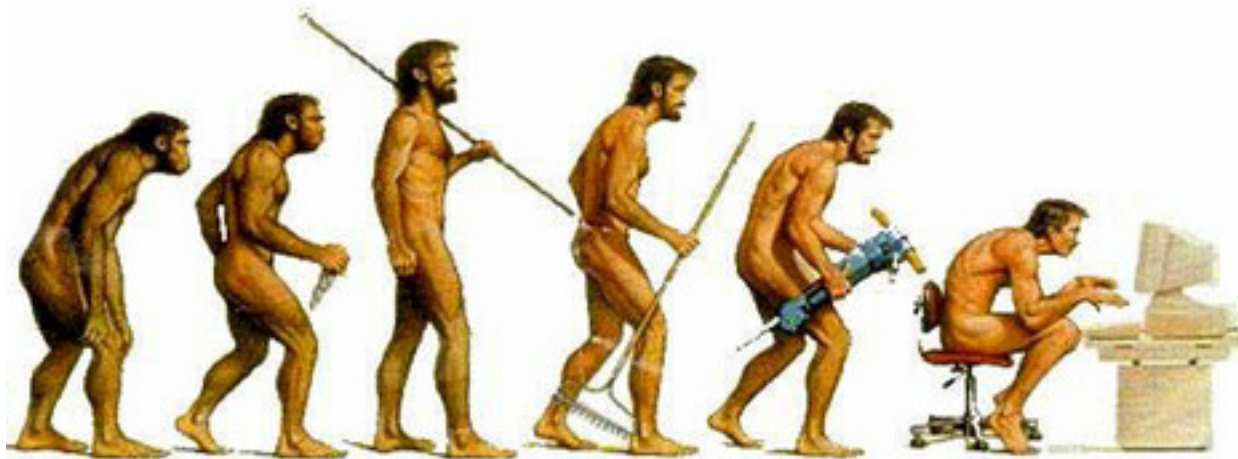


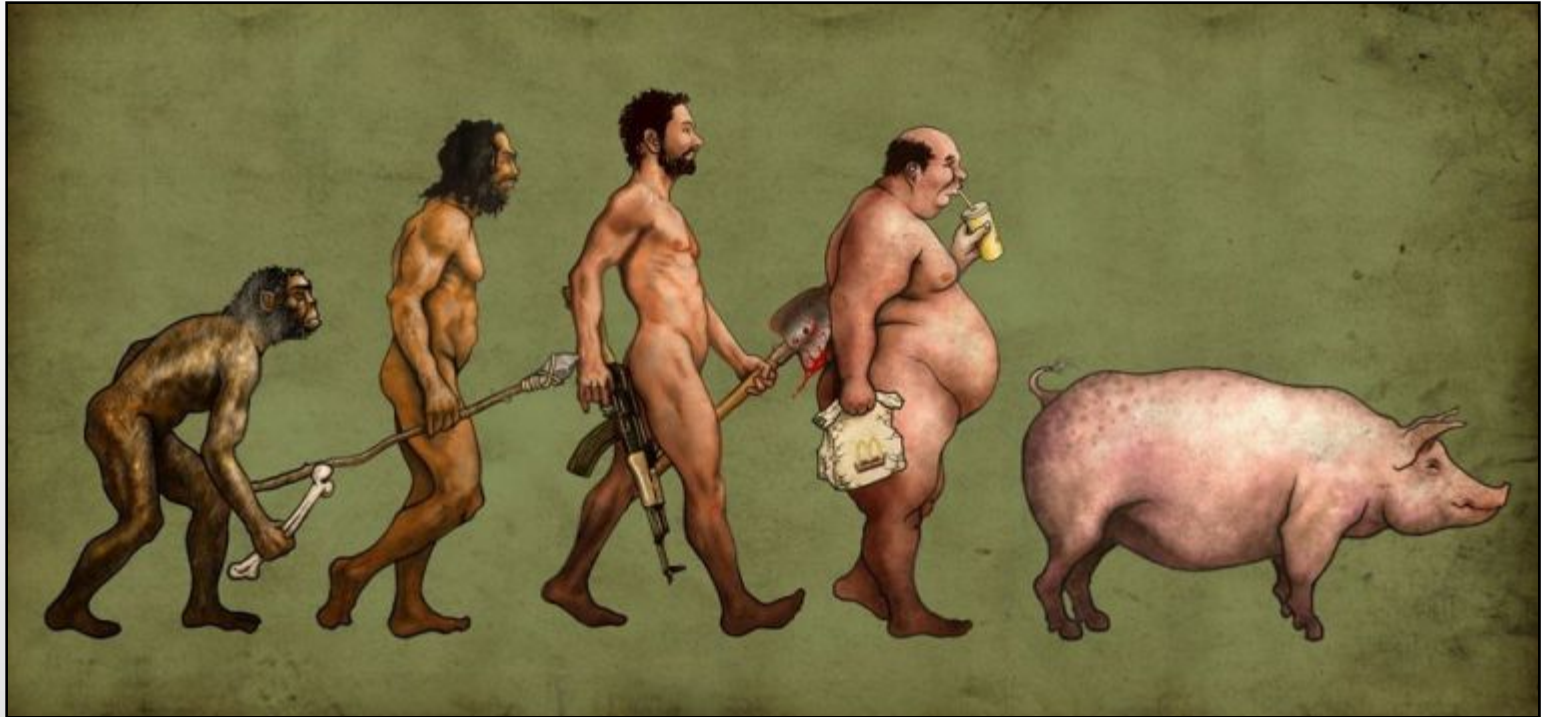
IL CUORE PER LA VITA

ASSOCIAZIONE PER LA LOTTA CONTRO LE MALATTIE CARDIOVASCOLARI

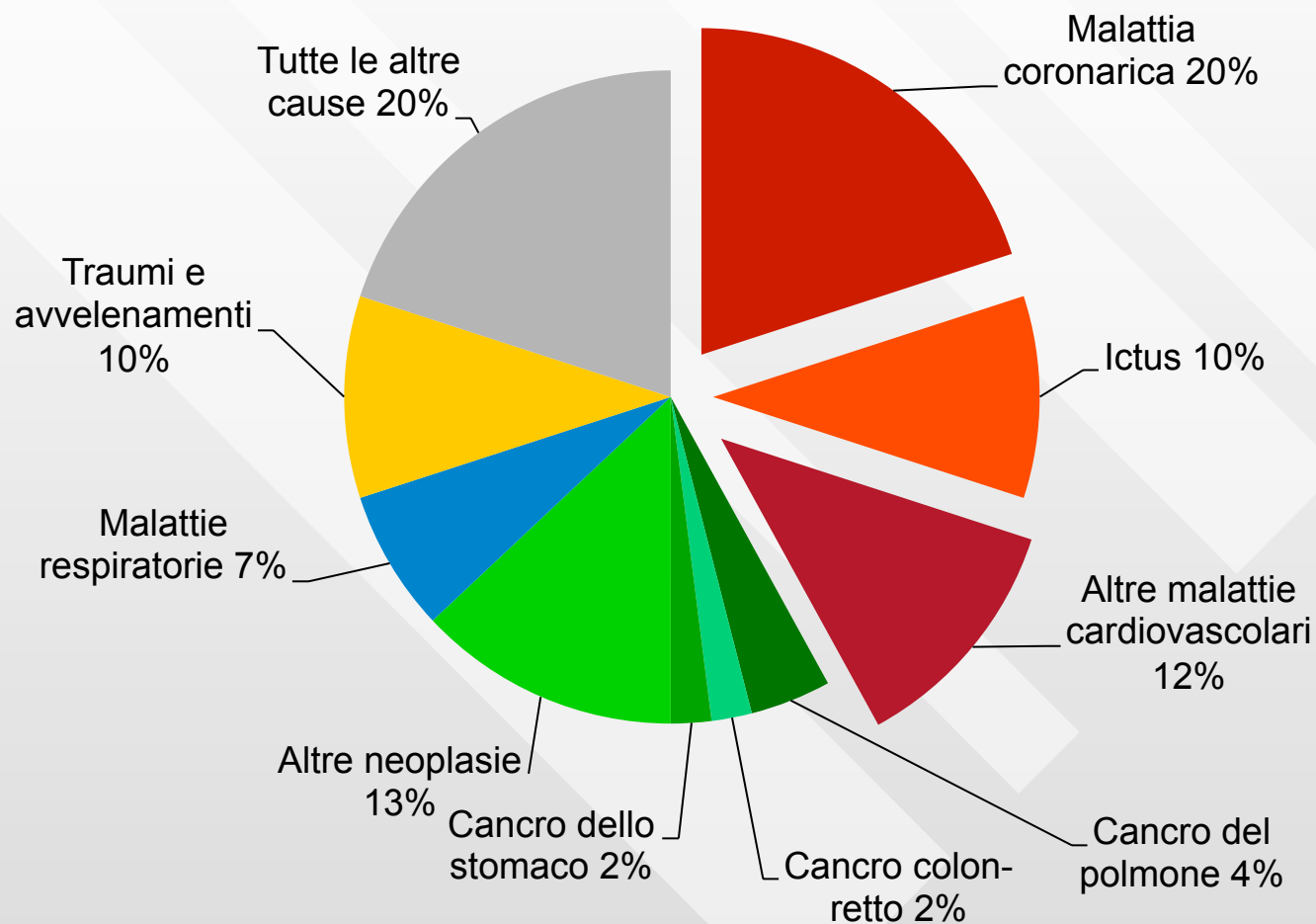
Malattie di cuore: quanto conta lo stile di vita?

Verona, 21 ottobre 2015

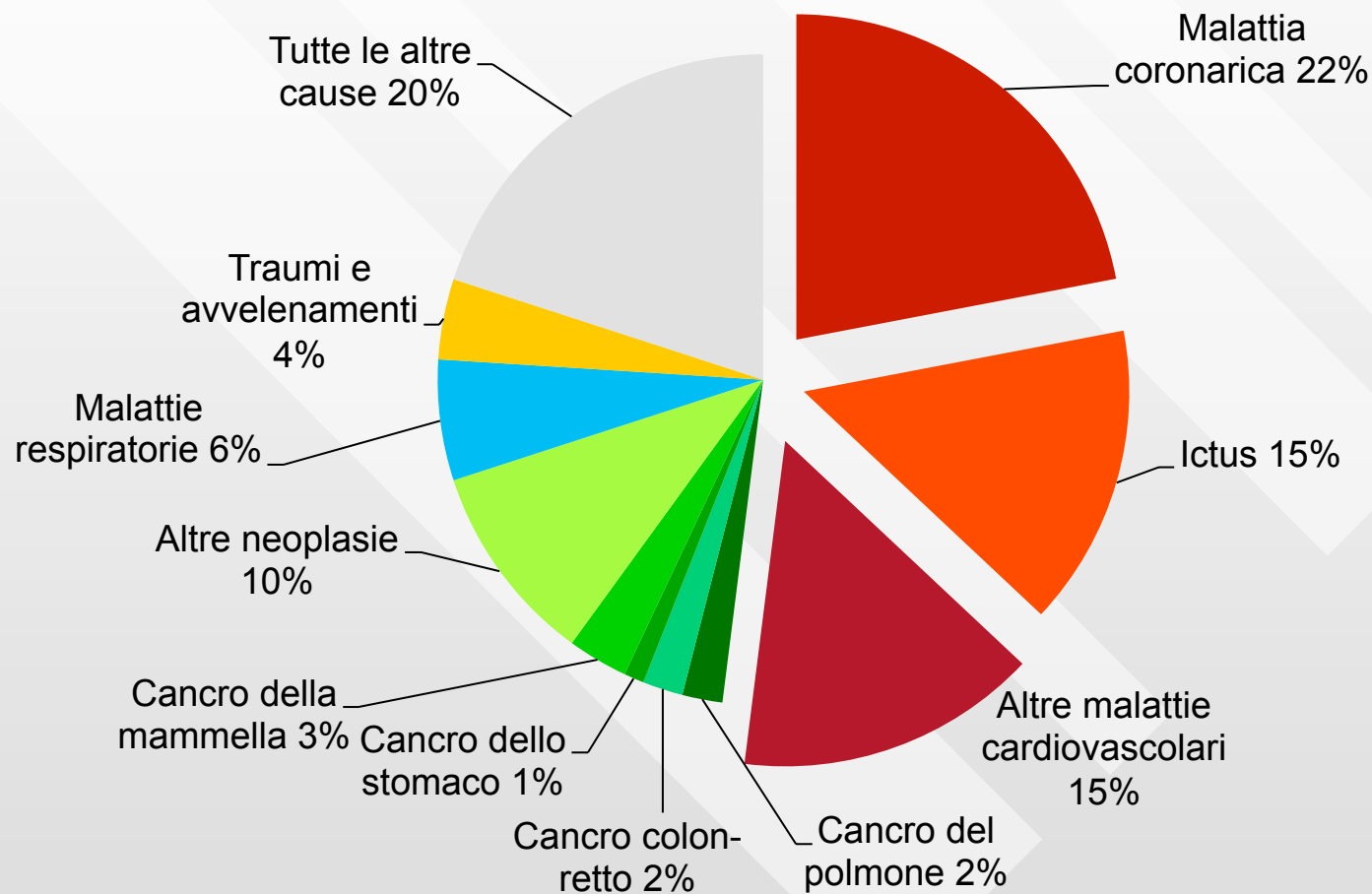


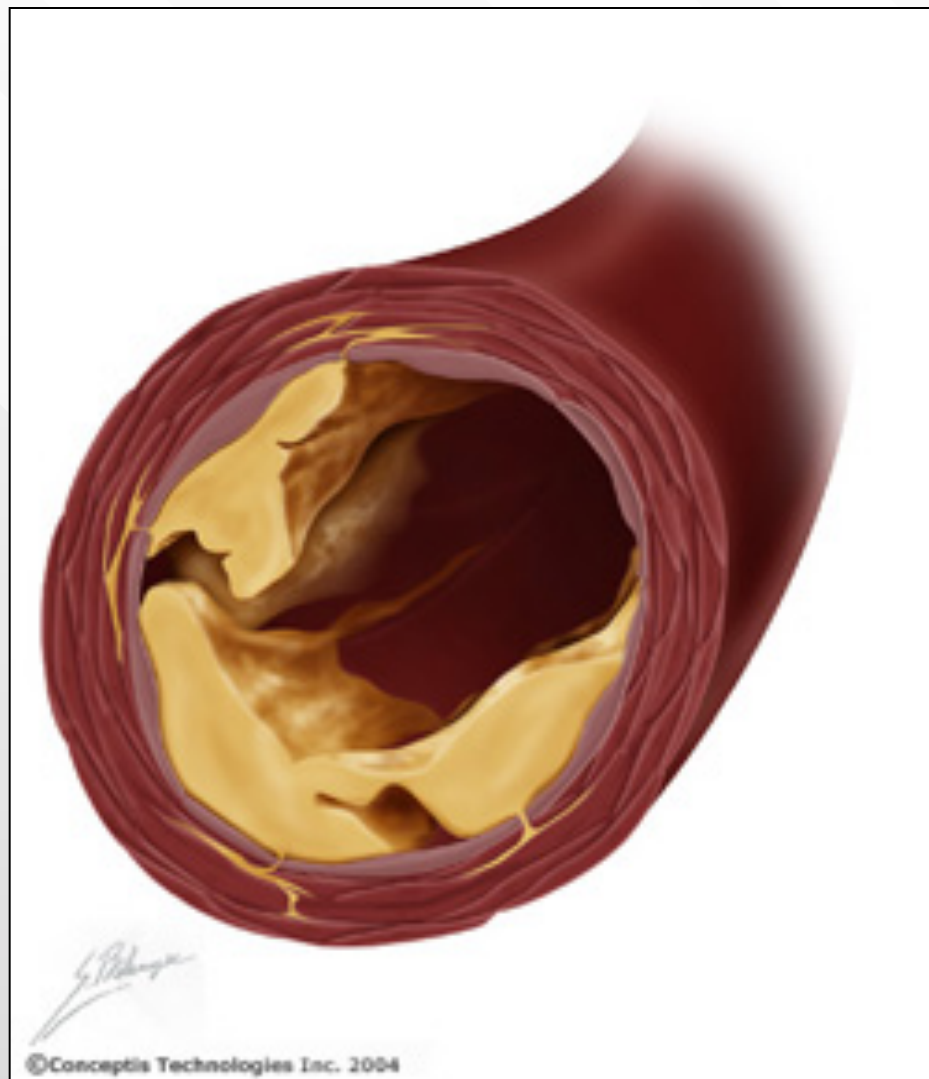


Cause di morte nel sesso maschile



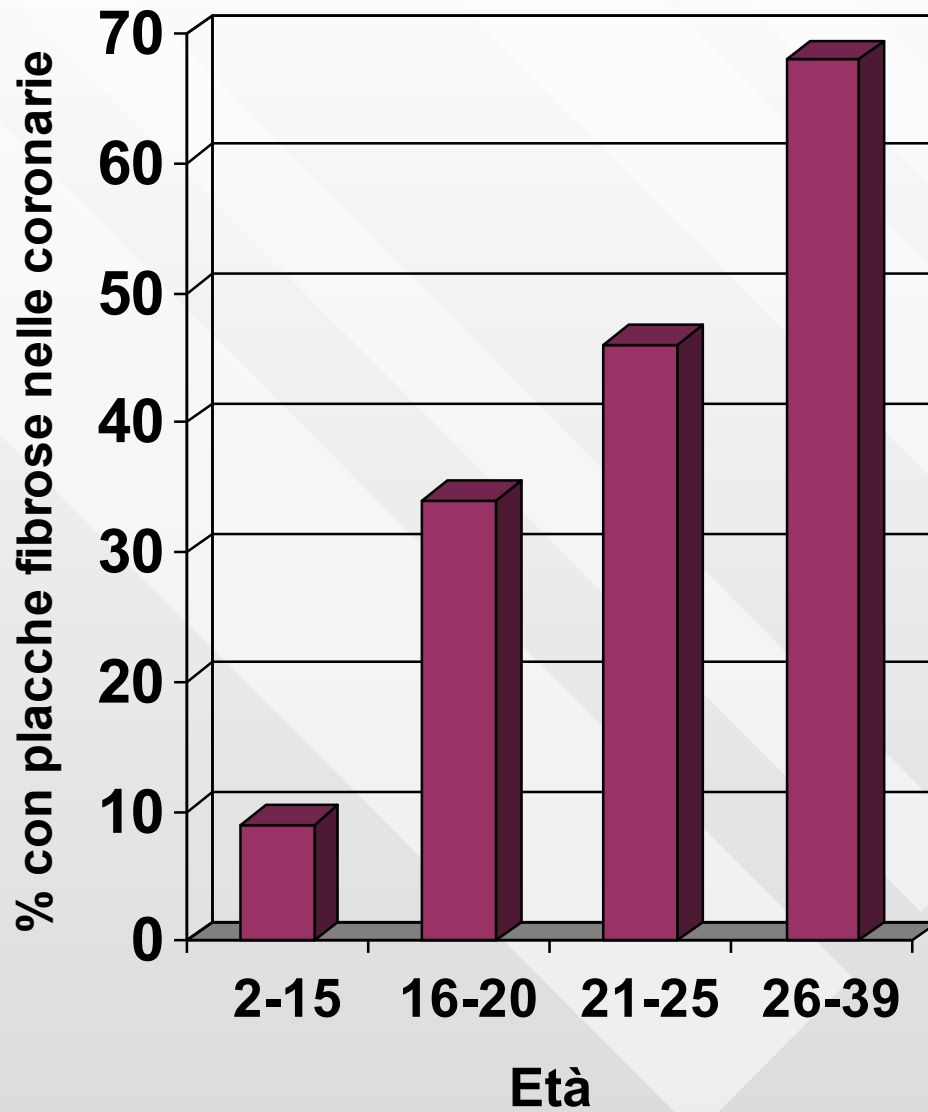
Cause di morte nel sesso femminile





[Signature]

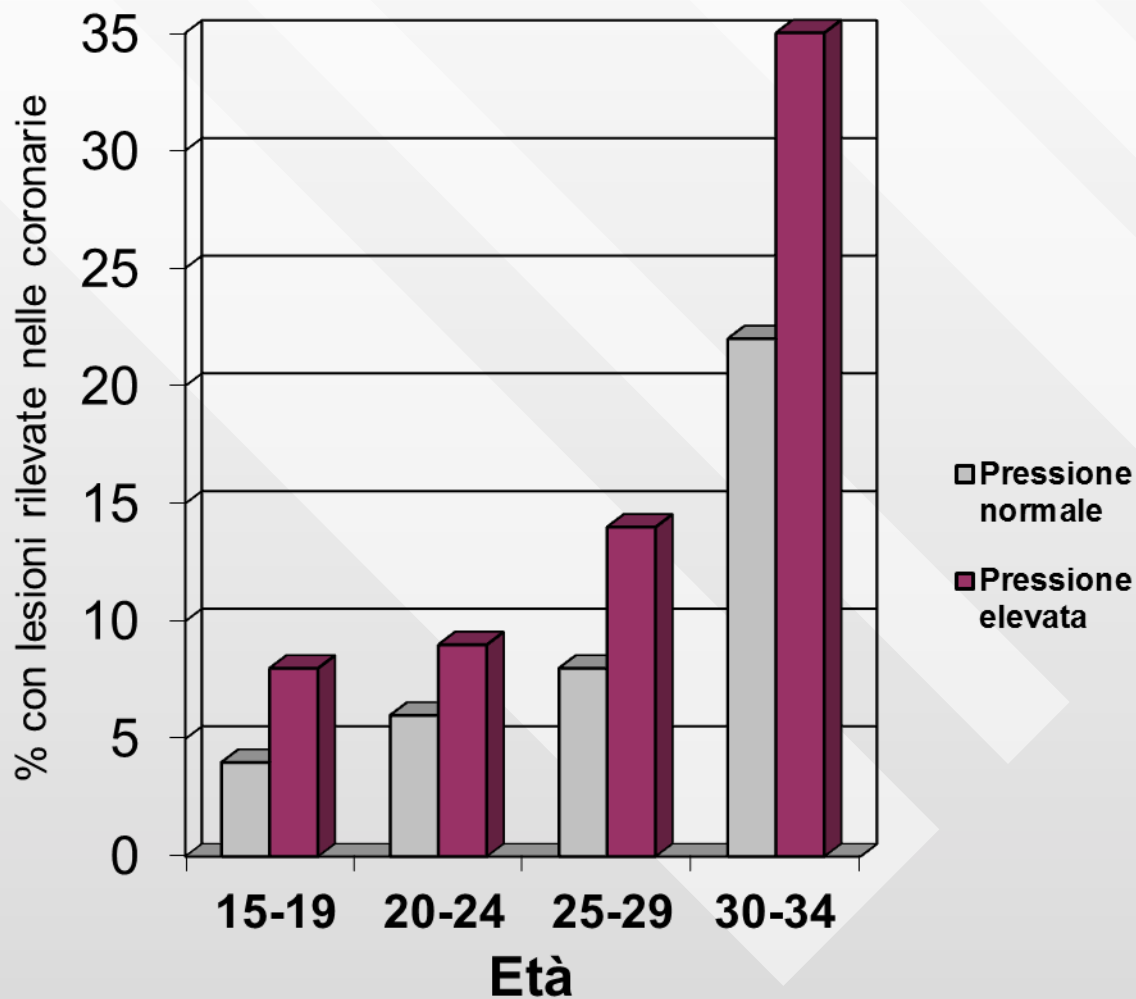
©Conceptis Technologies Inc. 2004

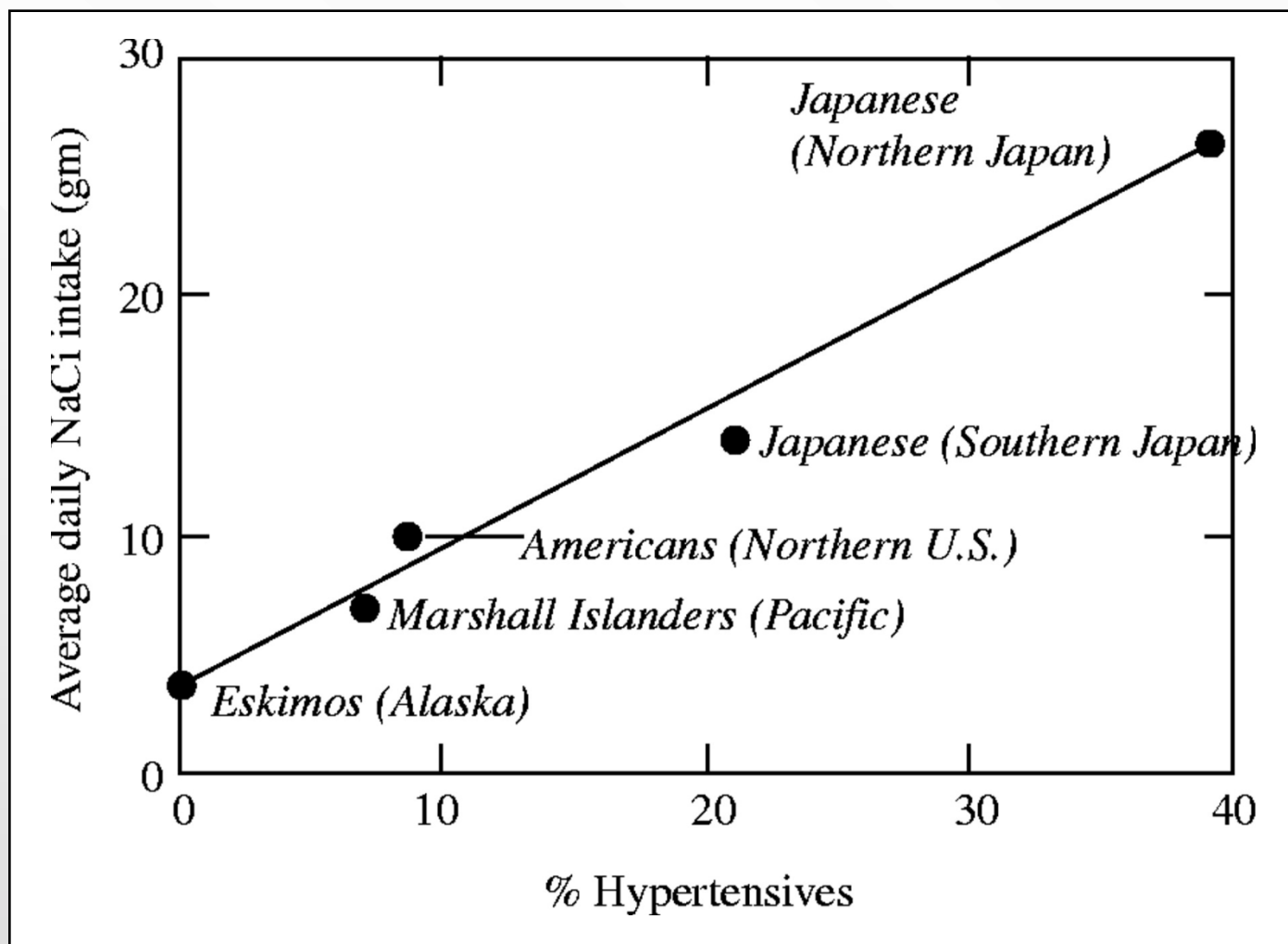


Fattori di rischio

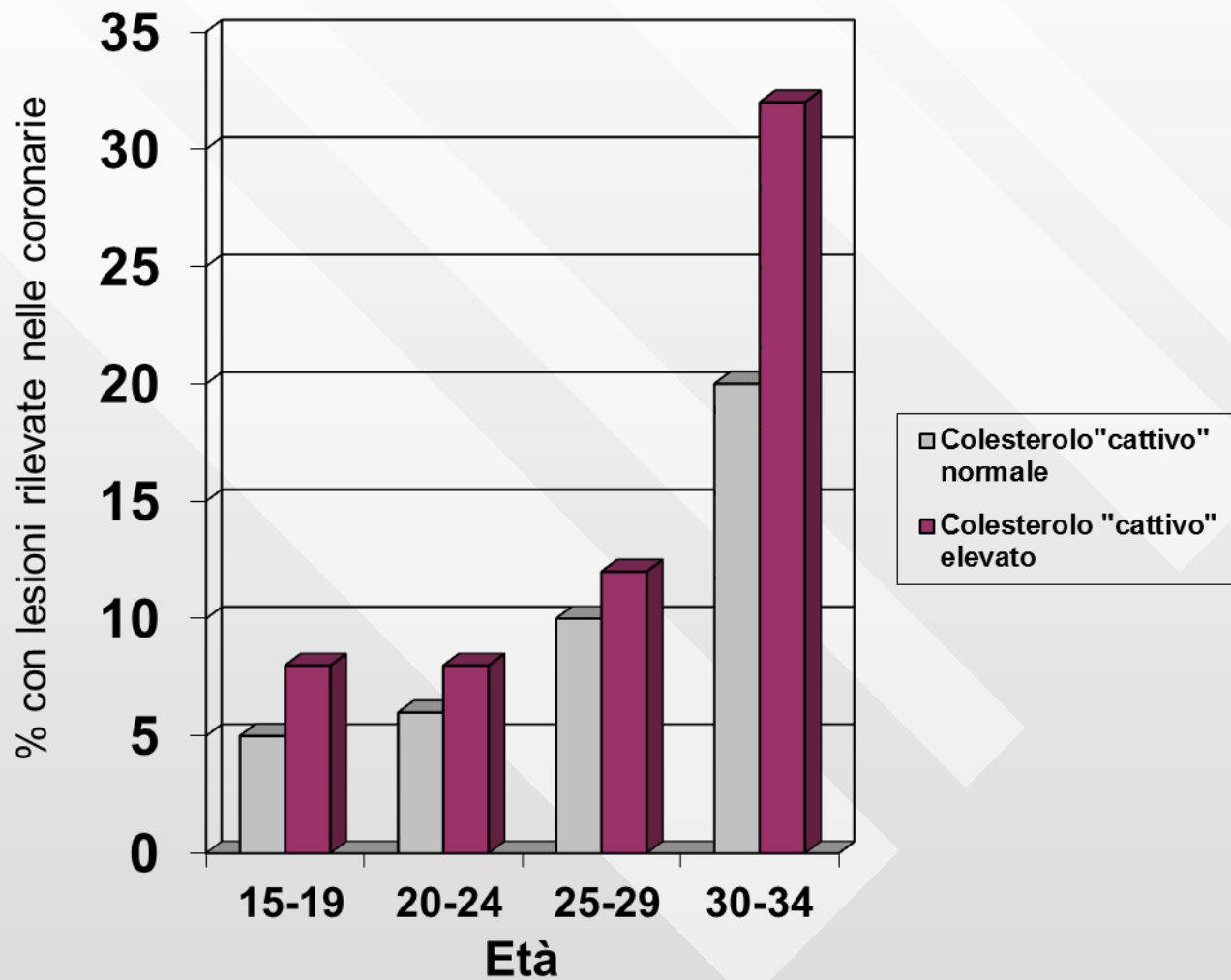
- Fattori non modificabili (sesso, età, genetica)
- Fattori modificabili:
 - Ipertensione arteriosa
 - Dislipidemie (colesterolo, trigliceridi)
 - Fumo
 - Obesità
 - Alimentazione inappropriata
 - Sedentarietà

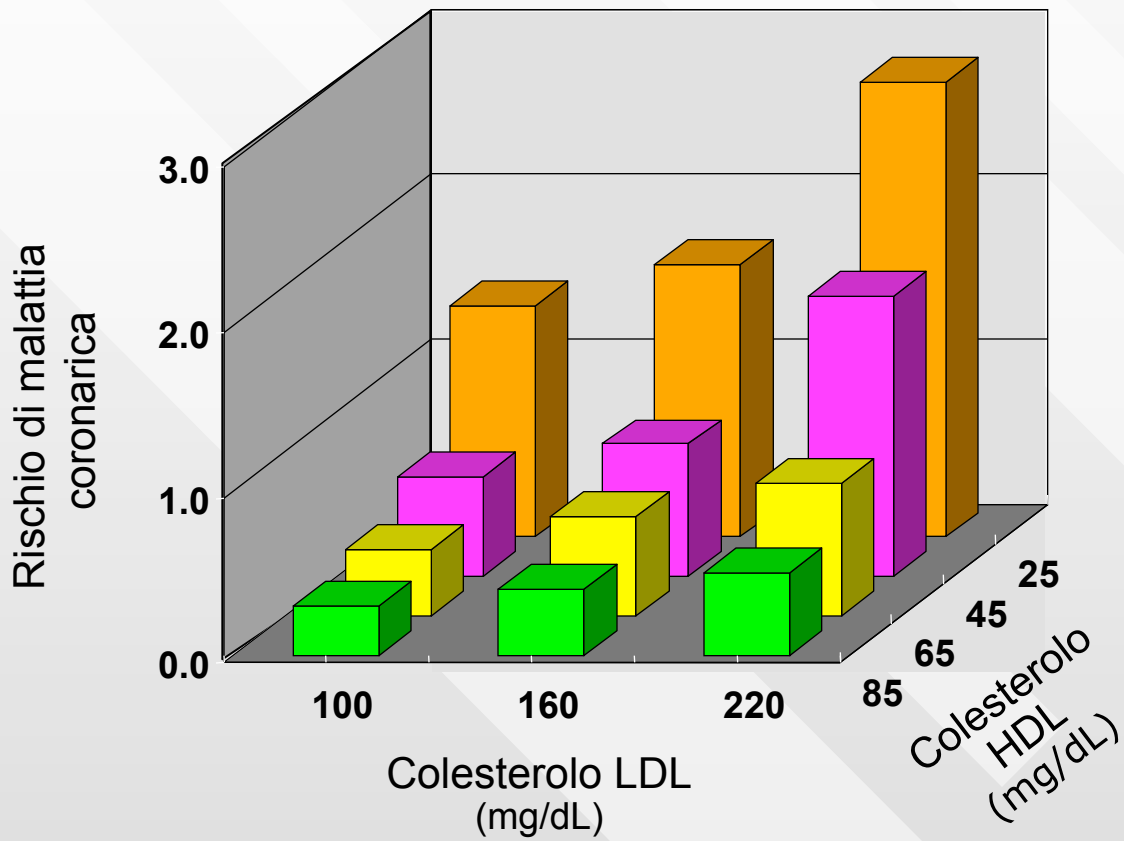
Ipertensione arteriosa



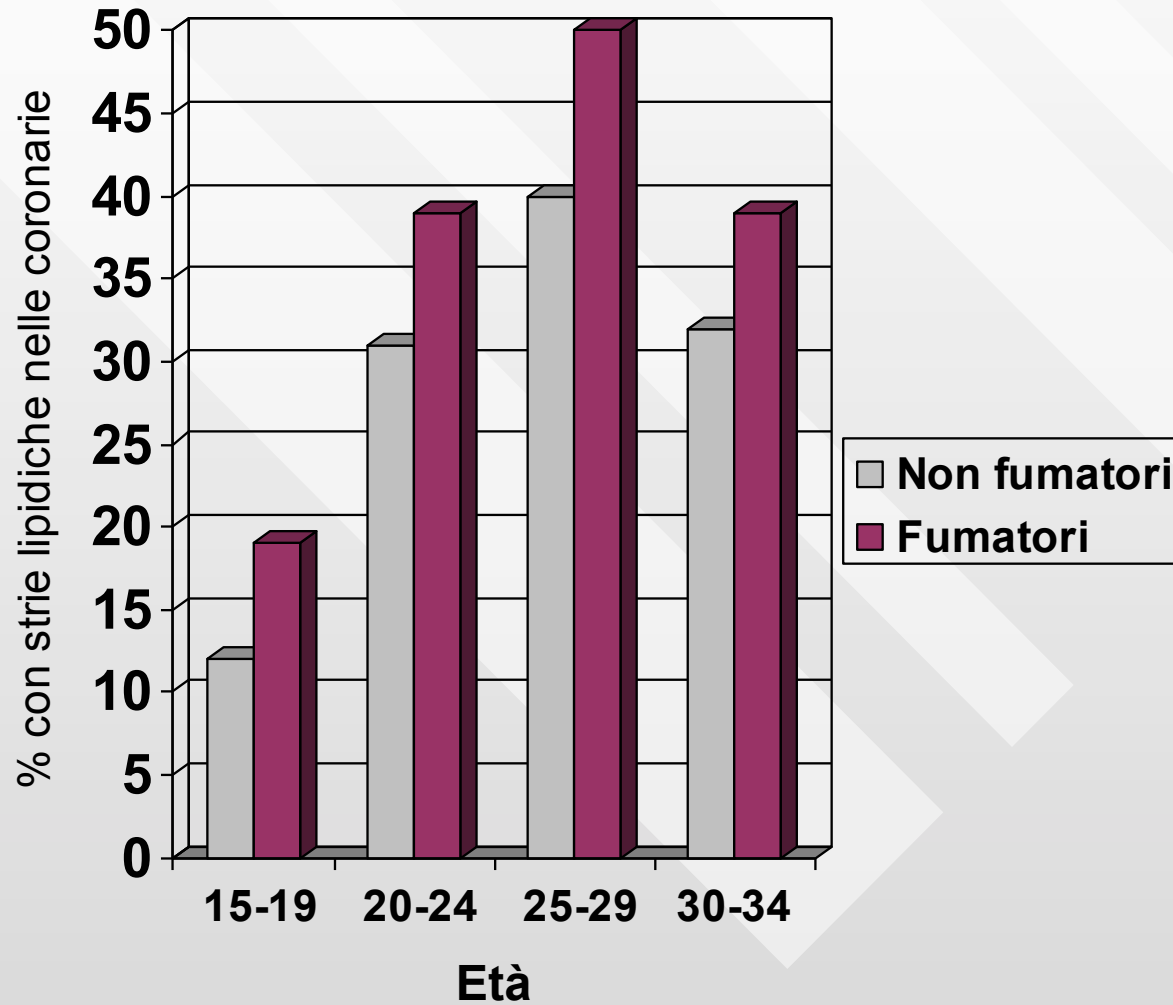


Colesterolo «cattivo»





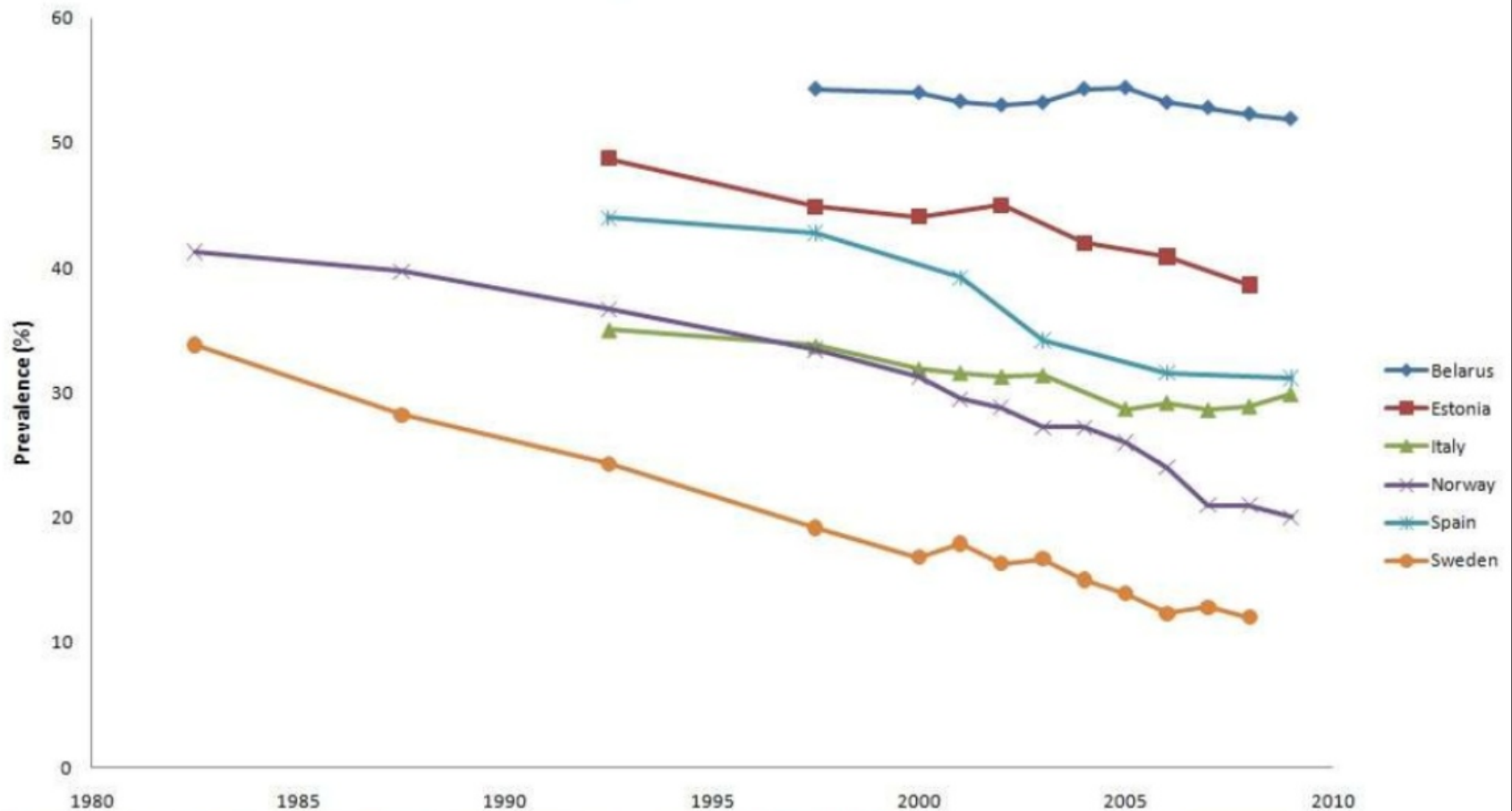
Fumo



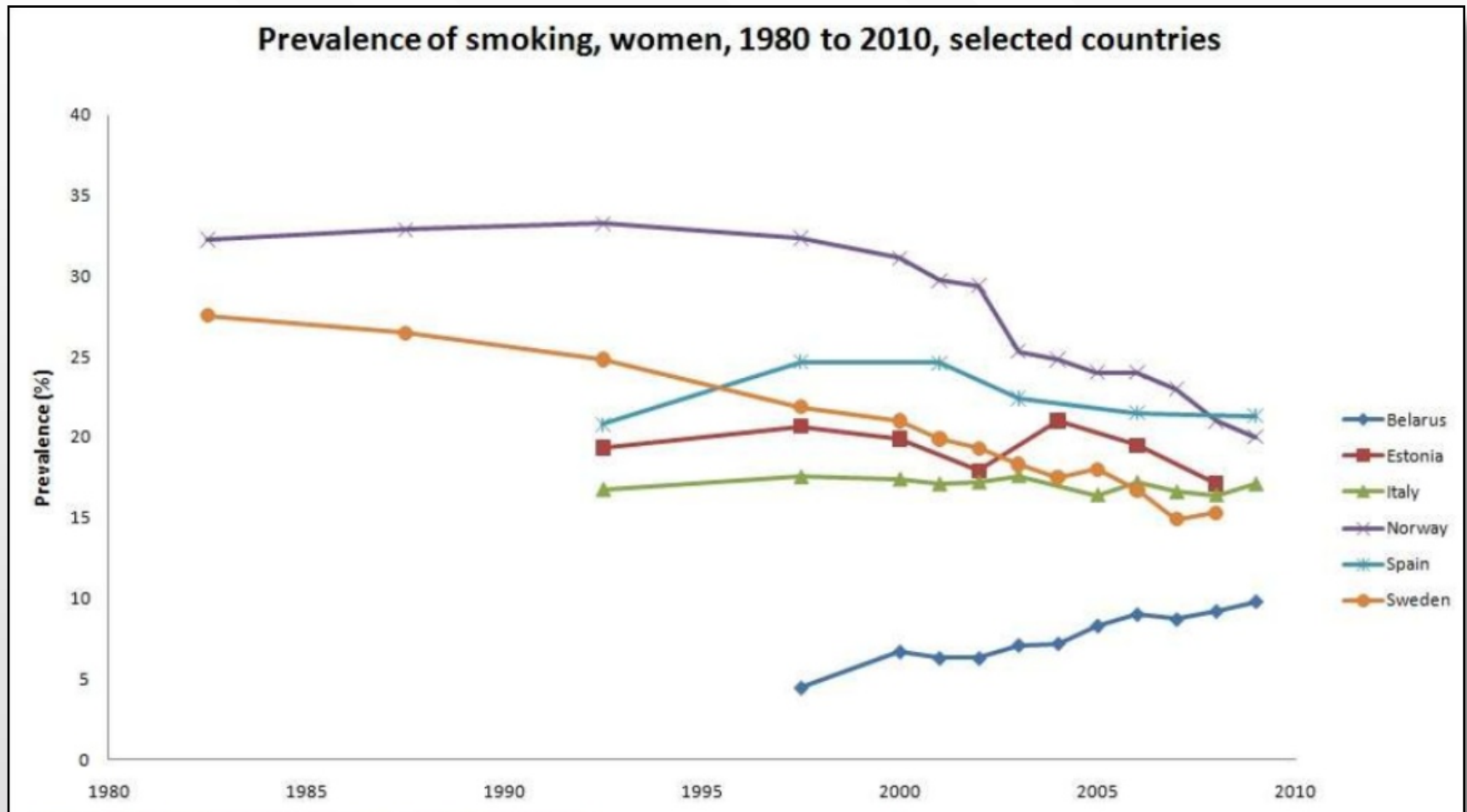
I numeri in Italia

- Il 30% dei maschi sopra i 15 anni fuma
- Il 18% delle donne sopra i 15 anni fuma
- Il 22% dei ragazzi fuma
- Il 25% delle ragazze fuma

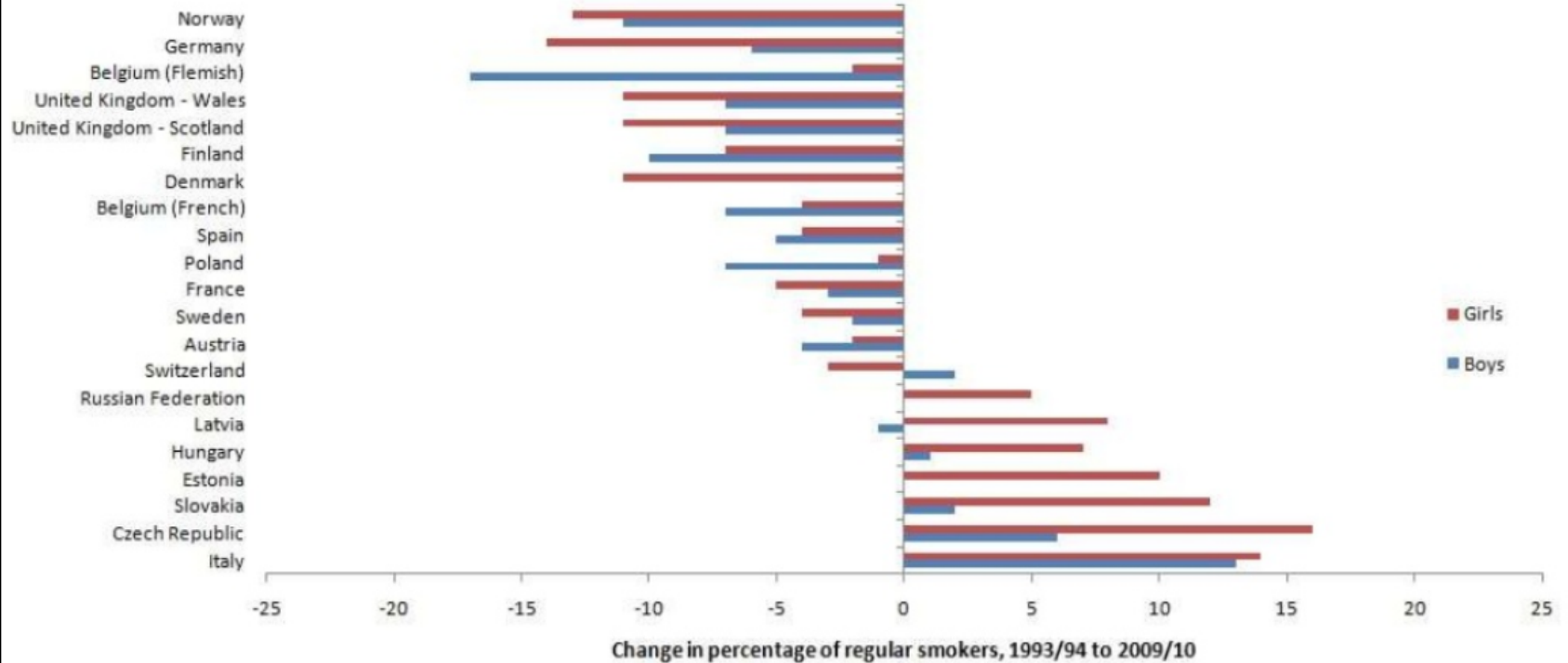
Prevalence of smoking, men, 1980 to 2010, selected countries



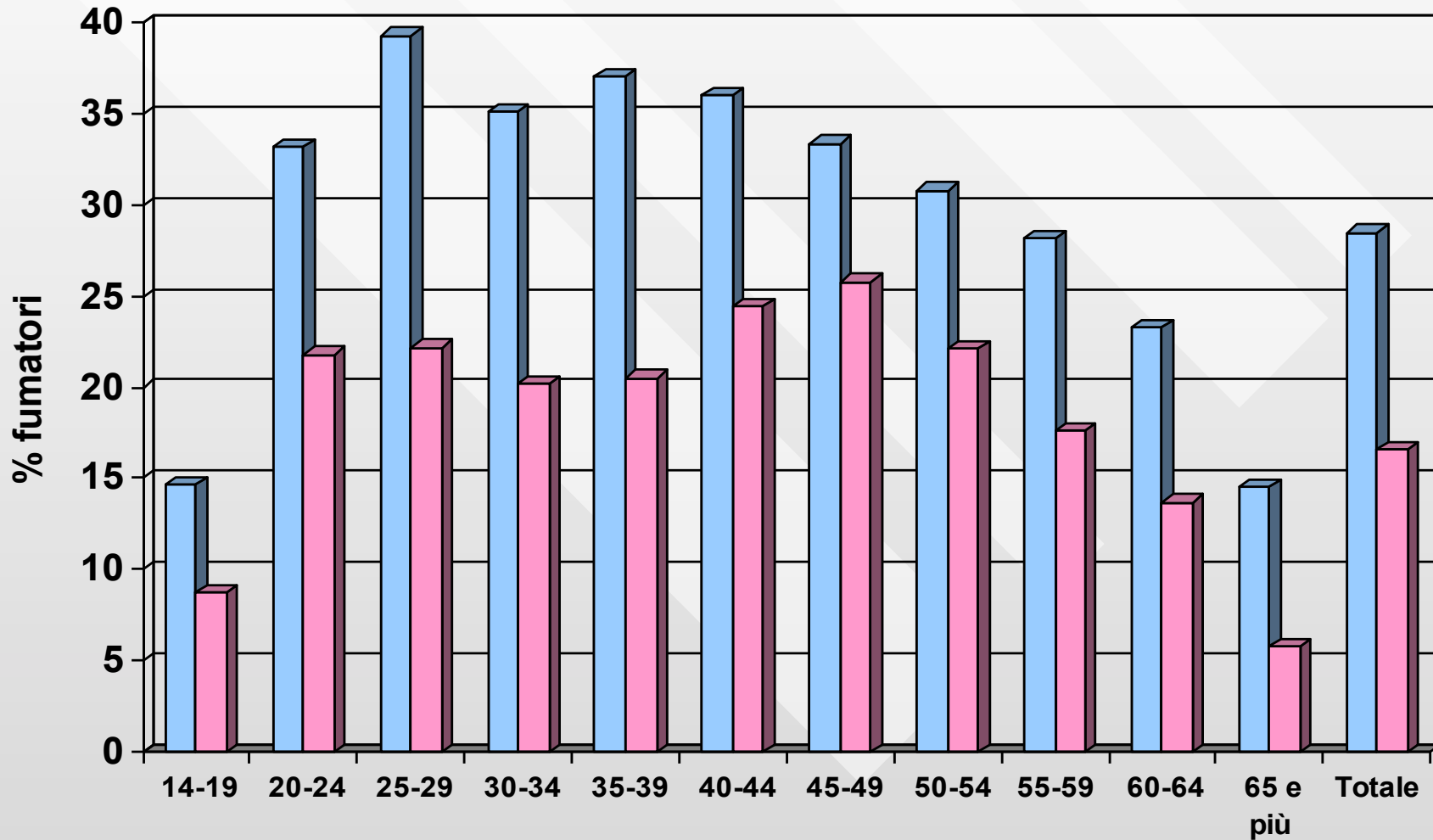
Prevalence of smoking, women, 1980 to 2010, selected countries



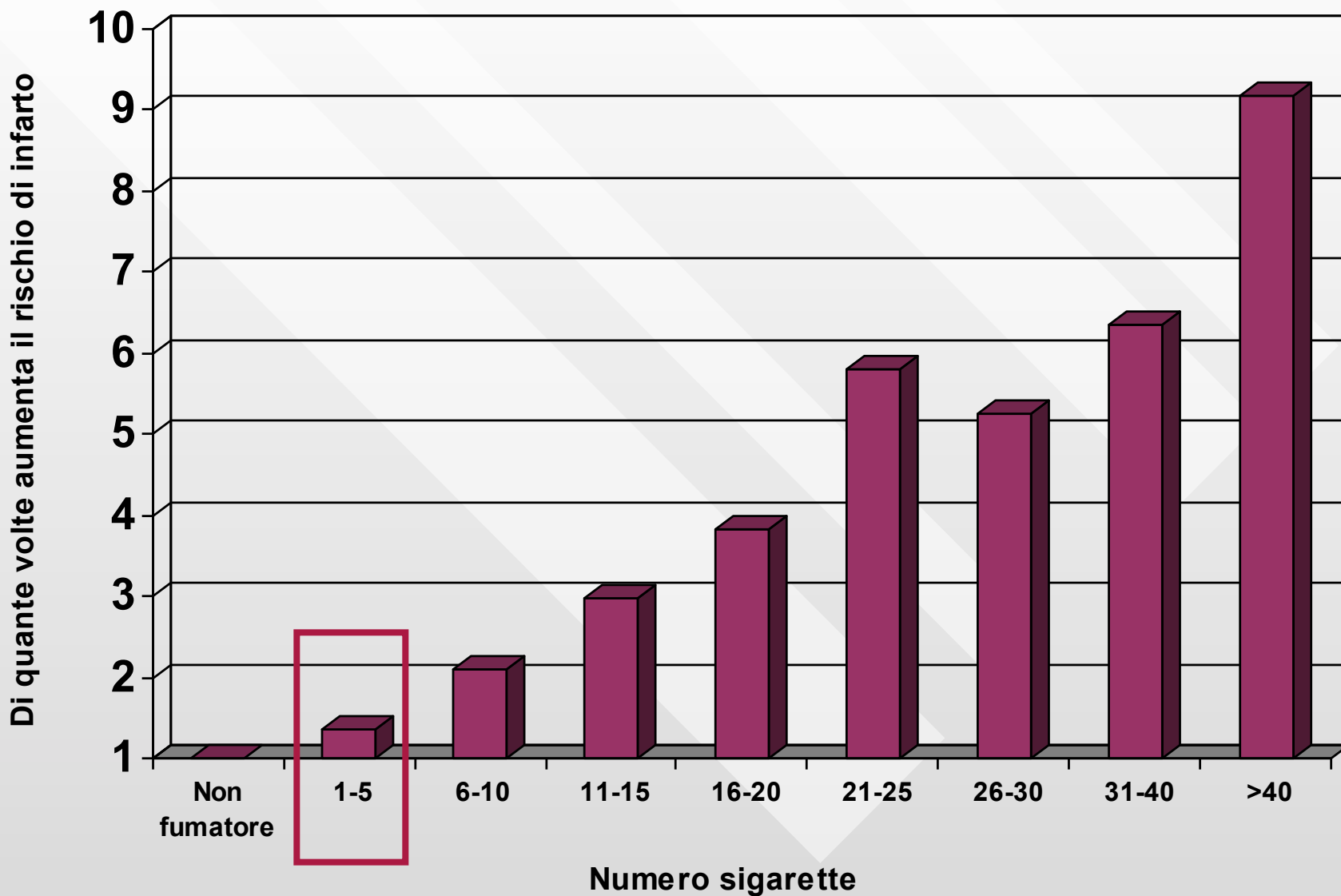
Change in smoking rates among 15 year olds, by sex, 1993/94 to 2009/10, Europe



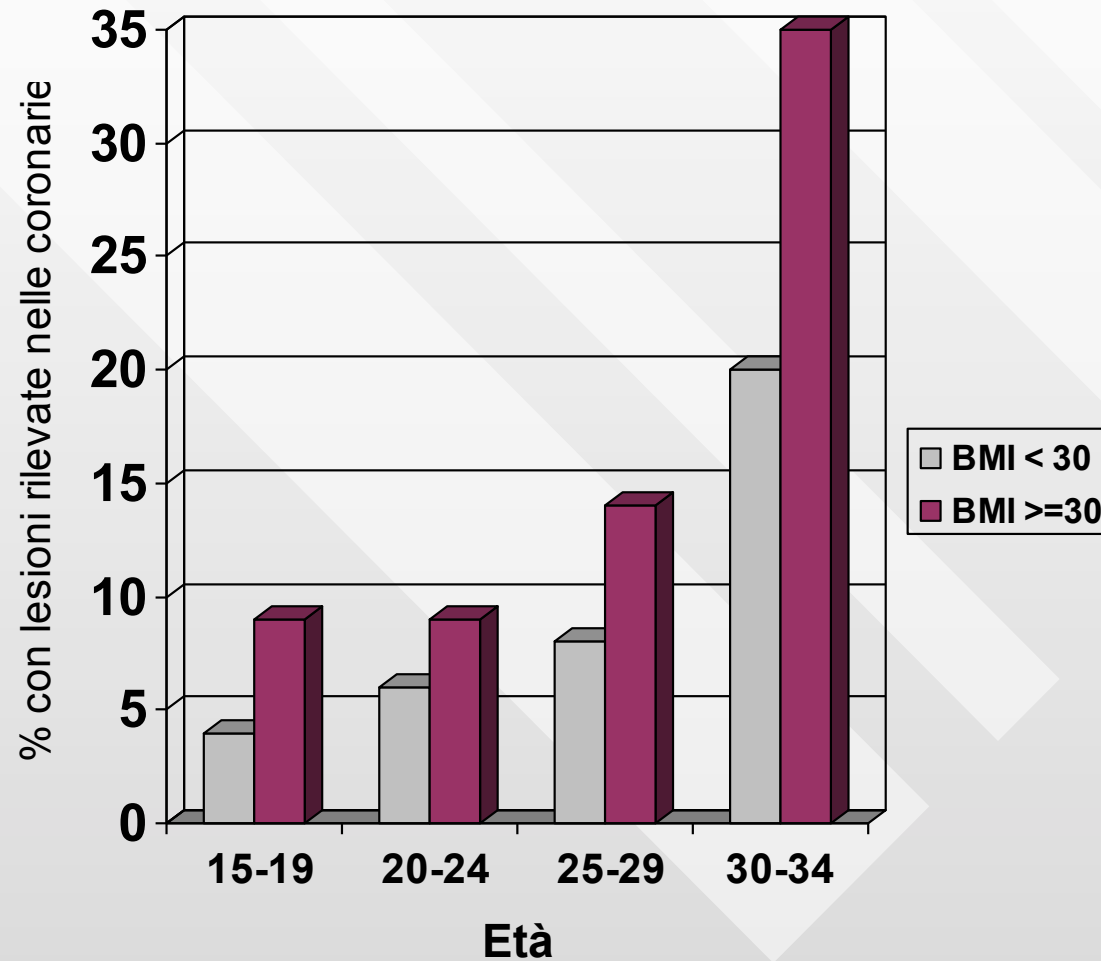
Maschi Femmine



Conta quanto si fuma?



Obesità



$$\text{Body Mass Index (BMI)} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altezza}^2 (\text{m}^2)}$$

Normopeso < 25

Sovrappeso 25-30

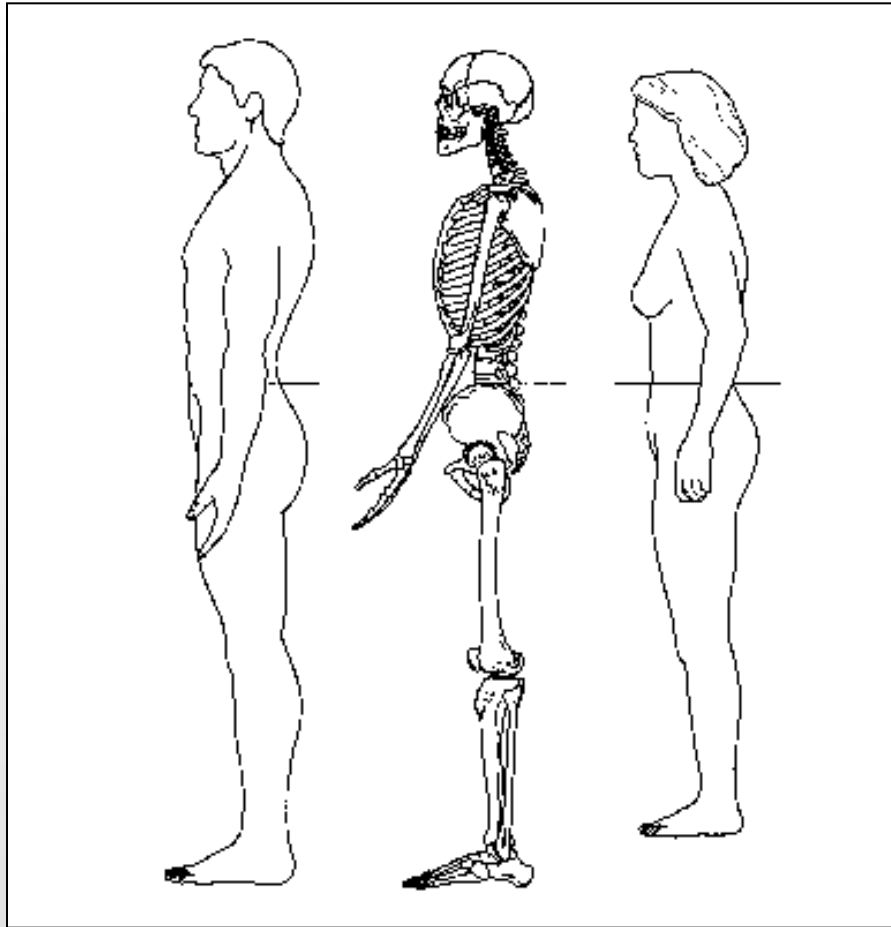
Obesità > 30

Altezza: 1.70 m

Peso: 88 kg

BMI: 30.4



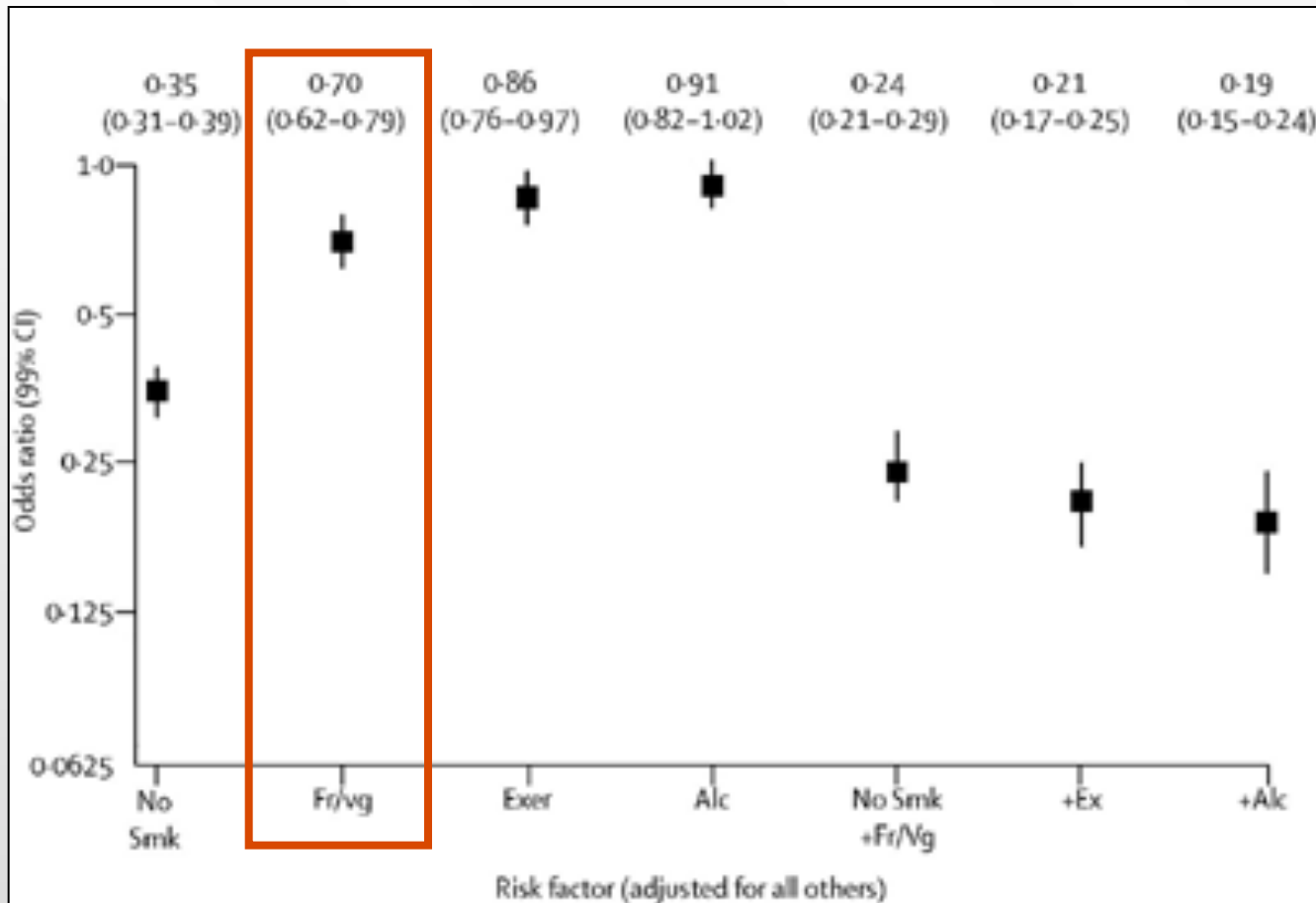


Giro vita ≥ 102 cm per gli uomini, ≥ 88 per le donne

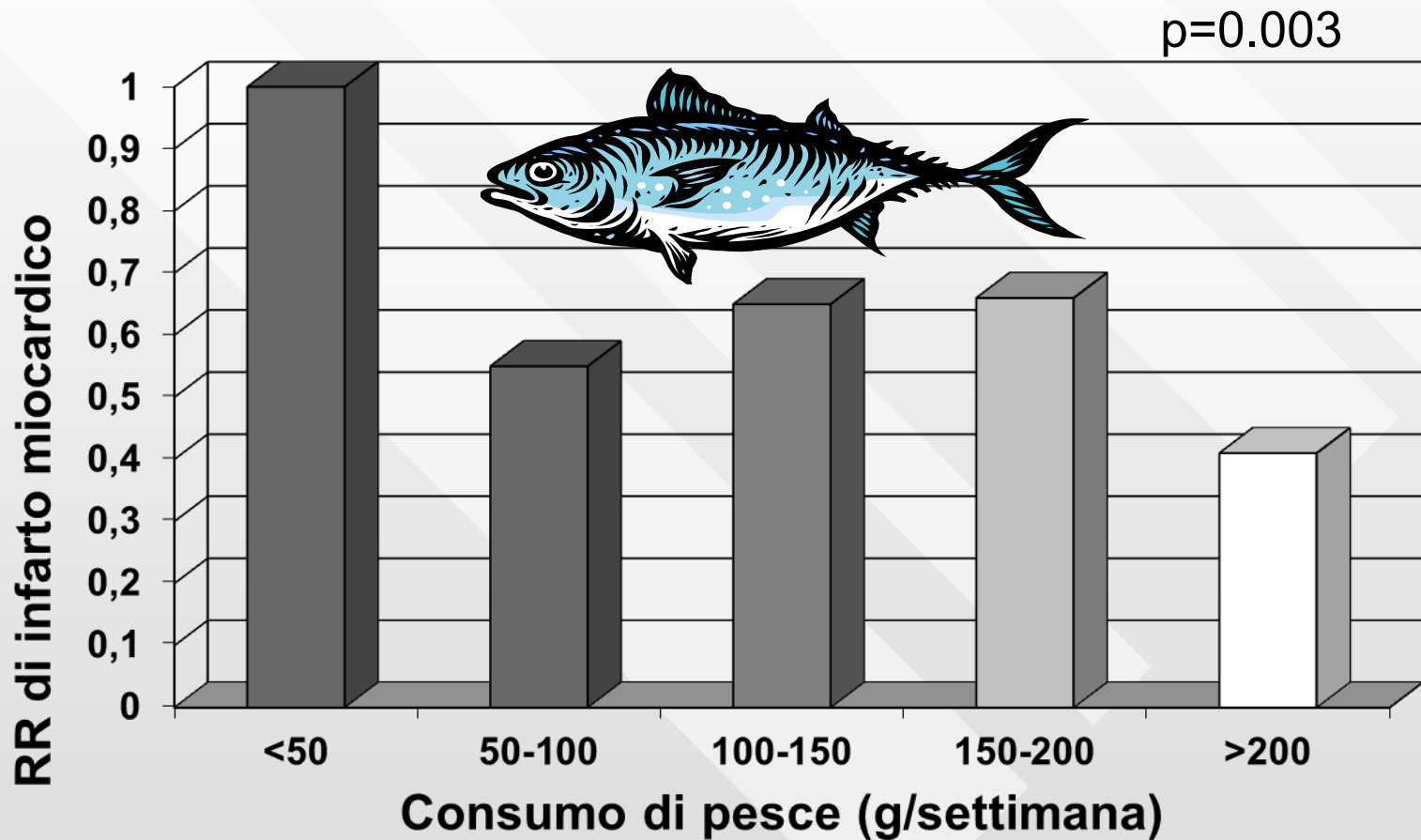
Obesità addominale e rischio

- L'obesità addominale raddoppia il rischio di malattie cardiovascolari.
- Il fattore di rischio ha peso comparabile in maschi e femmine.
- L'aumento del rischio cardiovascolare è più marcato nei giovani.

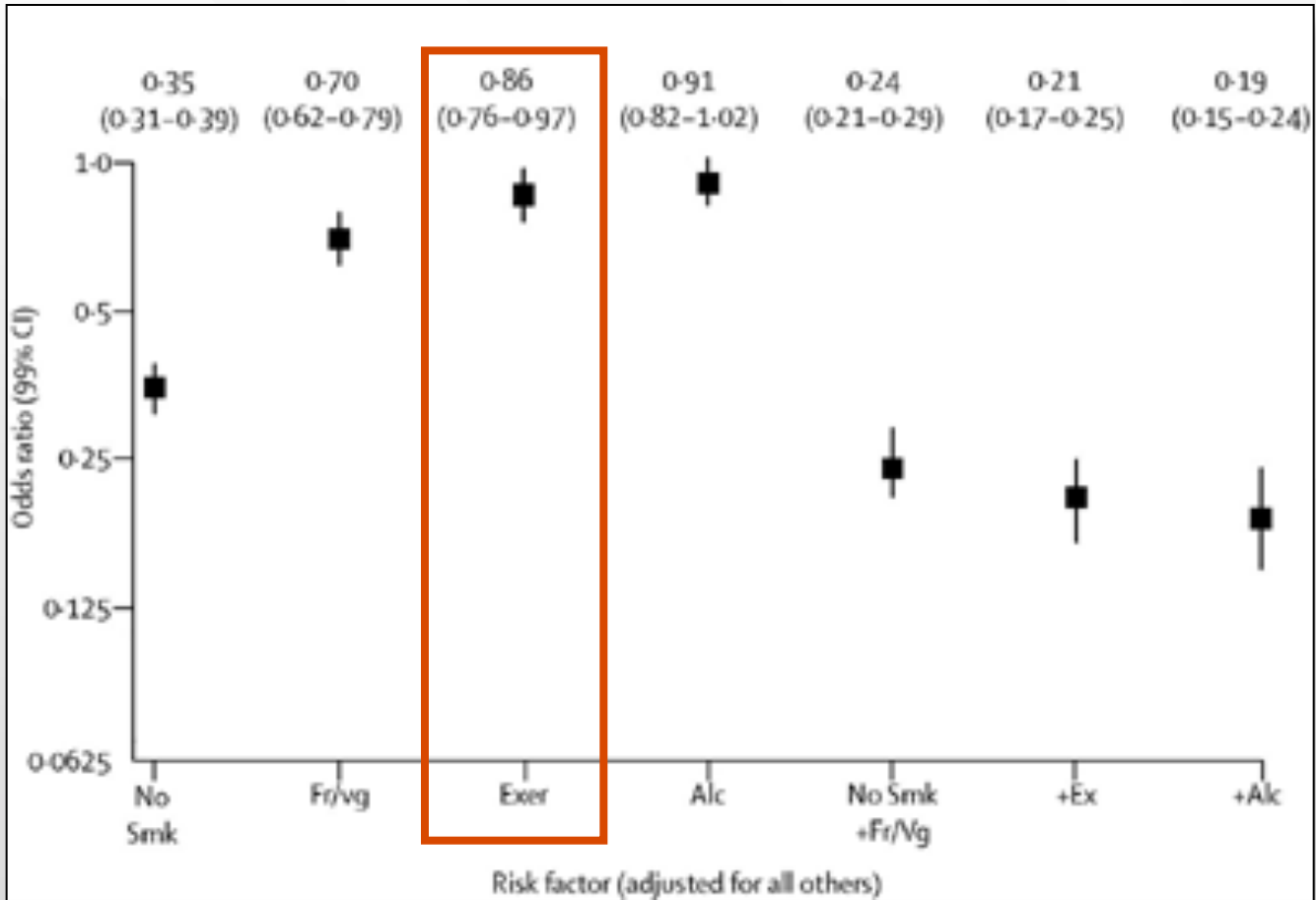
Alimentazione inappropriata

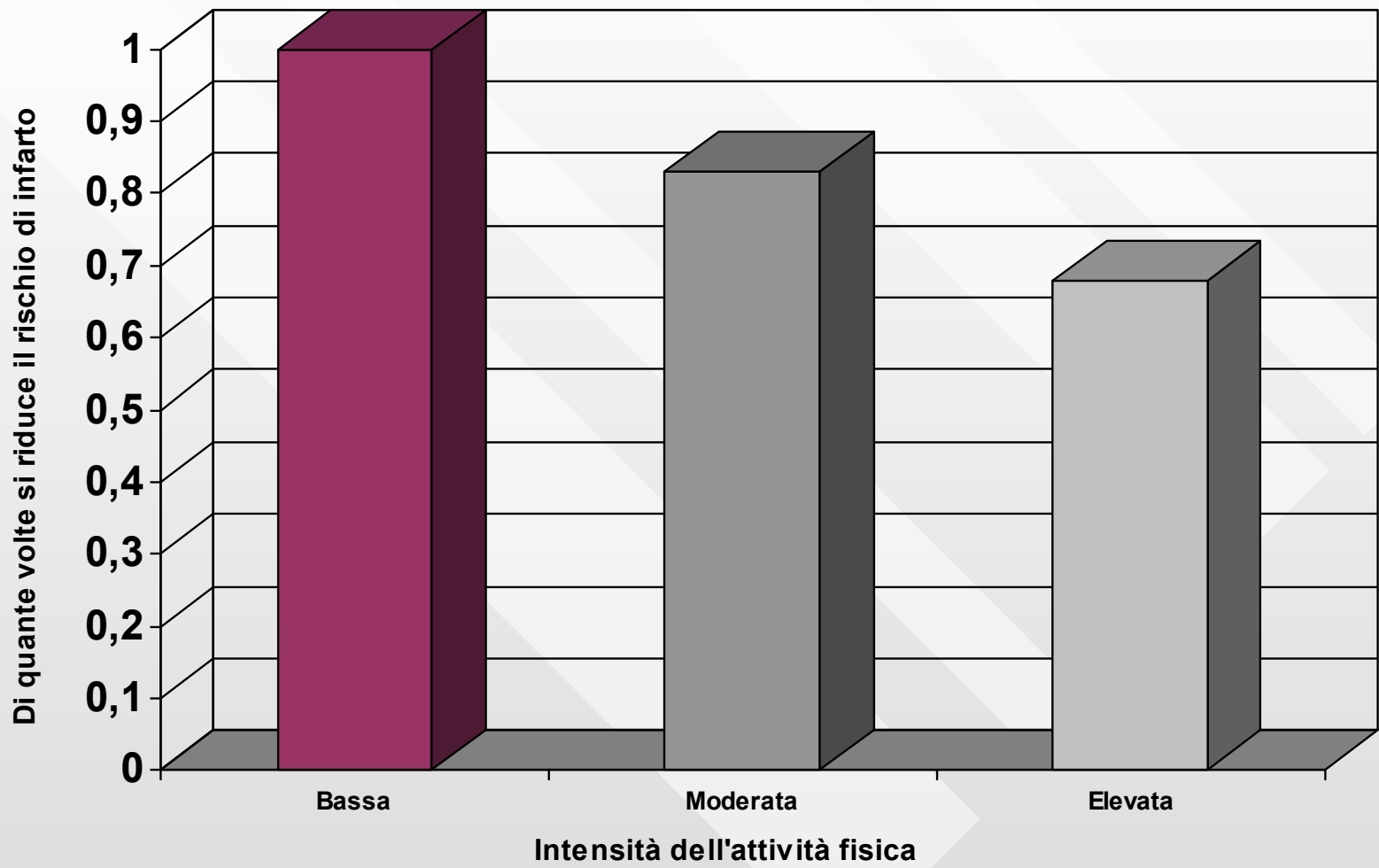


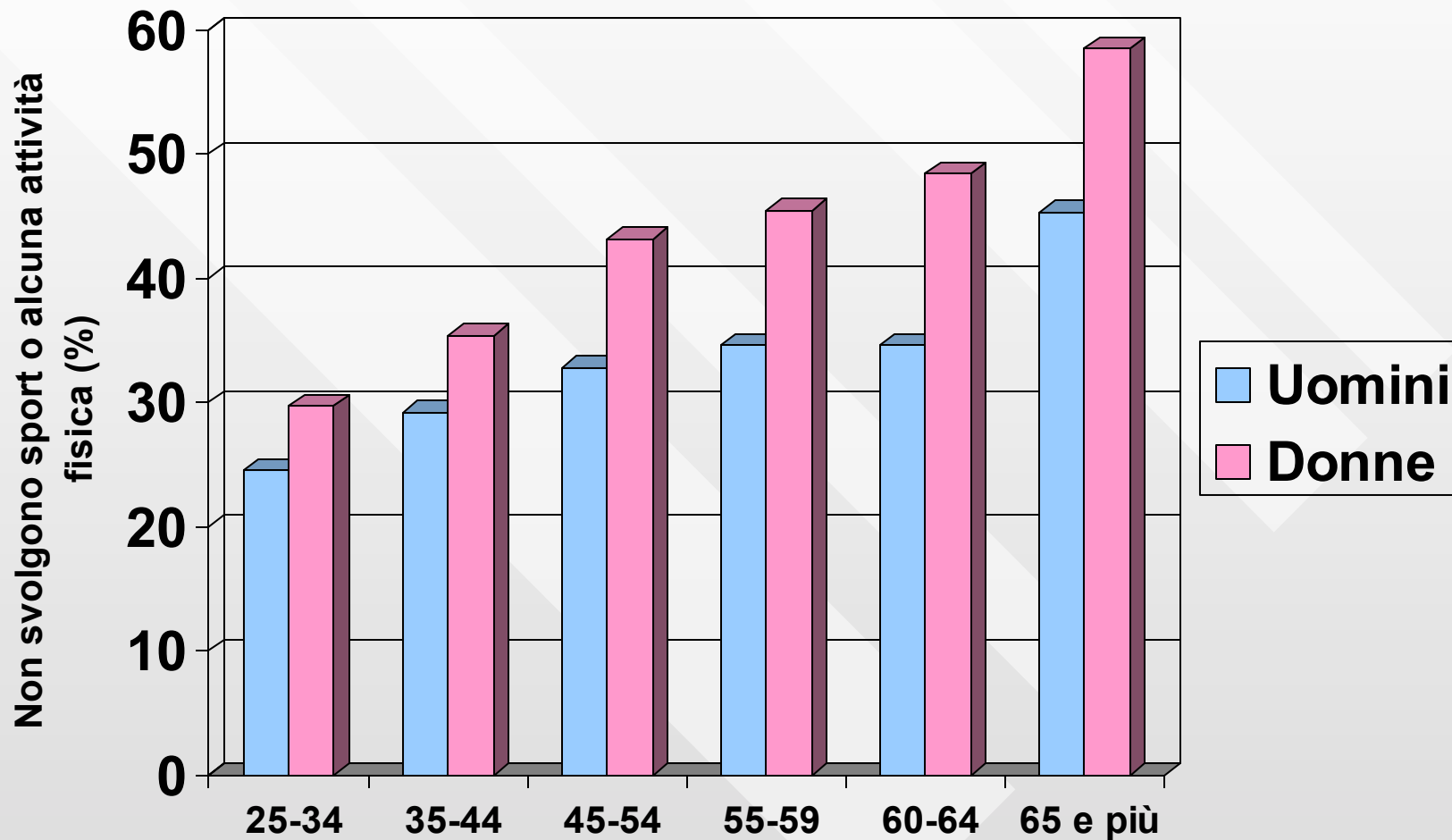
Mancato consumo di pesce



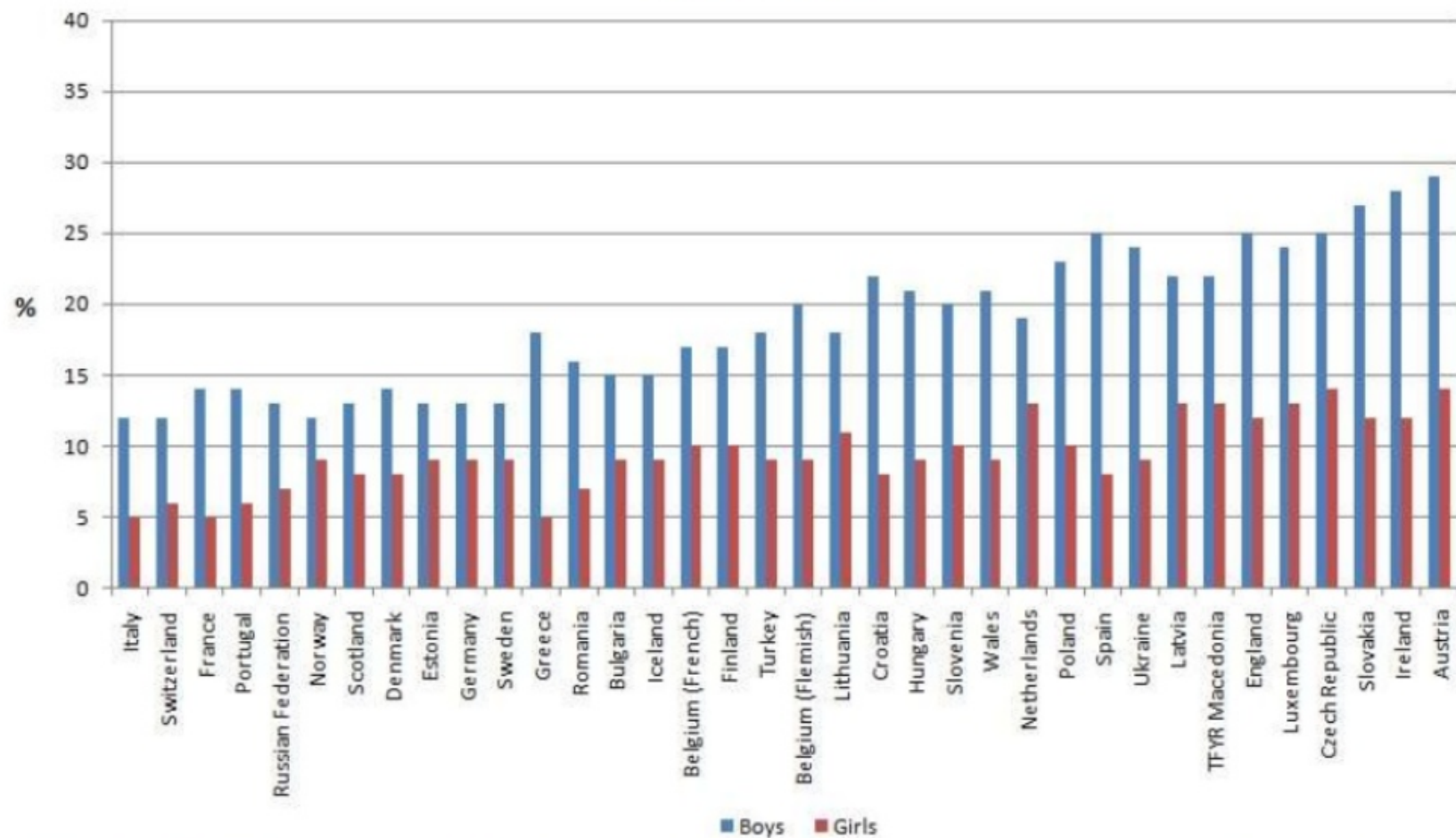
Sedentarietà





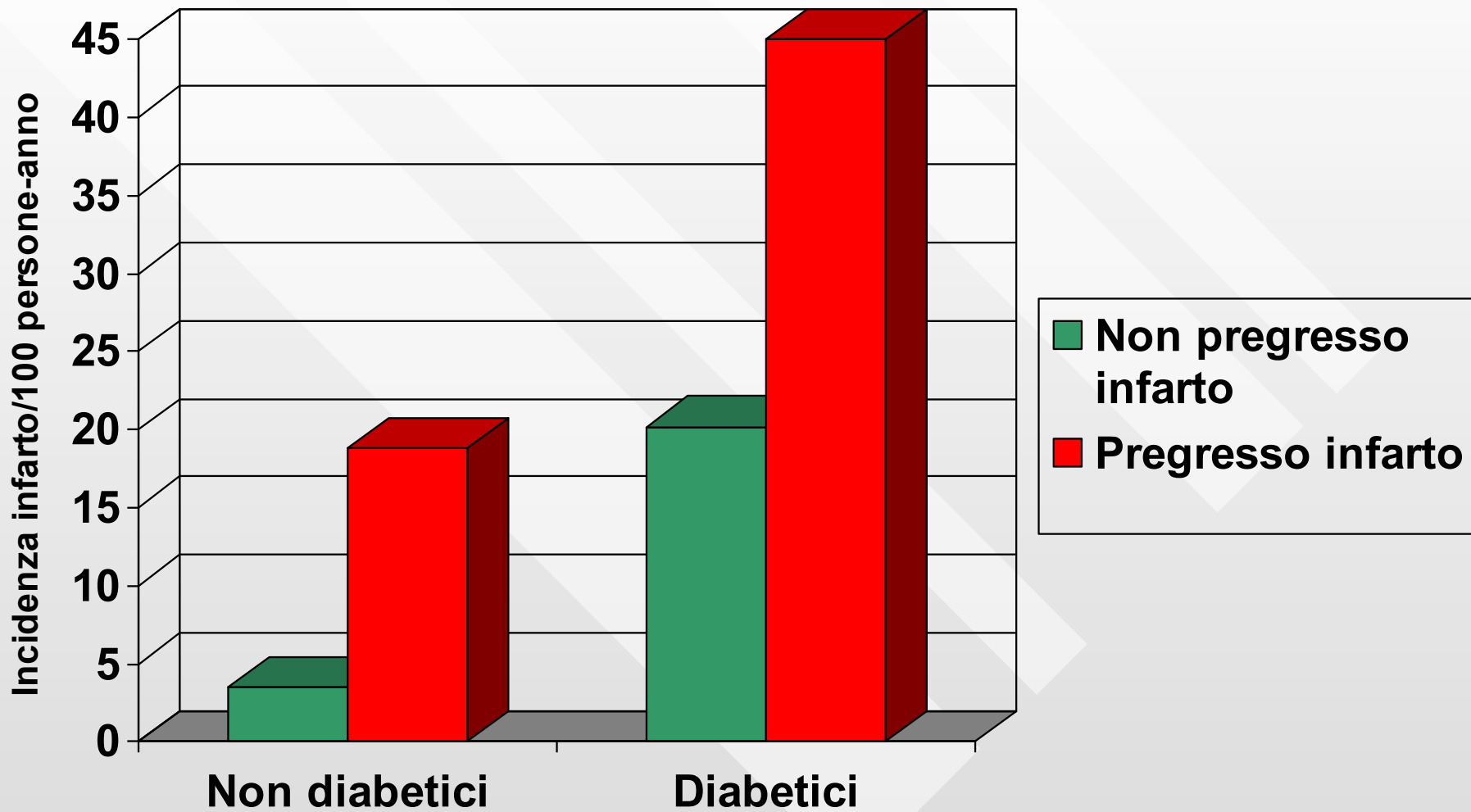


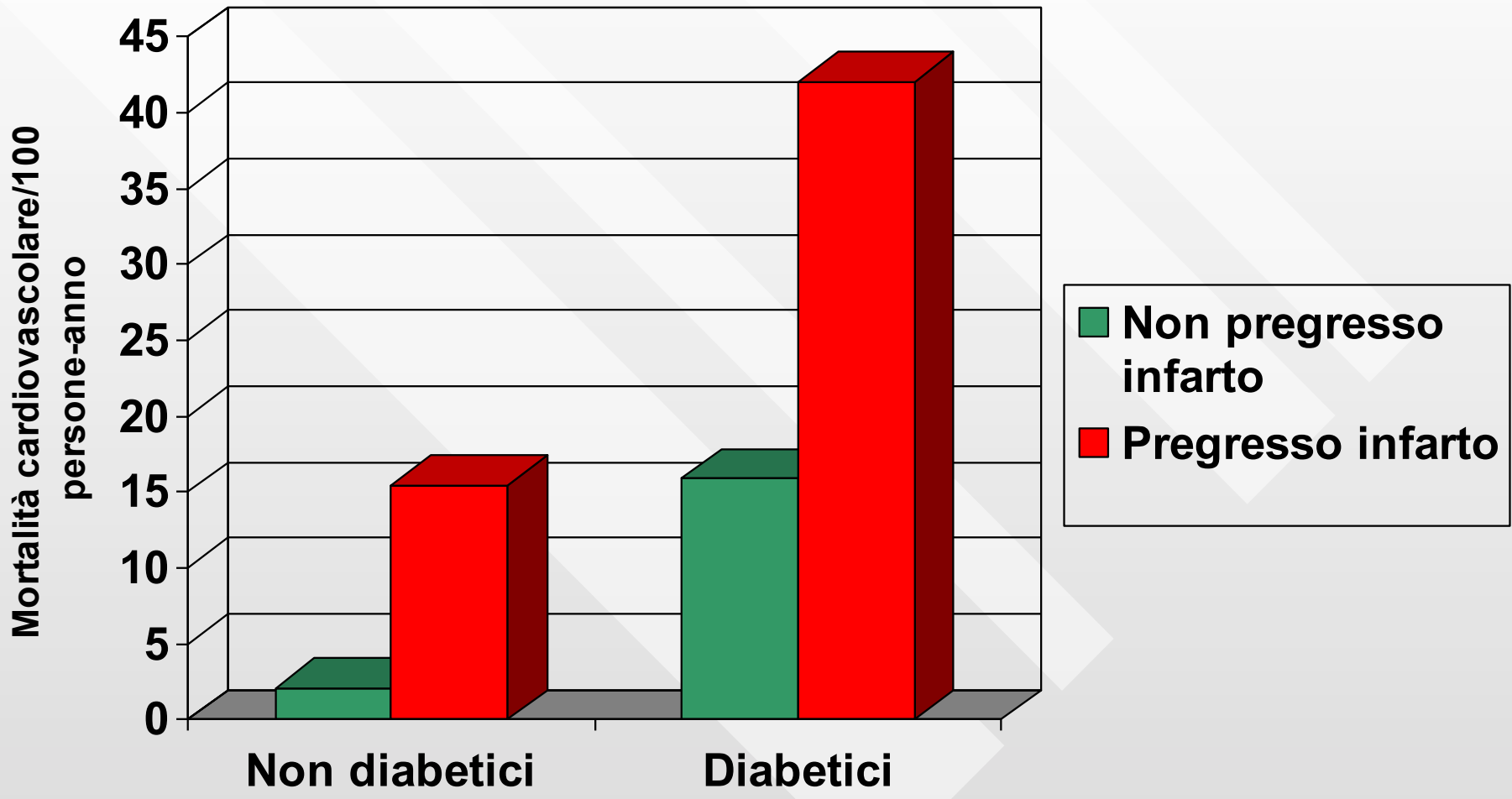
Proportion of 15 year olds participating in 1 hour or more of MVPA per day, by sex, 2009



Fattori di rischio

- Fattori non modificabili (sesso, età, genetica)
- Fattori modificabili:
 - Ipertensione arteriosa
 - Dislipidemie (colesterolo, trigliceridi)
 - Fumo
 - Obesità
 - Alimentazione inappropriata
 - Sedentarietà
 - **Diabete mellito**

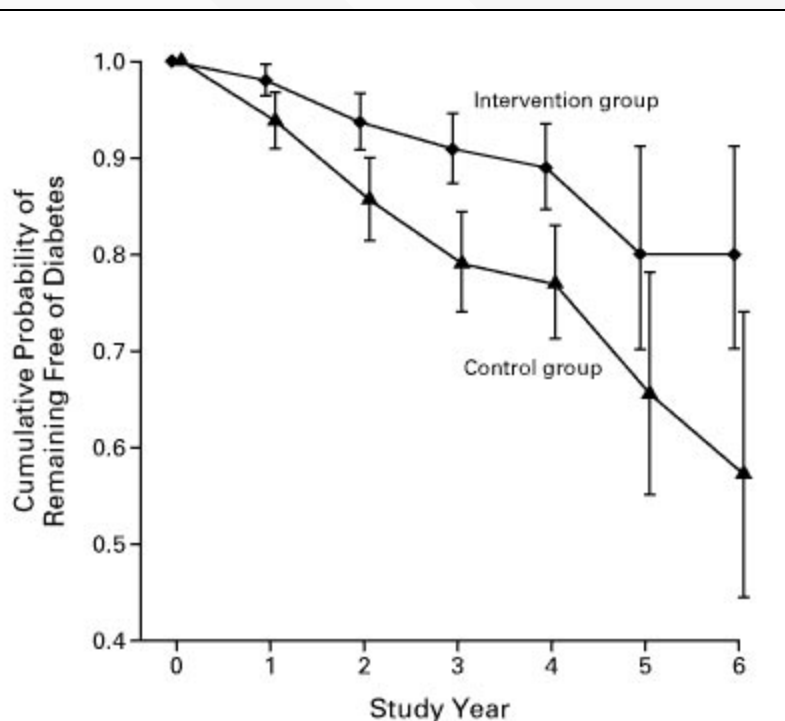




Diabete mellito

- Il diabete mellito moltiplica di circa 3 volte il rischio di malattie cardiovascolari.
- Il fattore di rischio pesa ancor di più nel sesso femminile.
- L'aumento del rischio cardiovascolare è più marcato nei giovani.

A monte del problema diabete

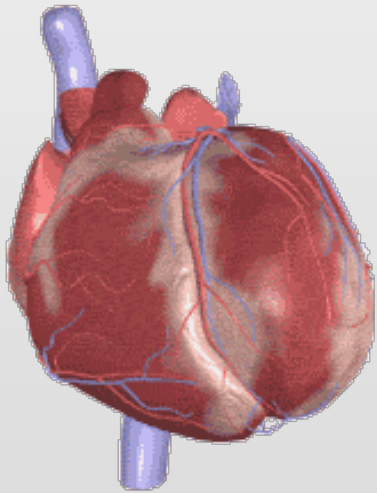


Consigli dietetici
Controllo del sovrappeso
Dieta povera di grassi
Aumento delle fibre alimentari
Attività fisica

SUBJECTS AT RISK

Total no.	507	471	374	167	53	27
Cumulative no. with diabetes:						
Intervention group	5	15	22	24	27	27
Control group	16	37	51	53	57	59

Che fare?





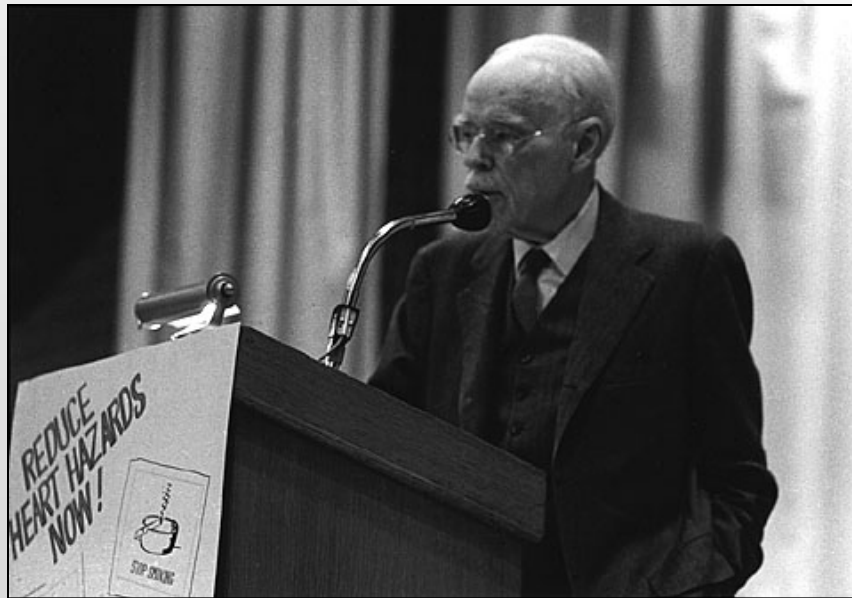
Il mito del “soltanto 50%”

Fattore di rischio	Controlli (%)	Casi (%)	Rischio attribuibile
ApoB/ApoA (5 vs 1)	20.0	33.5	54.1
Fumo (attuale)	26.8	45.2	36.4
Diabete	7.5	18.5	12.3
Ipertensione	21.9	39.0	23.4
Obesità (3 vs 1)	33.3	46.3	33.7
Frutta e vegetali	42.4	35.8	12.9
Esercizio	19.3	14.3	25.5
Alcool	24.5	24.0	13.9
Tutti			90.4

Rischio giovani vs anziani

	Odds Ratio		Rischio attribuibile	
	Giovani	Anziani	Giovani	Anziani
Fumo	3.33	2.44*	40.7	33.1
Frutta e vegetali	0.69	0.72	16.9	11.9
Esercizio	0.95	0.79	7.5	13.4
Alcool	1.00	0.85	-4.1	11.1
Ipertensione	2.24	1.72*	19.2	17.0
Diabete	2.96	2.05*	12.4	8.6
Obesità	1.79	1.50	24.8	18.1
Psicosociali	2.87	2.43	43.5	25.2
ApoB/ApoA	4.35	2.50*	58.9	43.6
Tutti	216.47	81.99*	93.8	87.9

Una malattia cardiaca prima degli 80 anni è una nostra responsabilità, non la volontà di Dio o del destino.





IL CUORE PER LA VITA

ASSOCIAZIONE PER LA LOTTA CONTRO
LE MALATTIE CARDIOVASCOLARI

Il Cuore per la Vita

I consigli per vivere sani

Cum grano salis



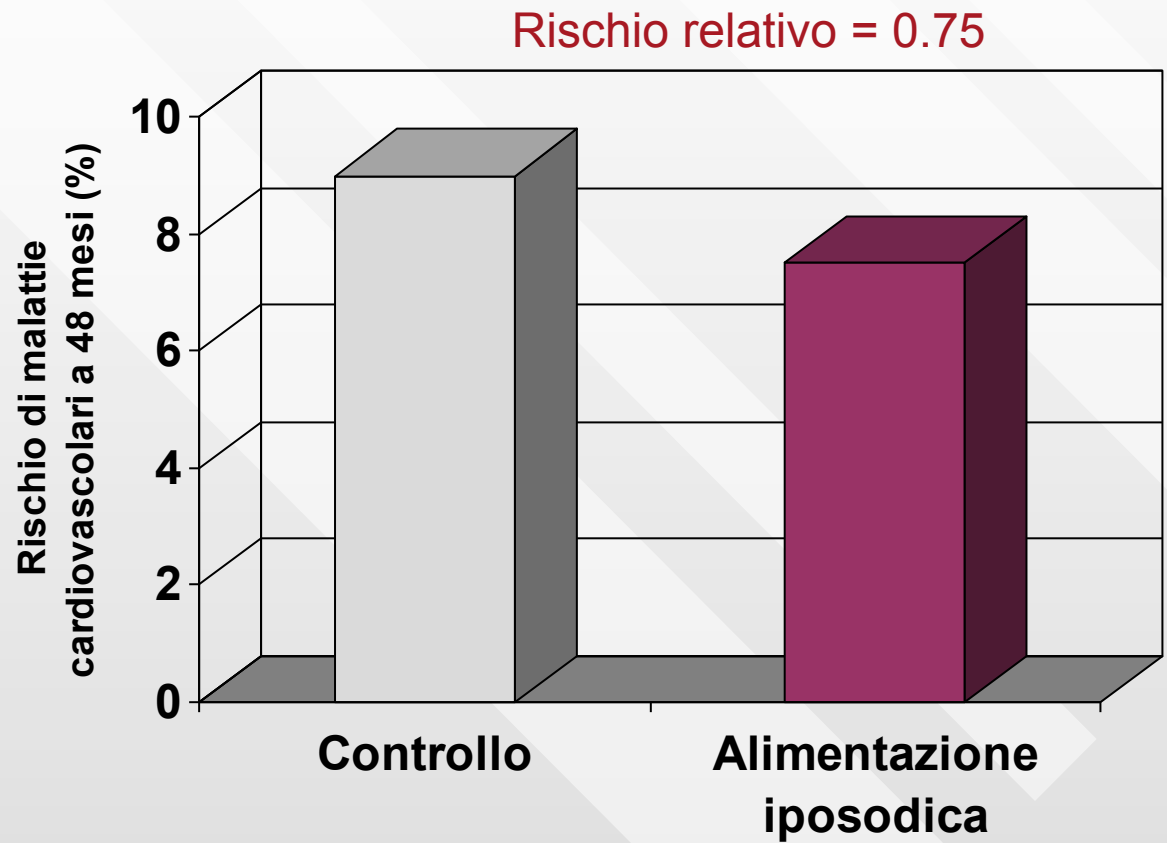
Cum grano salis

- Si ritiene che il consumo “naturale” di sale sia molto basso (0.5-3 grammi/die)
- Si ritiene accettabile un consumo inferiore a 6 grammi/die
- Il consumo medio nei paesi occidentali è di 8-11 grammi/die

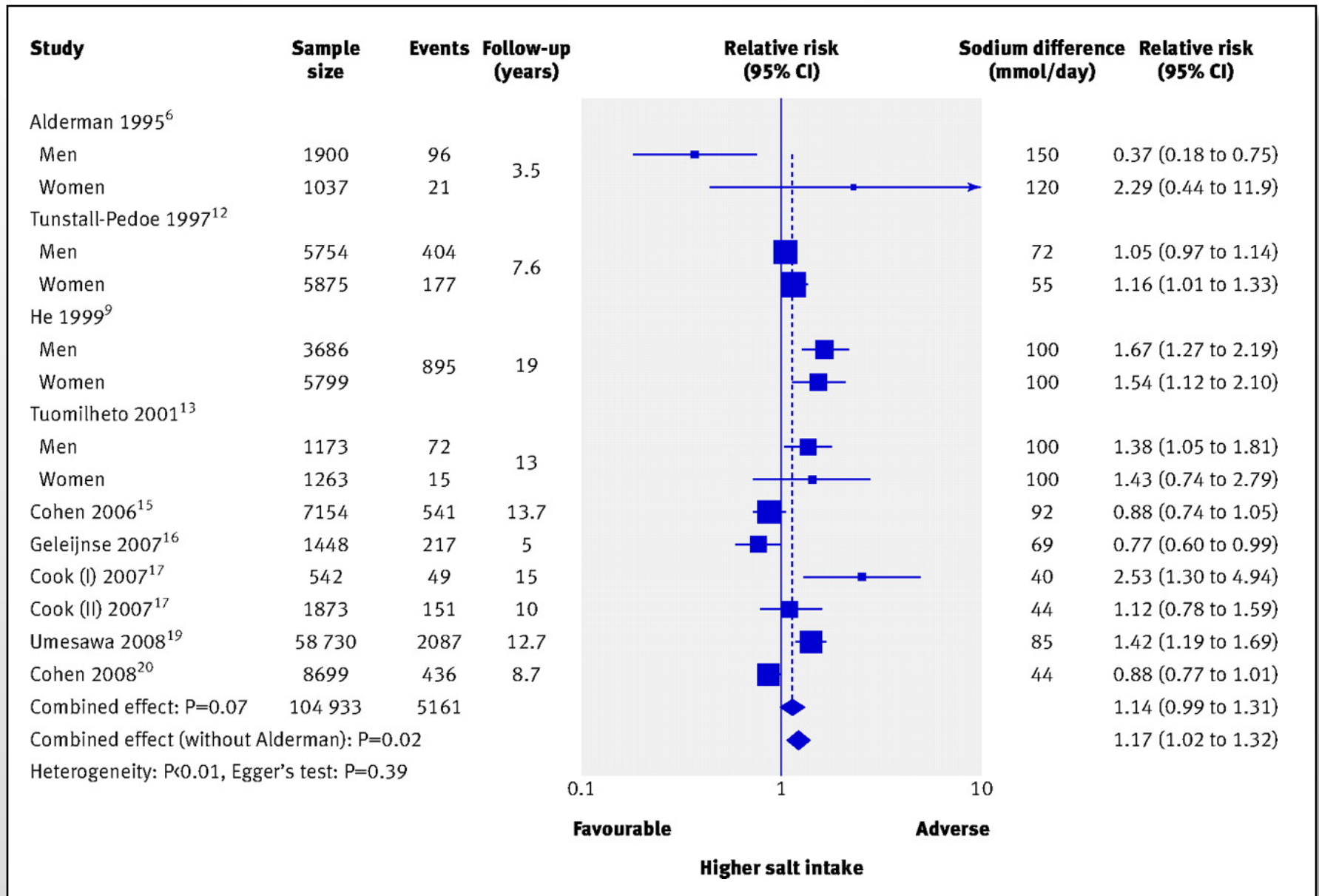
Cum grano salis

Il consumo di sale dovrebbe essere limitato; per fare ciò occorre prestare attenzione al sale “nascosto”, soprattutto nei cibi che acquistiamo pronti.

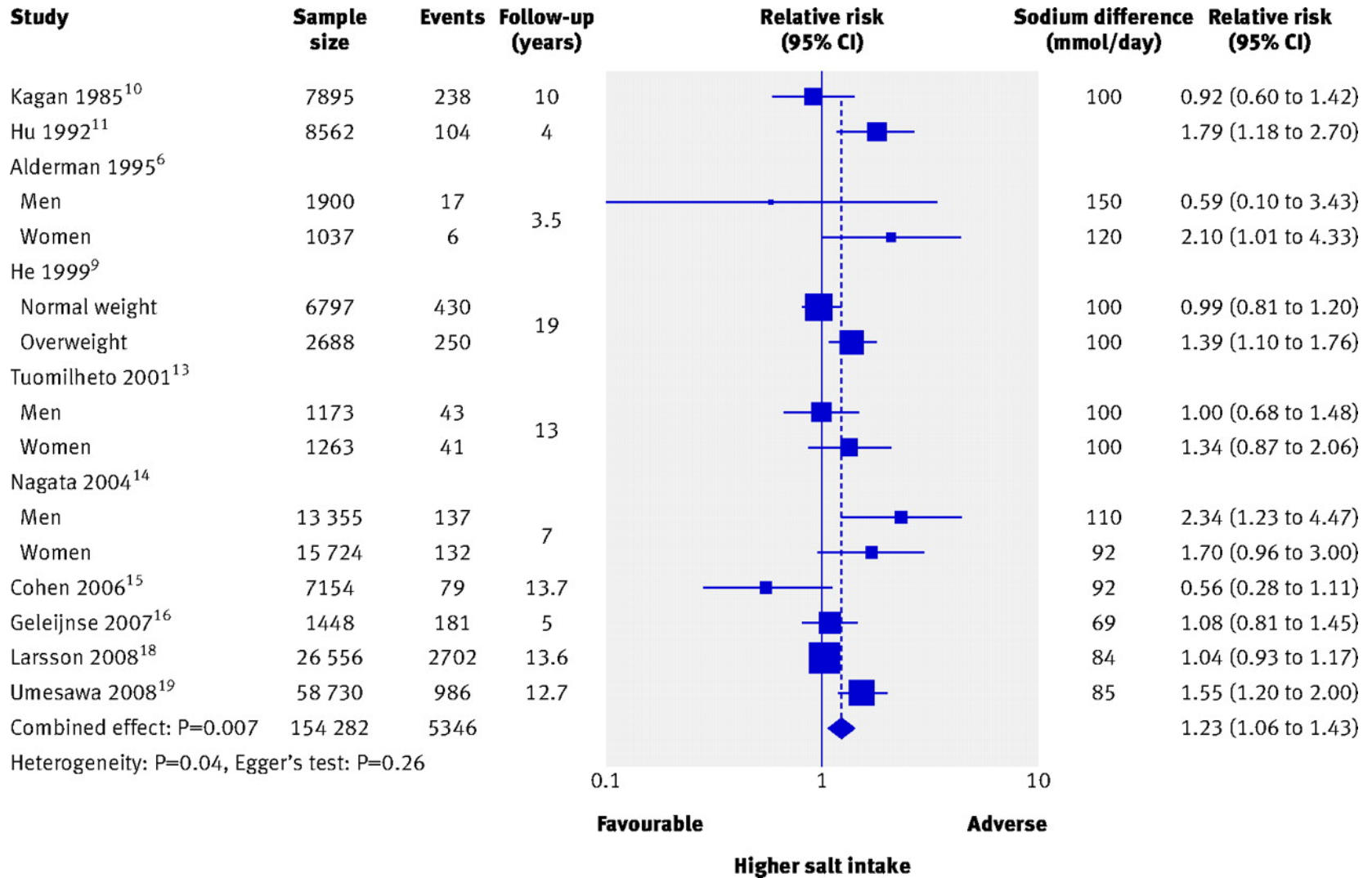




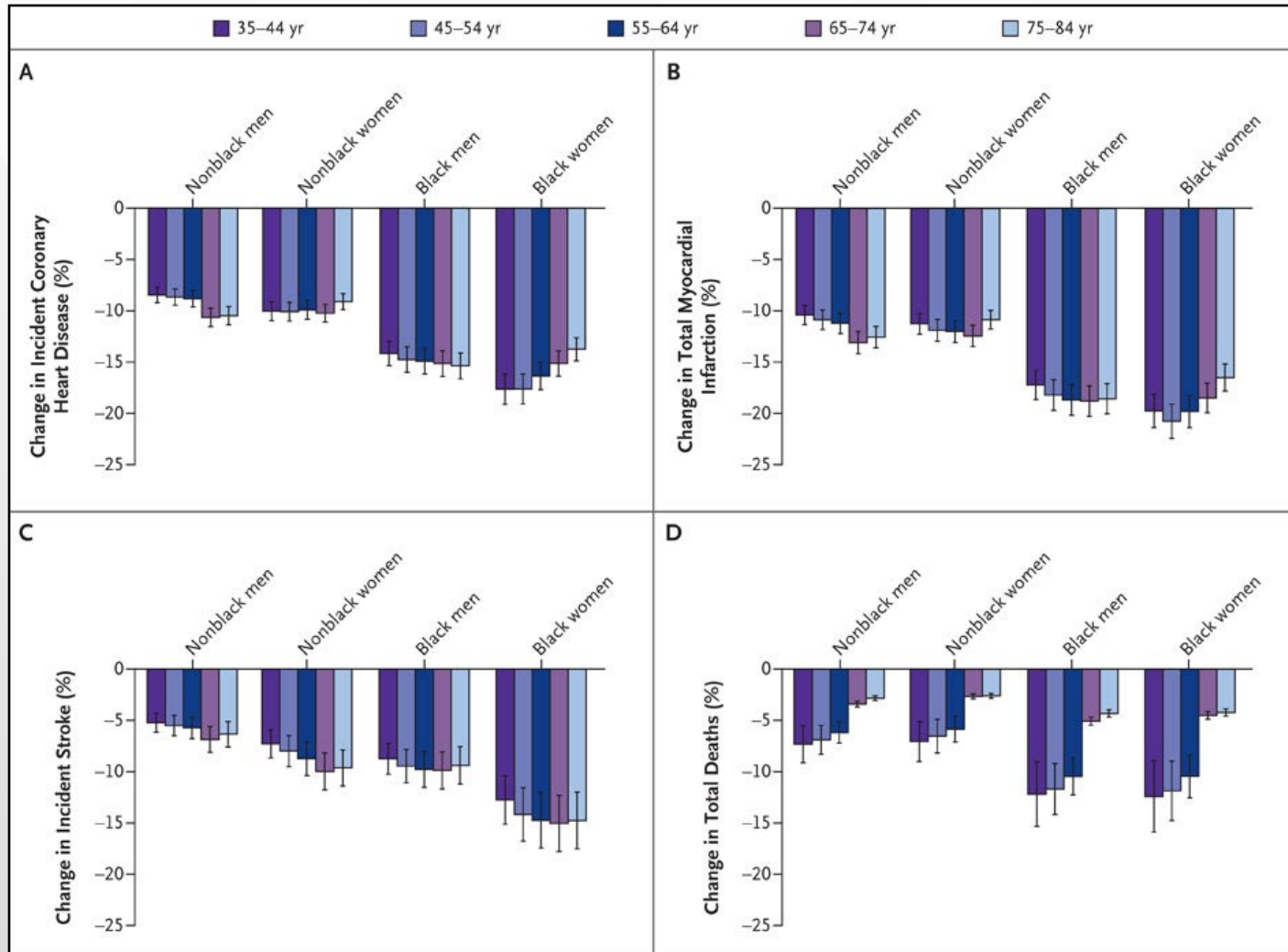
Nuova malattia CV



Ictus



Benefici annuali della riduzione di 3 g di sale al giorno



LINGUINE CON PESTO SICILIANO

Federica Masin

Ristorante Hotel La Sirenetta - Stromboli (Isole Eolie)



Linguine 400 gr
Pomodori tritati 500 gr
Olive nere 50 gr
Mandorle 50 gr
Pinoli 50 gr
(o raddoppiare le mandorle)
Capperi 50 gr
Basilico
Aglio
Origano
Pecorino 50 gr



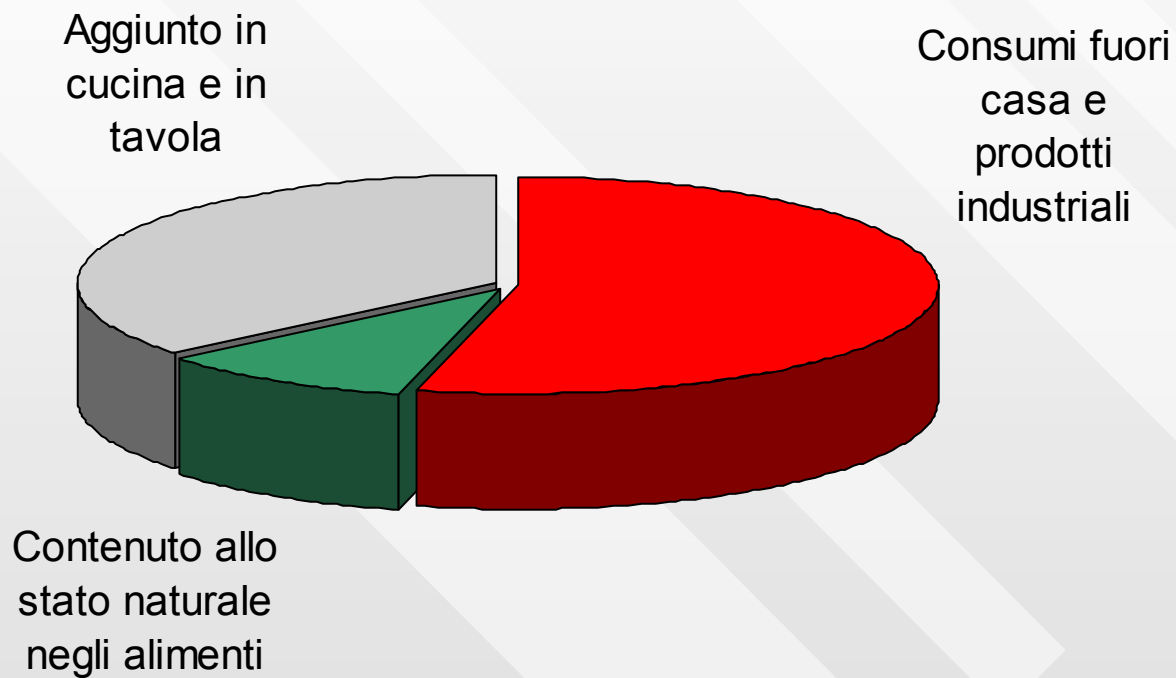
Per la cottura della pasta è in genere suggerito l'uso di 1 litro d'acqua e 10 grammi di sale (anche se si tende ad abbassarlo a 7 grammi) ogni 100 grammi di pasta secca.

Per questa ricetta per 4 persone sono quindi 28 grammi, corrispondenti a 3 cucchiaini-3 cucchiaini e mezzo da thé, in quattro litri d'acqua; meglio misurarlo che fidarsi dell'occhio!



5 mL \approx 2400 mg di sodio = 6 grammi di sale

Fonti di sodio





1 dado da brodo = 4.8 grammi di sale
(dati INRAN)

A cosa fare attenzione

L'ingrediente principale di questi prodotti è, appunto, il sale. Lo abbiamo conteggiato preparando con ogni prodotto 250 ml di brodo. Una porzione di brodo preparata con i dadi classici o i granulari ci forniscono in media tra il 55 e il 65 per cento di sodio che dovremmo assumere nell'intero arco della giornata. Decisamente troppo. Vanno meglio i prodotti specifici a ridotto contenuto di sale e i nuovi brodi pronti, con il 34 per cento della quantità giornaliera raccomandata di sodio. Bocciato sonoramente il nuovo "cuore di brodo" Knorr, il prodotto più salato di tutti (68% del sodio raccomandato). Per quel che riguarda gli altri ingredienti, bene chi punta sulla qualità, limitando e alzando la qualità dei grassi (per esempio, tutti i granulari del test).



Dado particolarmente indicato per cucinare tutte le verdure, i minestrini e i piatti a base di pesce, perchè lega e rende armonici i diversi sapori, rendendo più buona ogni ricetta, dalla più semplice alla più elaborata. Da oggi contiene il 50% in più di verdure per offrire più gusto e sapore ai piatti a base di verdure. È la seconda varietà più diffusa in Italia.

Ingredienti

Sale iodato (49,2%) - Grasso vegetale - Esaltatore di sapidità: glutammato monosodico - Verdure disidratate 6,9 % (cipolla, carota, porro, pomodoro, aglio, prezzemolo) in proporzione variabile - Estratto per brodo - Semi di sedano - Aromi - Spezie.

Ingredienti

Sale iodato (50,6%) - Grasso vegetale - Esaltatore di sapidità: glutammato monosodico - guanilato disodico e inosinato disodico - Estratto per brodo (con soia) - Olio extravergine di oliva (3%) - Aromi - Prezzemolo - Estratto di carne.

Ingredienti

Sale iodato (50,6%) - Grasso vegetale - Esaltatore di sapidità: glutammato monosodico - guanilato disodico e inosinato disodico - Estratto per brodo (con soia) - Olio extravergine di oliva (3%) - Aromi - Prezzemolo - Estratto di carne.



Il Dado Classico -30% di sale lega i diversi sapori delle ricette di ogni giorno, rendendole ancora più buone, con un un minor contenuto di sale: infatti, contiene il 30% in meno di sale rispetto al dado classico standard e tutto il piacere del sapore, perché contiene più estratto di carne... provalo!

Ingredienti

Sale iodato (34,7%), Grasso vegetale, Esaltatore di sapidità: glutammato monosodico, Estratto per brodo, Zucchero, Aromi, Cipolla, Estratto di carne, Carota, Prezzemolo.



Un dado pesa circa 11 g, il suo
impiego in una ricetta
corrisponde all'aggiunta di 5,5 g
di sale

ROAST-BEAF IN CROSTA DI ERBE

Federica Masin

Ristorante Hotel La Sirenetta - Stromboli (Isole Eolie)



Roast-beef 1 kg
Un mazzetto di menta
Salvia
Rosmarino
Alloro
Aglio



Basilico

Maggiorana

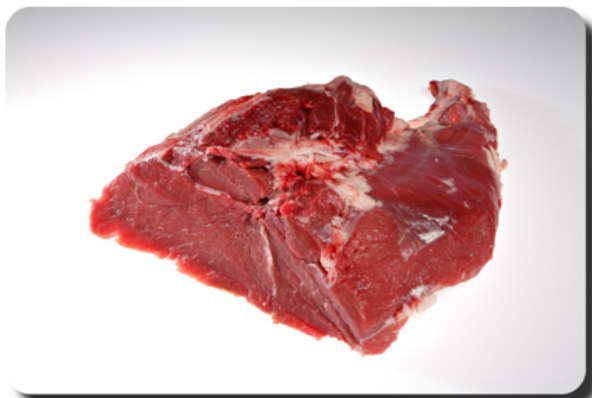
Origano

Timo

SOTTOFILETTO DI MANZO ALLE ERBE FINI

Elio Cedro

Ristorante Liston 12 - Verona



Un pezzo di sottofiletto
Salvia
Rosmarino
Timo
Maggiorana
Olio d'oliva extravergine
Germogli di rapanello



- Prosciutto crudo dolce (3-4 fette):
3.2 grammi di sale



Parma

4.3 grammi di sale per 100 grammi

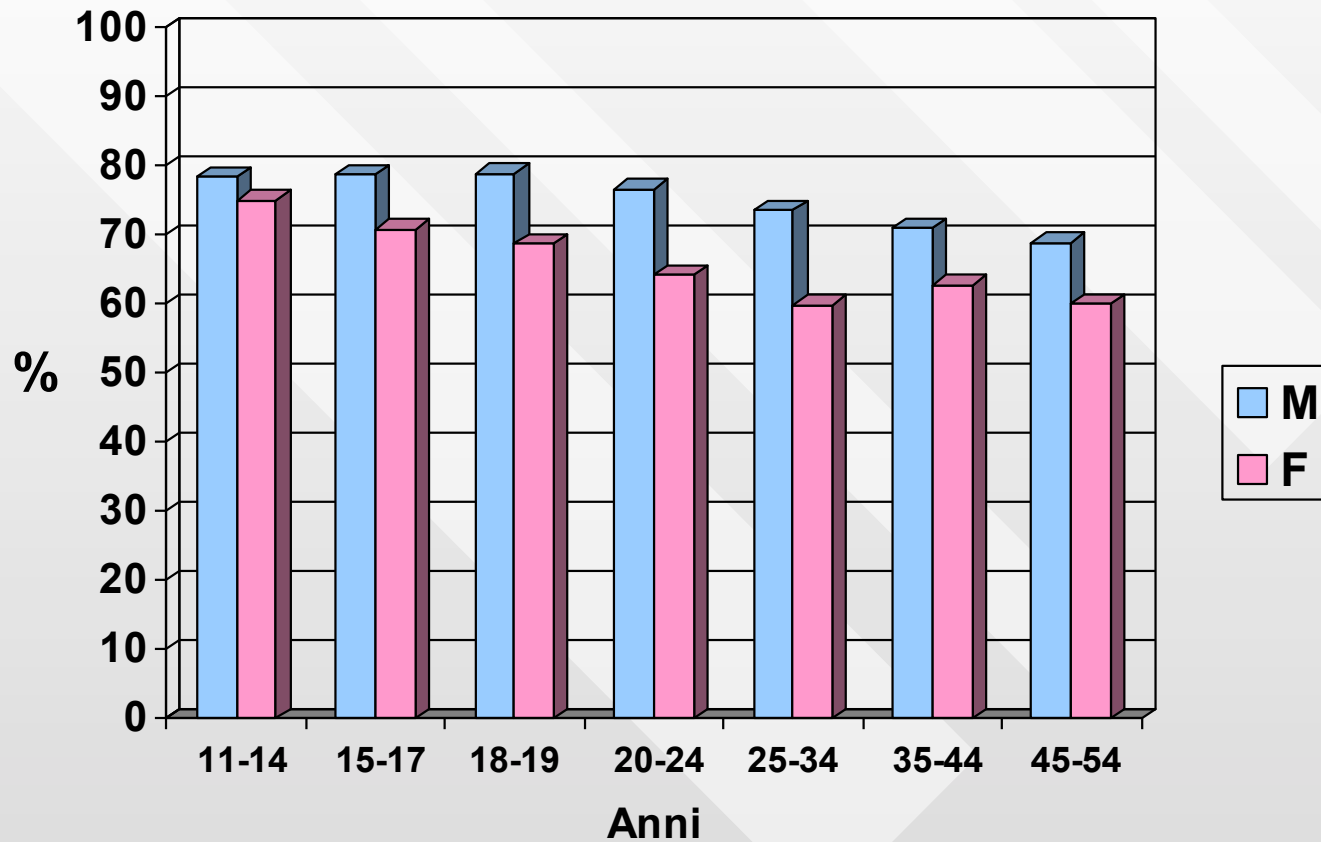
San Daniele

4.5 grammi di sale per 100 grammi

Toscano

7.1 grammi di sale per 100 grammi

Salumi almeno qualche volta alla settimana



INVOLTINI DI BRESAOLA CON LE NOCCIOLE

Federica Masin

Ristorante Hotel La Sirenetta - Stromboli (Isole Eolie)



Ingredienti:

Formaggio caprino gr 200

36 punte d'asparagi lessate

12 fette di bresaola

Trito aromatico di maggiorana,
erba cipollina, prezzemolo

Nocciole

Senape

Aceto, sale e pepe per la salsina

La bresaola, come tutti gli insaccati, ha un elevato contenuto di sodio, simile a quello di salame o coppa, superato dal prosciutto crudo. Importante quindi limitarne il consumo nell'alimentazione di tutti i giorni.

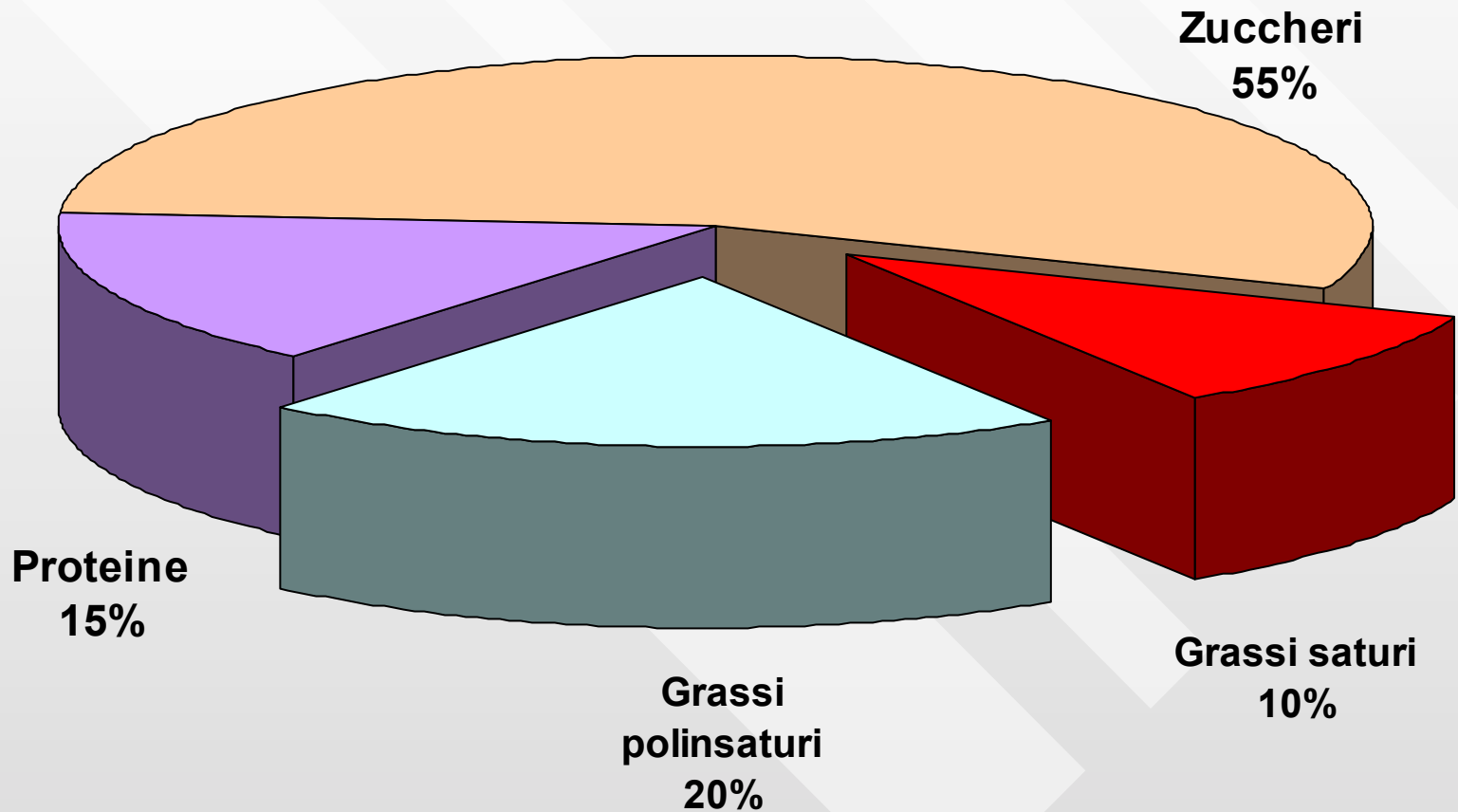
Le tre fette per persona di questa ricetta corrispondono a circa 50 grammi, ed il contenuto di sodio è di circa 0.8 grammi per porzione.

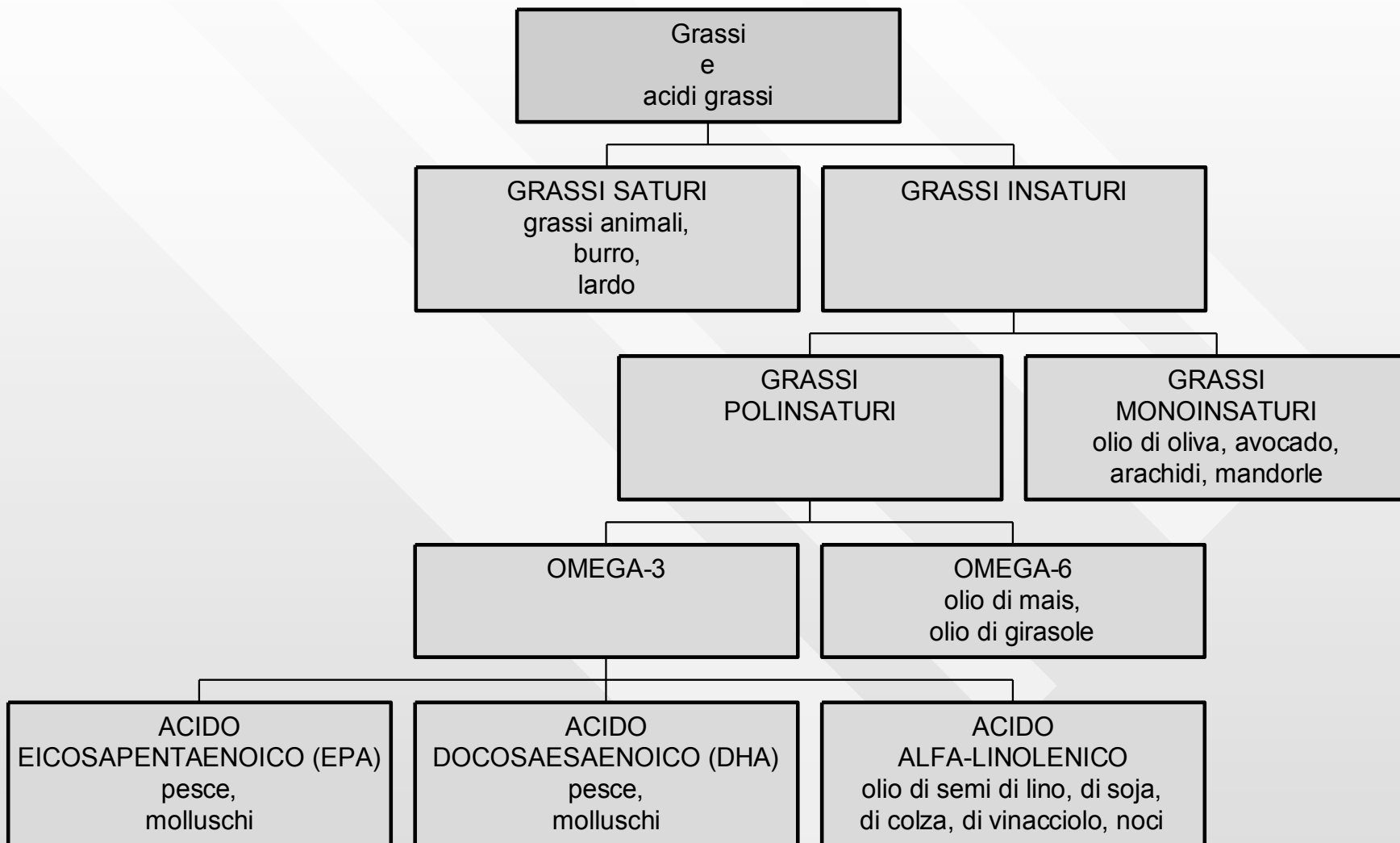


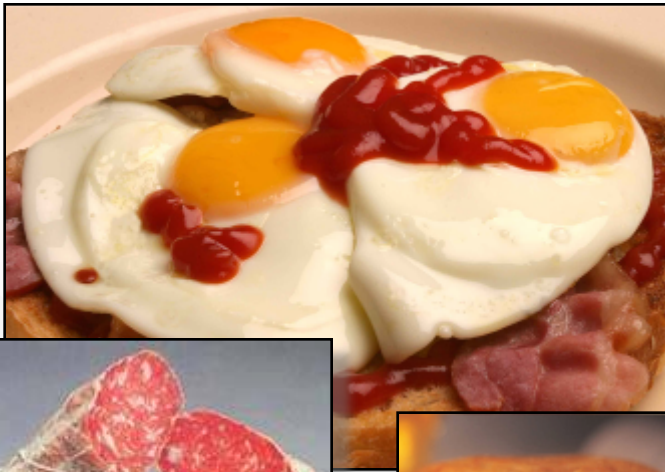
- Olive da tavola (5 olive):
1.1 grammi di sale
- Patatine in sacchetto (25 grammi):
0.7 grammi di sale
- Arachidi salate:
4 grammi di sale



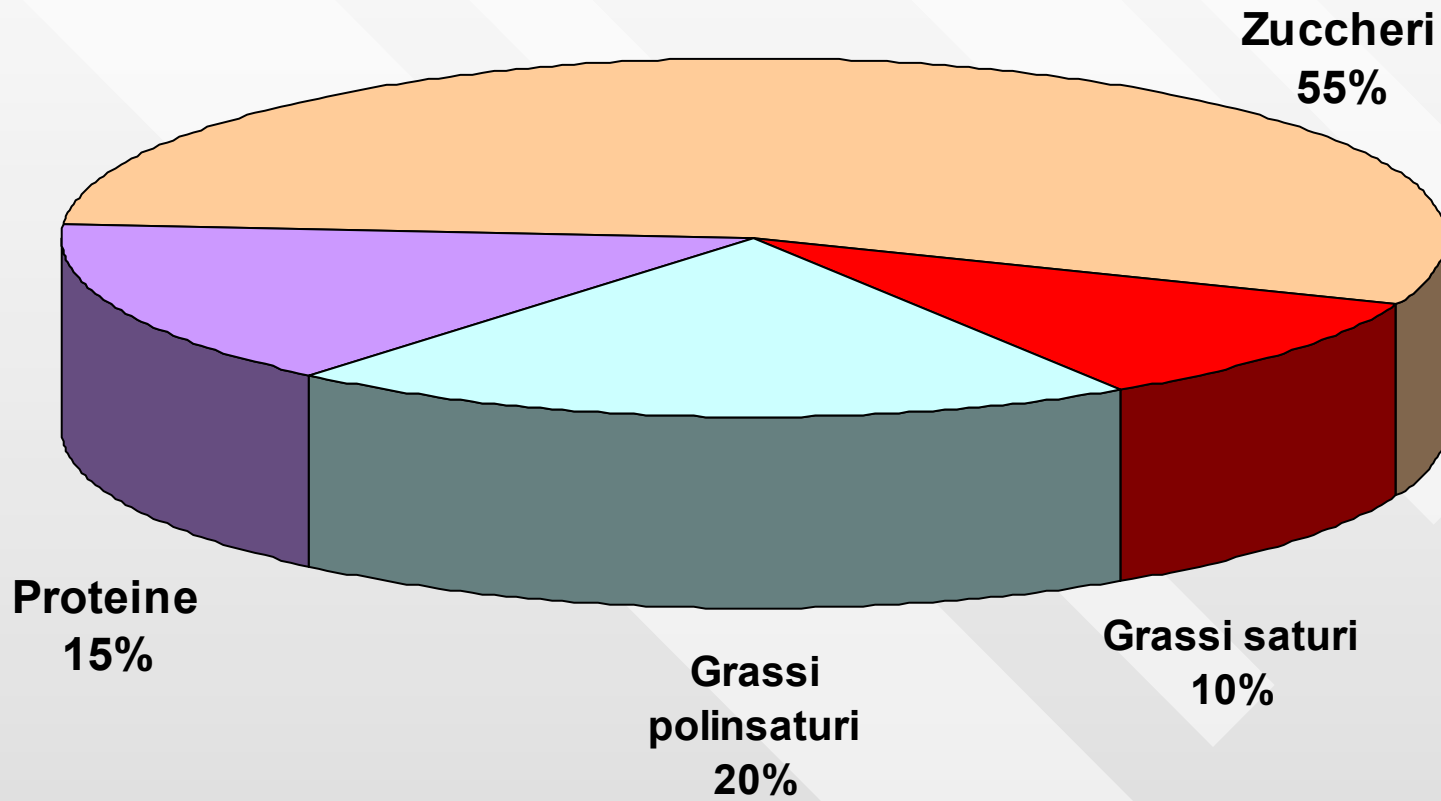
I grassi











1 grammo di grassi: 9 calorie



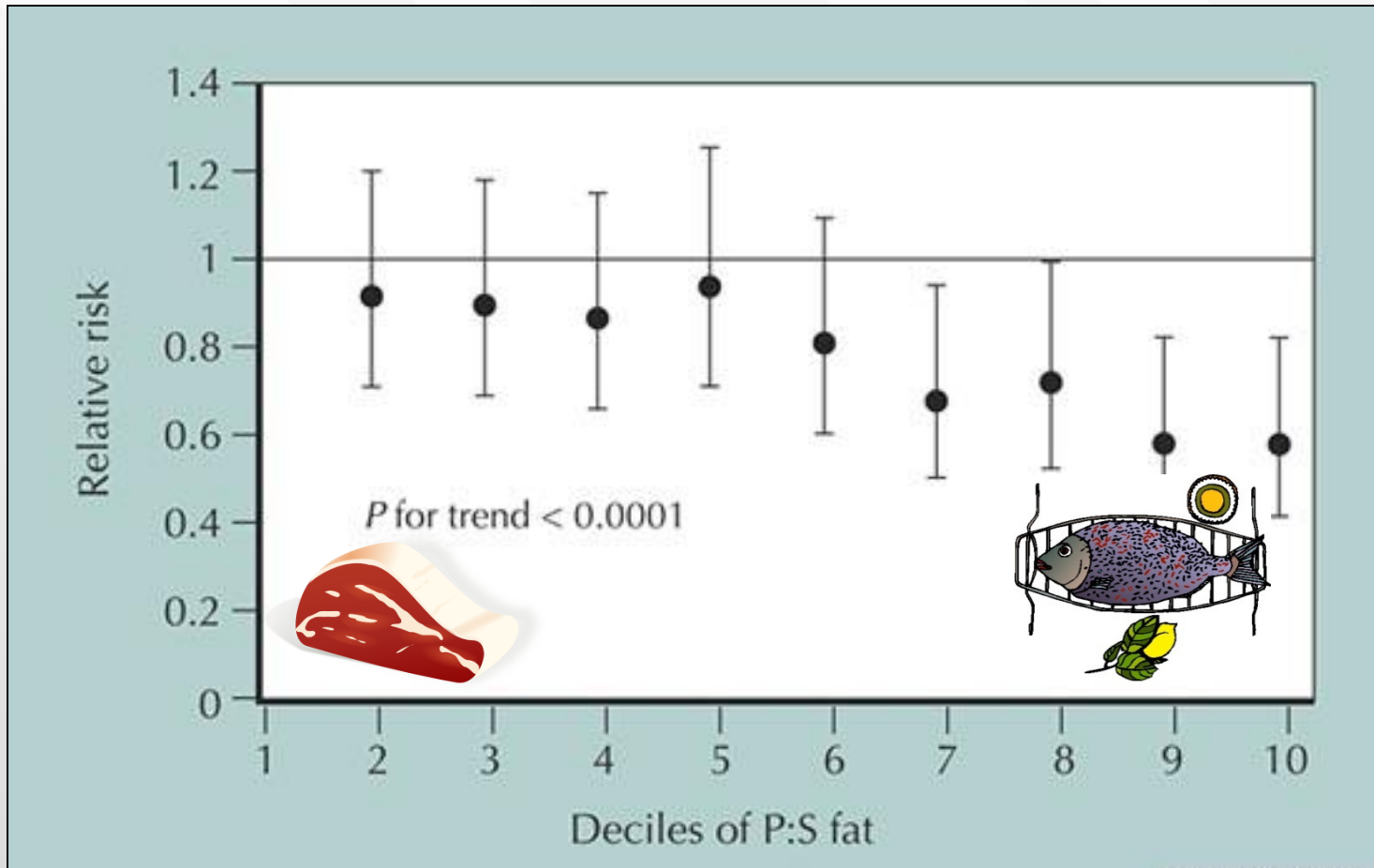
- Il consumo calorico per un adulto che svolge moderata attività fisica può essere di 2200 Kcal
- Il 30% corrisponde a 660 Kcal
- Se tali calorie derivano dai grassi, corrispondono a circa 73 grammi di grasso.
Ad esempio:

- 4 cucchiaini di olio di oliva
- 1 vasetto di yoghurt intero
- 1 bicchiere di latte intero
- 50 grammi di provolone



Grassi saturi

Rapporto dietetico grassi polinsaturi/saturi e rischio di malattia cardiovascolare





Salame Milano	31 grammi grassi/ 100 grammi
Salame Napoli	30 grammi grassi/100 grammi
Salame ungherese	35.7 grammi grassi/100 grammi
Bresaola	2 grammi grassi/ 100 grammi

CARPACCIO DI TONNO SUGLI AGRUMI CON DEMIGLACE ALL'ARANCIO E ZENZERO

Federica Masin

Ristorante Hotel La Sirenetta - Stromboli (Isole Eolie)



Un pezzo di tonno freschissimo
Succo d'arancio
Poco aceto balsamico
Zenzero fresco grattugiato

TROTE AL FINOCCHIETTO

Elio Cedro

Ristorante Liston 12 - Verona

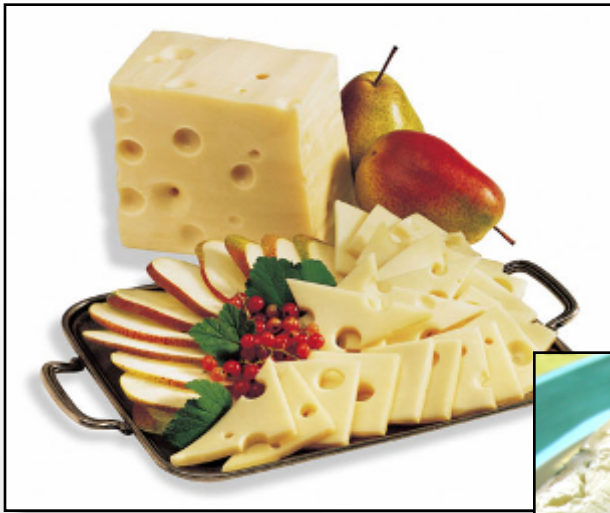


4 trote piccoline

Due finocchi

Erbe fini (rosmarino, salvia, menta,
il ciuffo dei finocchi, aglio)





FORMAGGIO	Grassi per 100 grammi
Ricotta di vacca	10.9
Mozzarella	19.5
Feta	20.2
Stracchino	25.1
Taleggio	26.2
Fontina	26.9
Formaggino	26.9
Gorgonzola	27.0
Robiola	27.7
Parmigiano	28.0
Emmenthal	30.6



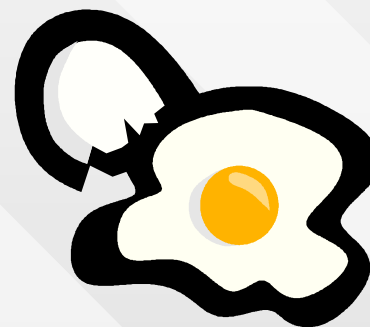
INVOLTINI DI MELANZANE, RICOTTA E POMODORO

Federica Masin

Ristorante Hotel La Sirenetta - Stromboli (Isole Eolie)



Melanzane grosse
Ricotta magra 250 gr
Un uovo
Parmigiano
Poco prosciutto cotto

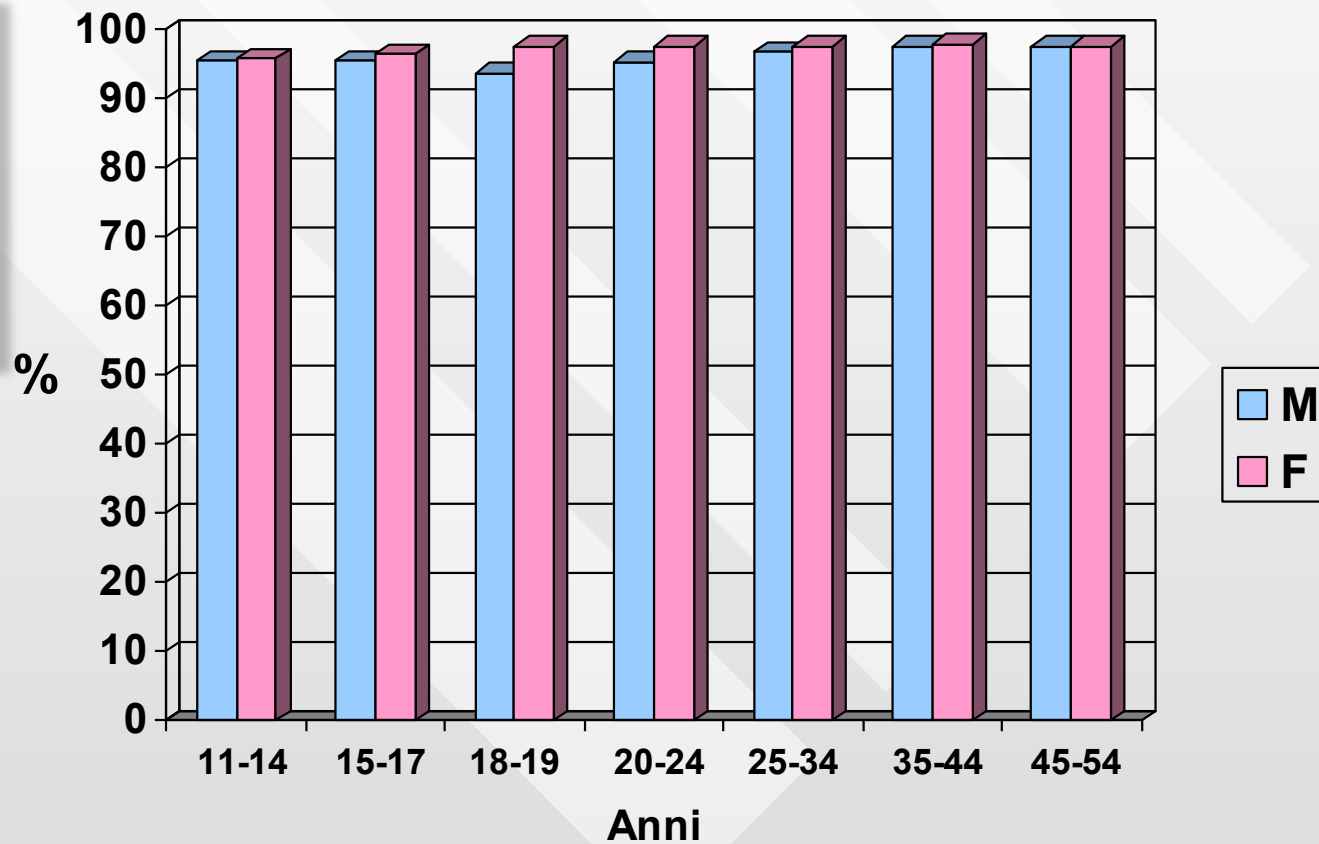


Pesa mediamente 61 g, il guscio 8 g, l'albume 37 g, il tuorlo 16 g

Per 100 grammi, 8.7 grammi di lipidi, 12.4 grammi di proteine

I lipidi sono contenuti praticamente solo nel tuorlo

Olio d'oliva o vegetale



I grassi idrogenati perdono le proprietà dei grassi vegetali, e sono dannosi come quelli animali.



PASTICCERIA ASSORTITA - Ingredienti: farina di frumento, zucchero, grassi vegetali non idrogenati, uova da galline allevate all'aperto, burro, cioccolato puro (pasta di cacao, zucchero, burro di cacao, emulsionante: lecitina di soia, aroma naturale di vaniglia), farina di mais, nocciole, mandorle di albicocche (armelline), albume d'uovo da galline allevate all'aperto, amido di mais, latte intero in polvere, noce di cocco, fecola di patate, latte scremato in polvere, cioccolato puro (pasta di cacao, zucchero, burro di cacao, emulsionante: lecitina di soia, aroma naturale di vaniglia), acido di sodio, acido citrico, difosfato disodico, acido tartarico), amido di mais, proteine del latte, cacao magro in polvere, sciroppo di glucosio, miele. **Conservare in luogo fresco ed asciutto. PRODOTTO IN ITALIA.**



Information to US Consumer

PASTRIES ASSORTMENT

Ingredients: wheat flour, sugar, blend of non-hydrogenated vegetable fats (coconut and/or palm and/or palm kernel), free range egg, butter, dark chocolate (unsweetened chocolate, sugar, cocoa butter, emulsifier: soy lecithin, natural vanilla flavor), corn meal, hazelnuts, apricot kernels, free range egg white, corn starch, whole milk powder, coconut, potato starch, dried skimmed milk, milk chocolate (sugar, cocoa butter, whole milk powder, unsweetened chocolate, emulsifier: soy lecithin, natural vanilla flavor), leavening (ammonium bicarbonate, baking soda, citric acid, disodium diphosphate, tartaric acid), rice starch, salt, natural flavors, emulsifier: soy lecithin, milk proteins, fat reduced cocoa powder, glucose syrup, honey. May contain traces of other tree nuts, peanuts, lupin.

**Keep in dry and cool place.
Best before: see side panel**

Nutrition Facts

Serving Size 5 assorted cookies (30g)
Servings Per Container about 5

Amount Per Serving

Calories 160 Calories from Fat 70

% Daily Value*

Total Fat 7g **11%**

Saturated Fat 5g **25%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 10mg **4%**

Sodium 35mg **1%**

Total Carbohydrate 20g **7%**

Dietary Fiber less than 1g **3%**

Sugars 8g

Protein 2g

Not a significant source of
Vitamin A, Vitamin C, Calcium, Iron

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

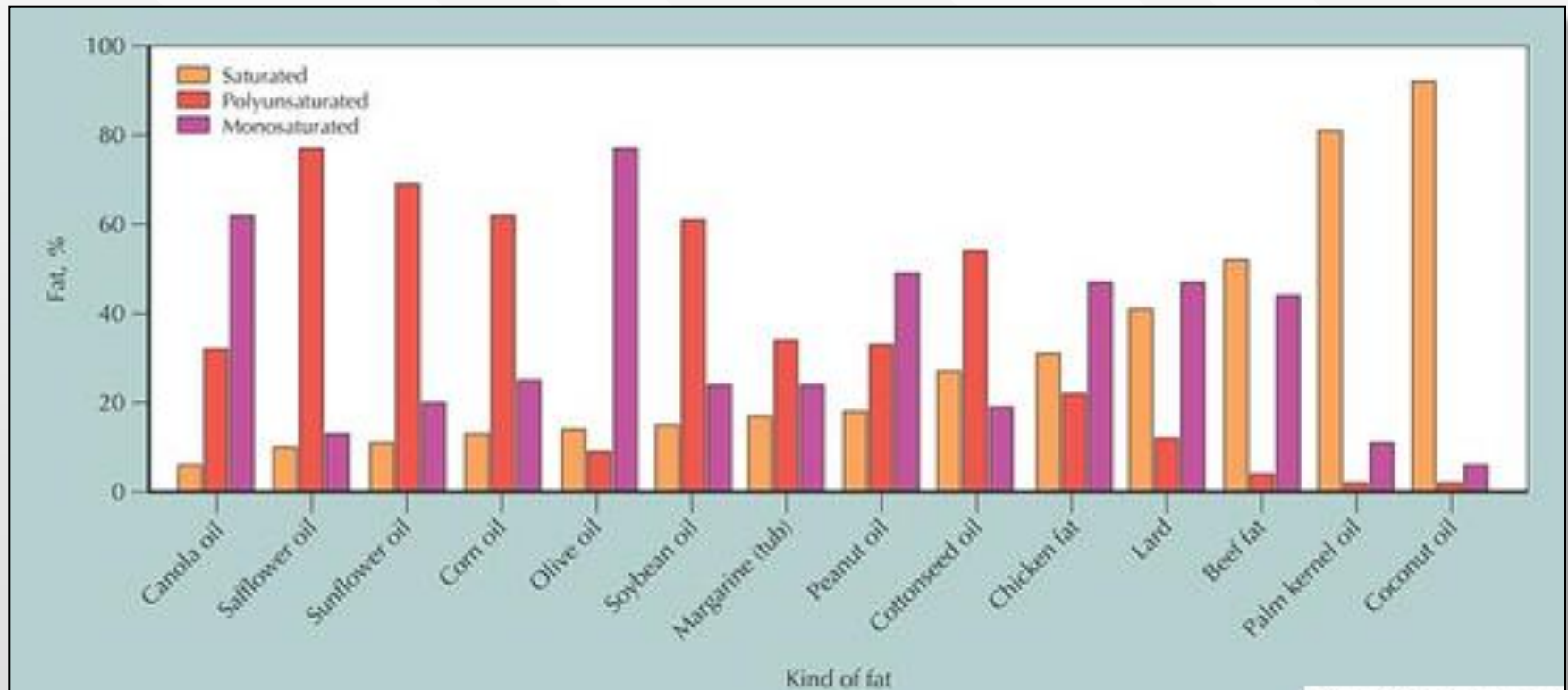
Calories per gram:

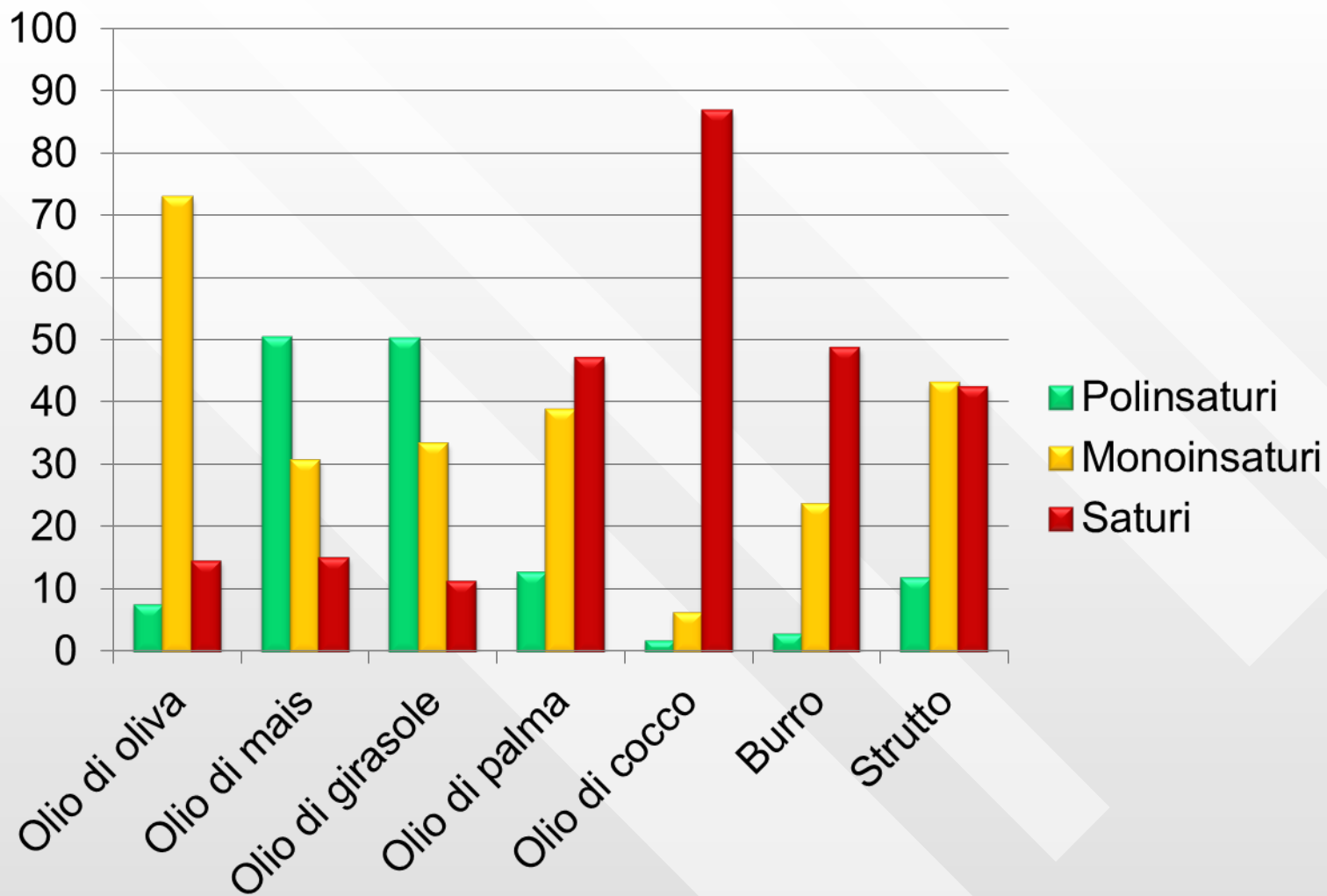
Fat 9 · Carbohydrate 4 · Protein 4

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI - INFORMACIÓN NUTRICIONAL INFORMATION NUTRITIONNELLE - NÄHRWERTANGABEN

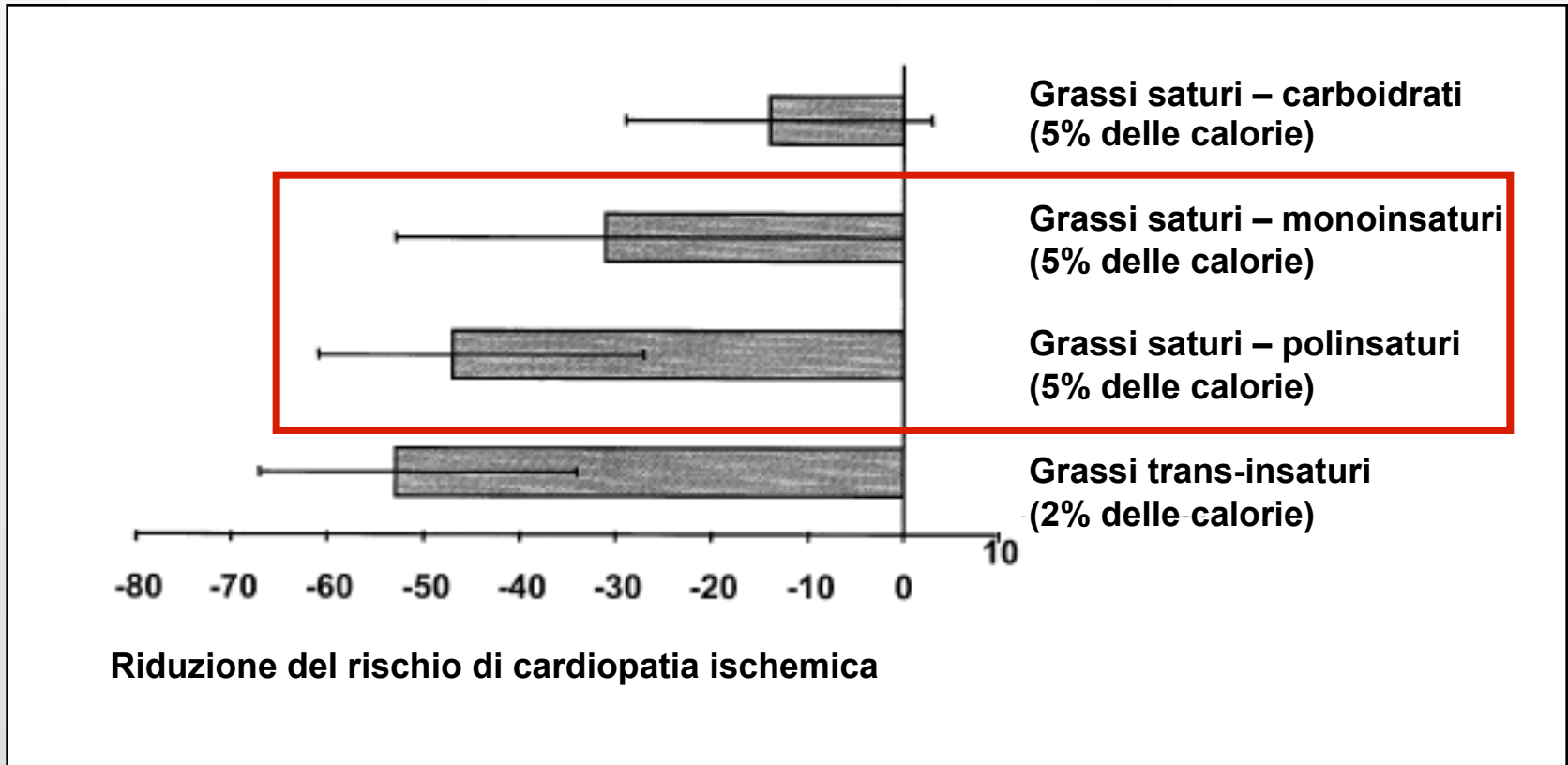
Valori medi - Valor medio Valeurs moyennes - Durchschnittswerte	per 100 g
Valore energetico - Valor energético Valeur énergétique - Brennwert	504 kcal - 2116 kJ
Proteine - Proteínas - Protéines - Eiweiss	6,8 g
Carboidrati - Hidratos de carbonio Glucides - Kohlenhydrate	63 g
Grassi - Grasas - Lipides - Fett	25 g

Proporzione di grassi saturi negli alimenti





Effetto delle variazioni della dieta



Sostituzione del 5% dell'introito energetico da grassi saturi a polinsaturi

- Il consumo calorico per un adulto che svolge moderata attività fisica può essere di 2200 Kcal
- Il 5% corrisponde a 110 Kcal
- Se tali calorie derivano dai grassi, corrispondono a circa 12 grammi di grasso, poco più di un cucchiaino di olio

RISOTTO VERDE ALLE ERBE AROMATICHE

Federica Masin

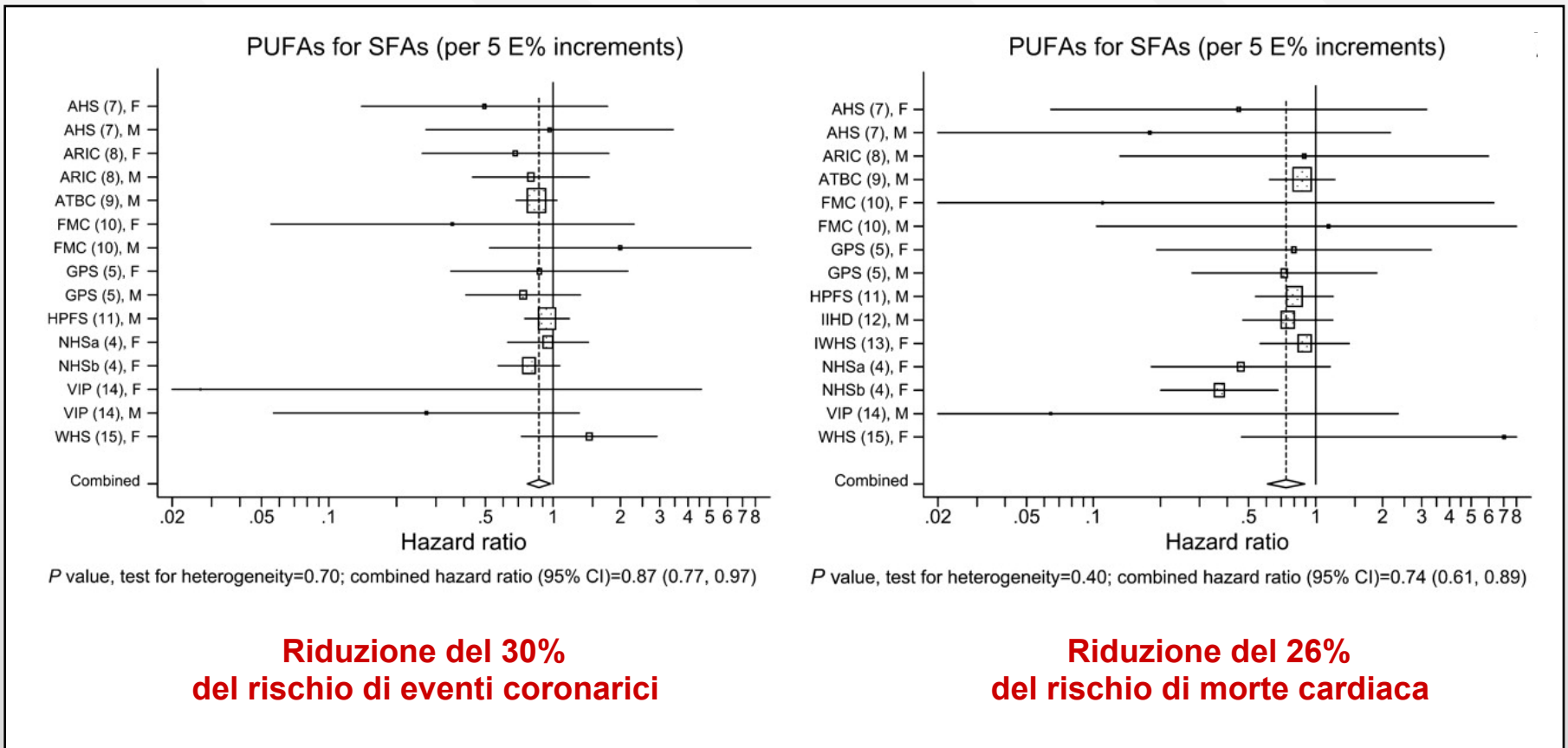
Ristorante Hotel La Sirenetta - Stromboli (Isole Eolie)



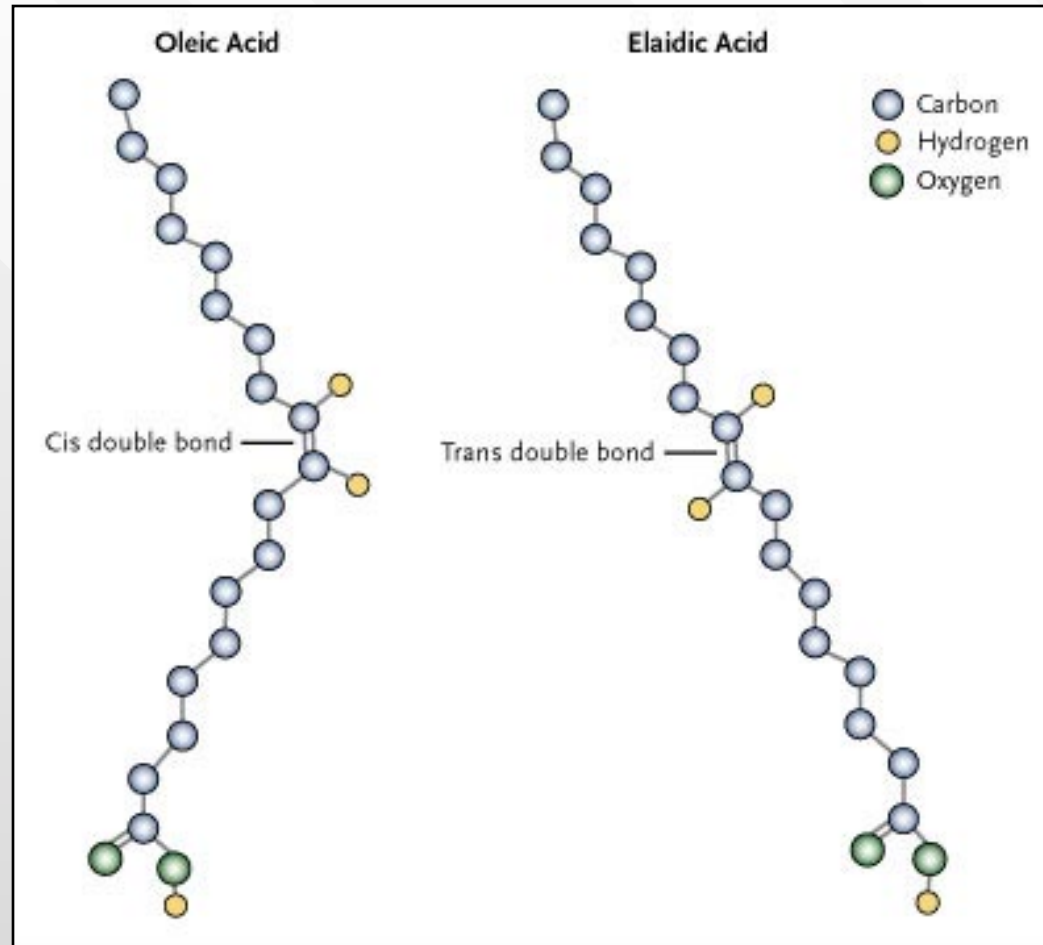
Riso (arborio o vialone) 240 gr
Due pugni di spinaci
Erbe aromatiche (basilico, menta, finocchio,
timo salvia rosmarino)

Effetto delle variazioni della dieta

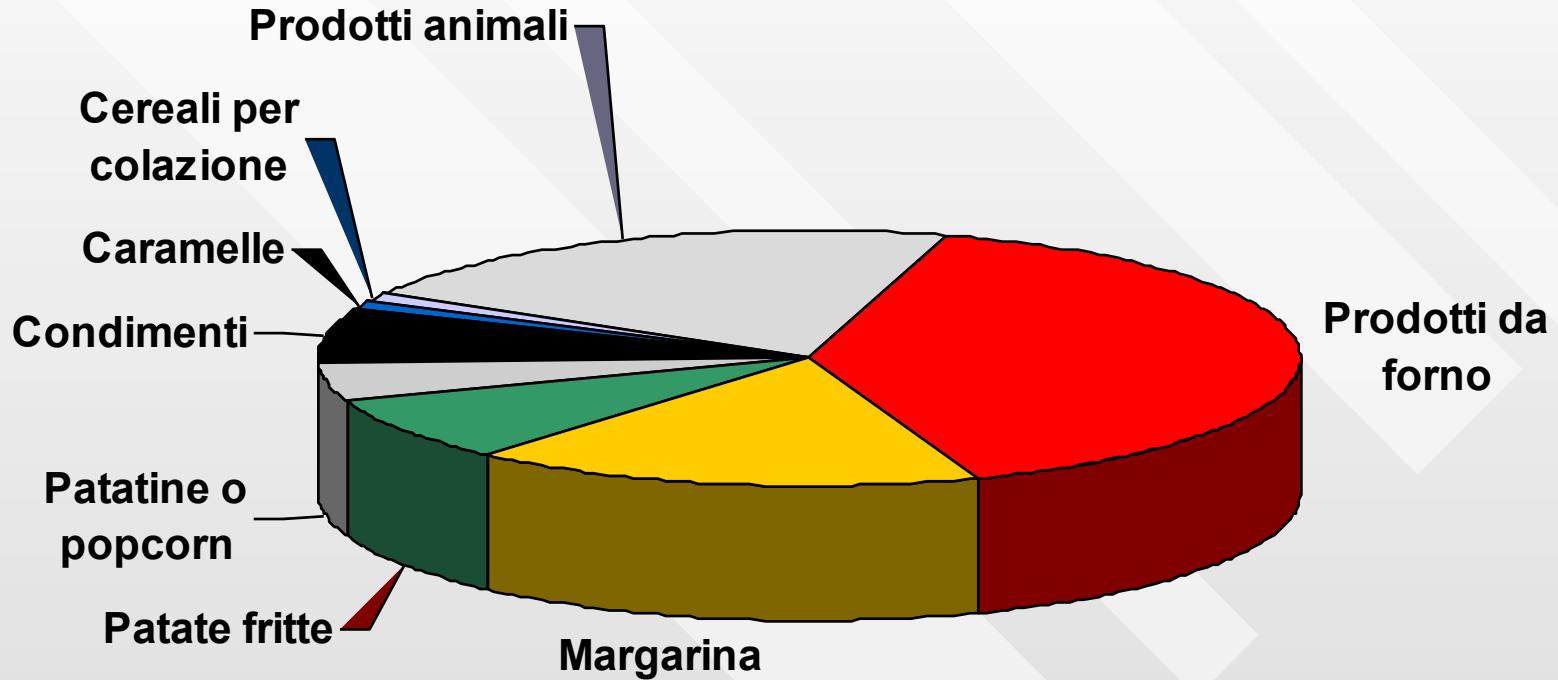
Sostituzione del 5% dell'introito energetico da grassi saturi a polinsaturi



Gli acidi grassi *trans*



Gli acidi grassi *trans*



Contenuto di acidi grassi trans

Alimento	g/porzione	g/100 g	% acidi grassi
Patatine fritte	4.7-6.1	4.2-5.8	28-36
Crocchette di pollo	5	4.9	25
Popcorn	1.2	3	11
Ciambelle fritte (doughnuts)	2.7	5.7	25
Biscotti	1.8	5.9	26
Crackers	2.1	7.1	34
Pizza	1.1	0.5	9



Information to US Consumer

PASTRIES ASSORTMENT

Ingredients: wheat flour, sugar, blend of non-hydrogenated vegetable fats (coconut and/or palm and/or palm kernel), free range egg, butter, dark chocolate (unsweetened chocolate, sugar, cocoa butter, emulsifier: soy lecithin, natural vanilla flavor), corn meal, hazelnuts, apricot kernels, free range egg white, corn starch, whole milk powder, coconut, potato starch, dried skimmed milk, milk chocolate (sugar, cocoa butter, whole milk powder, unsweetened chocolate, emulsifier: soy lecithin, natural vanilla flavor), leavening (ammonium bicarbonate, baking soda, citric acid, disodium diphosphate, tartaric acid), rice starch, salt, natural flavors, emulsifier: soy lecithin, milk proteins, fat reduced cocoa powder, glucose syrup, honey. May contain traces of other tree nuts, peanuts, lupin.

Keep in dry and cool place.

Best before: see side panel

Nutrition Facts

Serving Size 5 assorted cookies (30g)
Servings Per Container about 5

Amount Per Serving

Calories 160 Calories from Fat 70

% Daily Value*

Total Fat 7g **11%**

Saturated Fat 5g **25%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 10mg **4%**

Sodium 35mg **1%**

Total Carbohydrate 20g **7%**

Dietary Fiber less than 1g **3%**

Sugars 8g

Protein 2g

Not a significant source of
Vitamin A, Vitamin C, Calcium, Iron

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

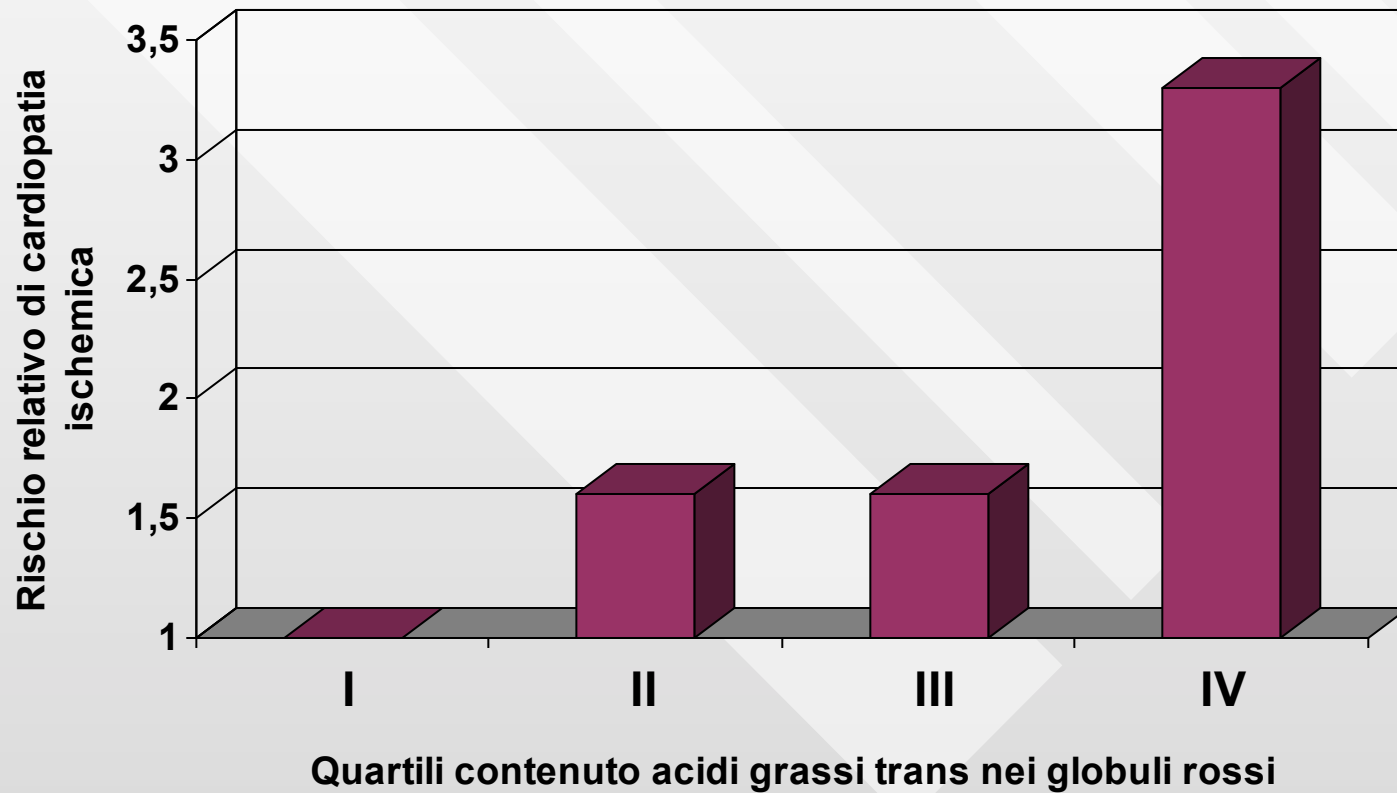
Calories per gram:

Fat 9 · Carbohydrate 4 · Protein 4

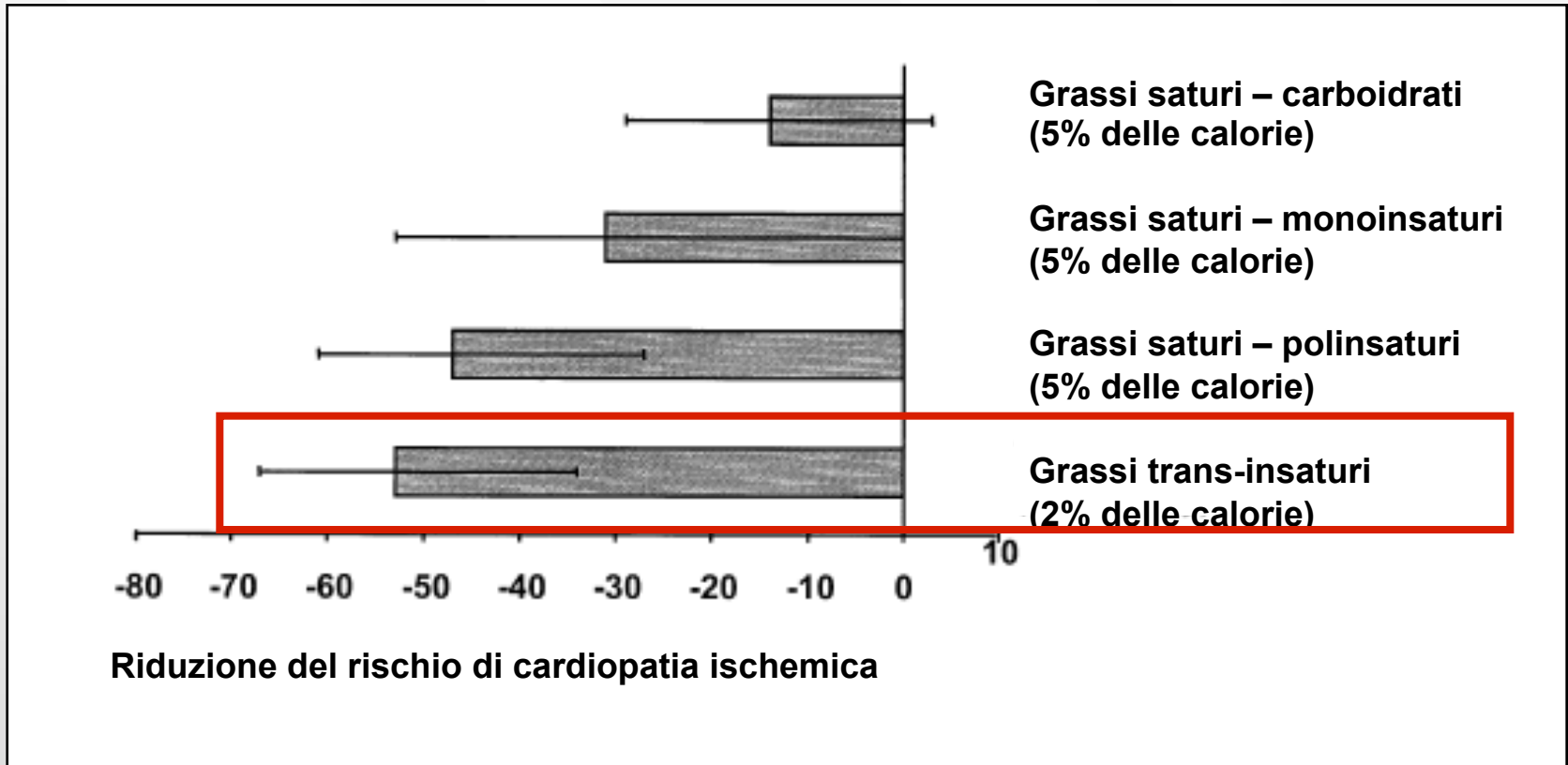
INFORMAZIONI NUTRIZIONALI - INFORMACIÓN NUTRICIONAL INFORMATION NUTRITIONNELLE - NÄHRWERTANGABEN

Valori medi - Valor medio Valeurs moyennes - Durchschnittswerte	per 100 g
Valore energetico - Valor energético Valeur énergétique - Brennwert	504 kcal - 2116 kJ
Proteine - Proteínas - Protéines - Eiweiss	6,8 g
Carboidrati - Hidratos de carbono Glucides - Kohlenhydrate	63 g
Grassi - Grasas - Lipides - Fett	25 g

Gli acidi grassi *trans*



Effetto delle variazioni della dieta



TORTA DI CAROTE

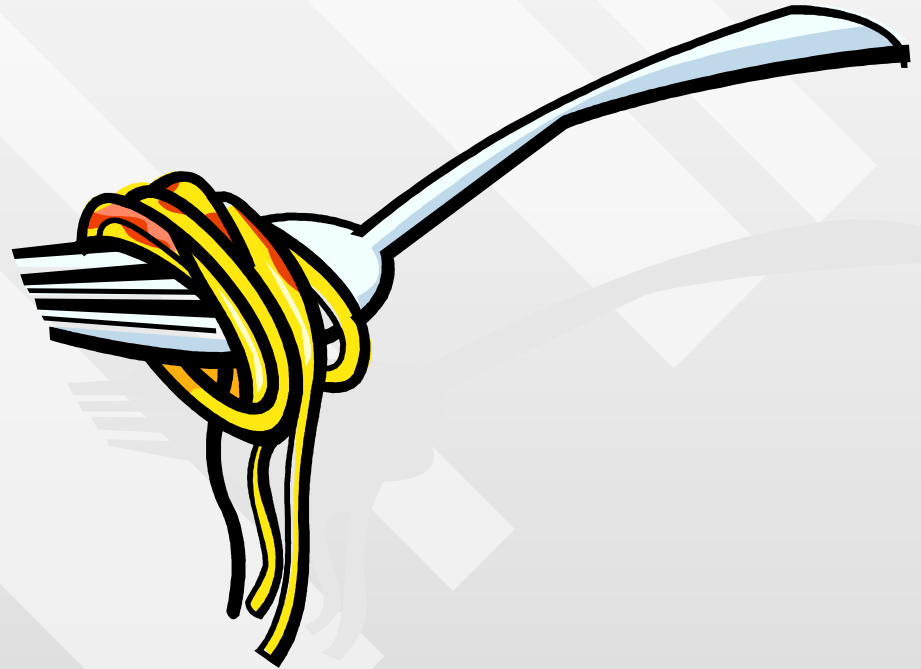
Federica Masin

Ristorante Hotel La Sirenetta - Stromboli (Isole Eolie)



Mandorle 300 gr
Zucchero 100 gr
3 uova
Carote 600 gr

La pasta fa ingrassare?

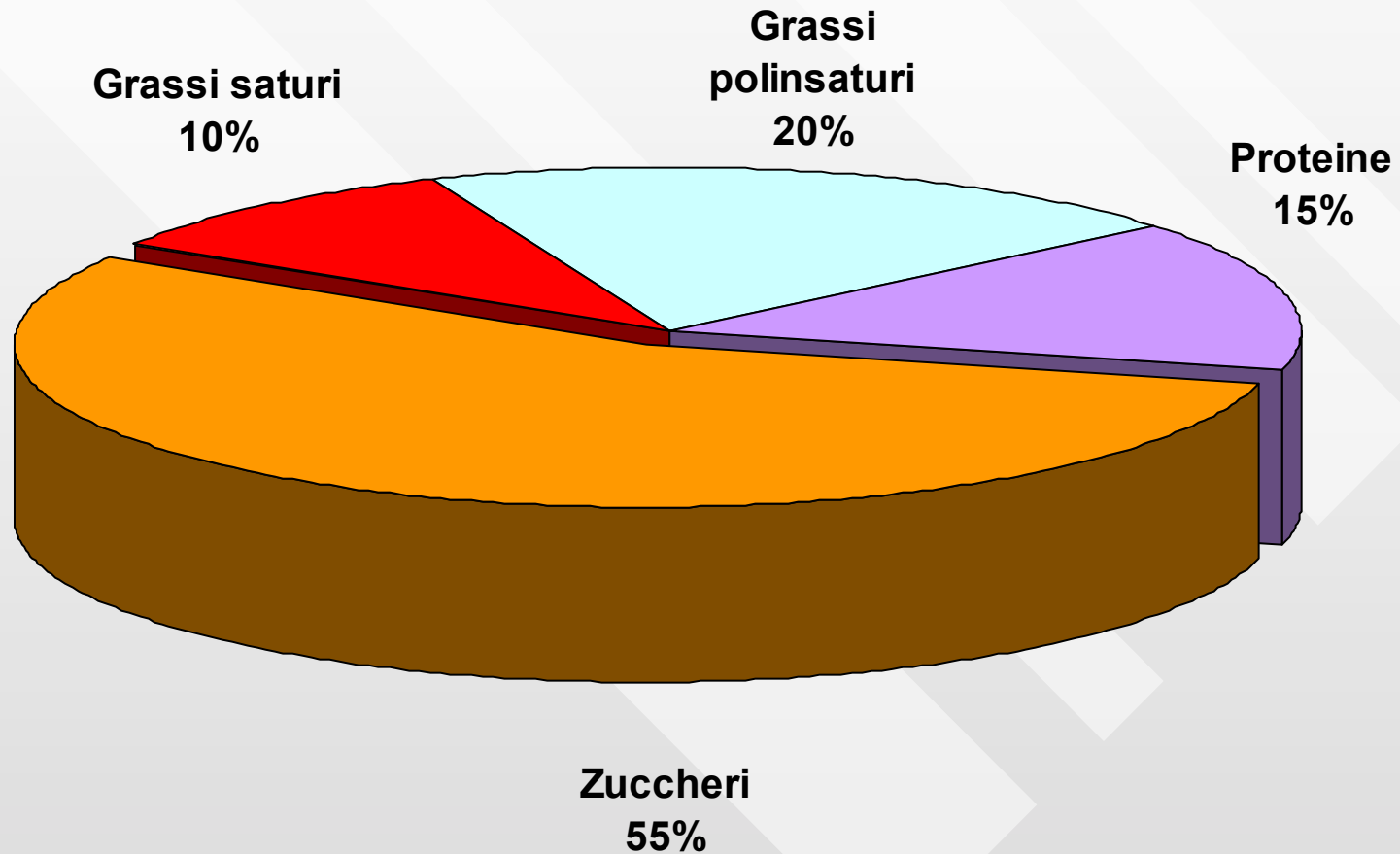


Il consumo di pane e pasta è praticato dalla maggior parte della popolazione.

La pasta, il pane ed il riso, i legumi, i cosiddetti “carboidrati complessi” devono rappresentare la base della nostra alimentazione



I carboidrati («gli zuccheri»)



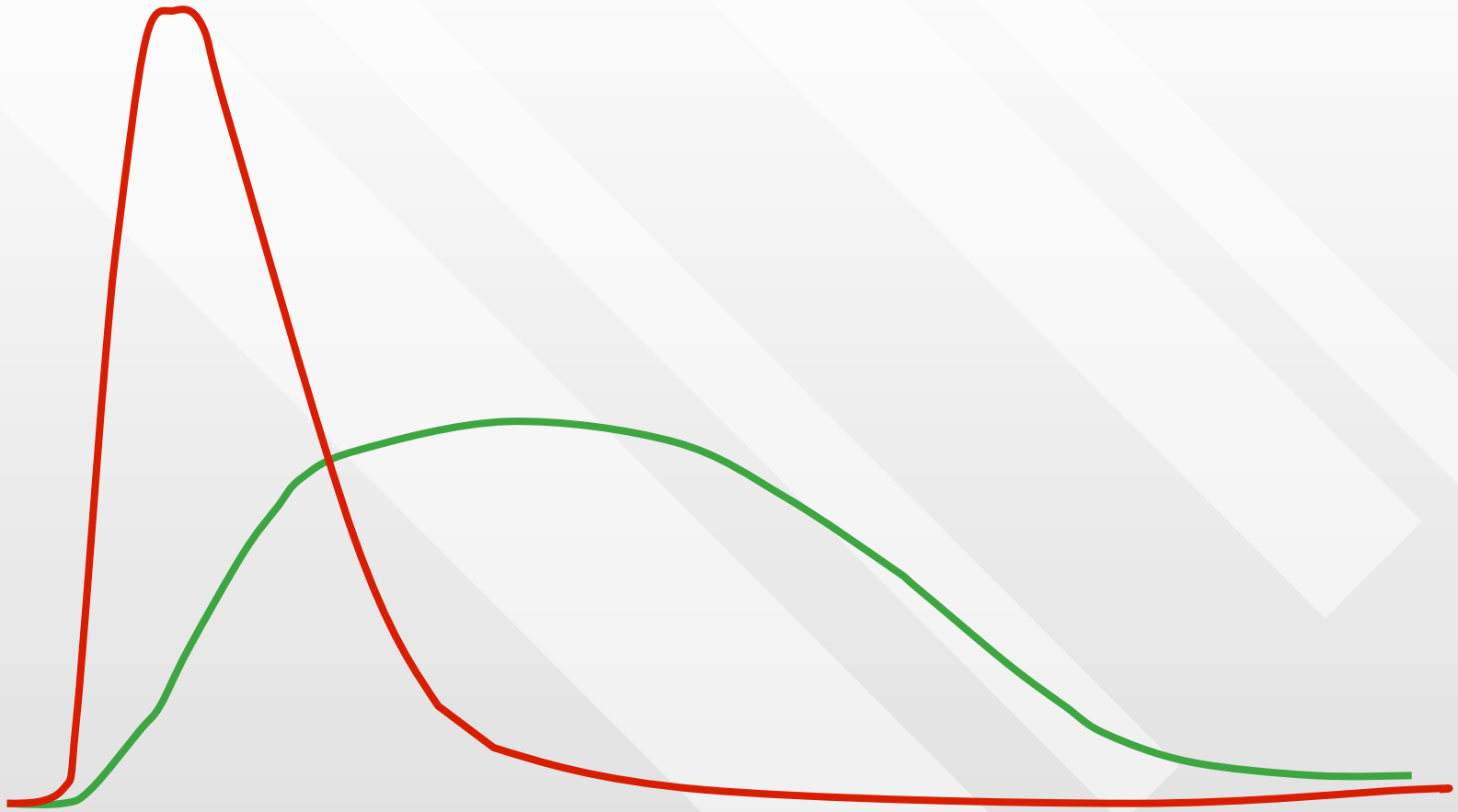
1 grammo di zuccheri: 4 calorie



- Il consumo calorico per un adulto che svolge moderata attività fisica può essere di 2200 Kcal
- Il 55% corrisponde a 1210 Kcal
- Se tali calorie derivano dai carboidrati, corrispondono a circa 302 grammi di carboidrati, ad esempio:
 - 50 grammi di biscotti secchi
 - 100 grammi di pasta
 - 200 grammi di pane
 - Una mela
 - Un arancio
 - Una merendina

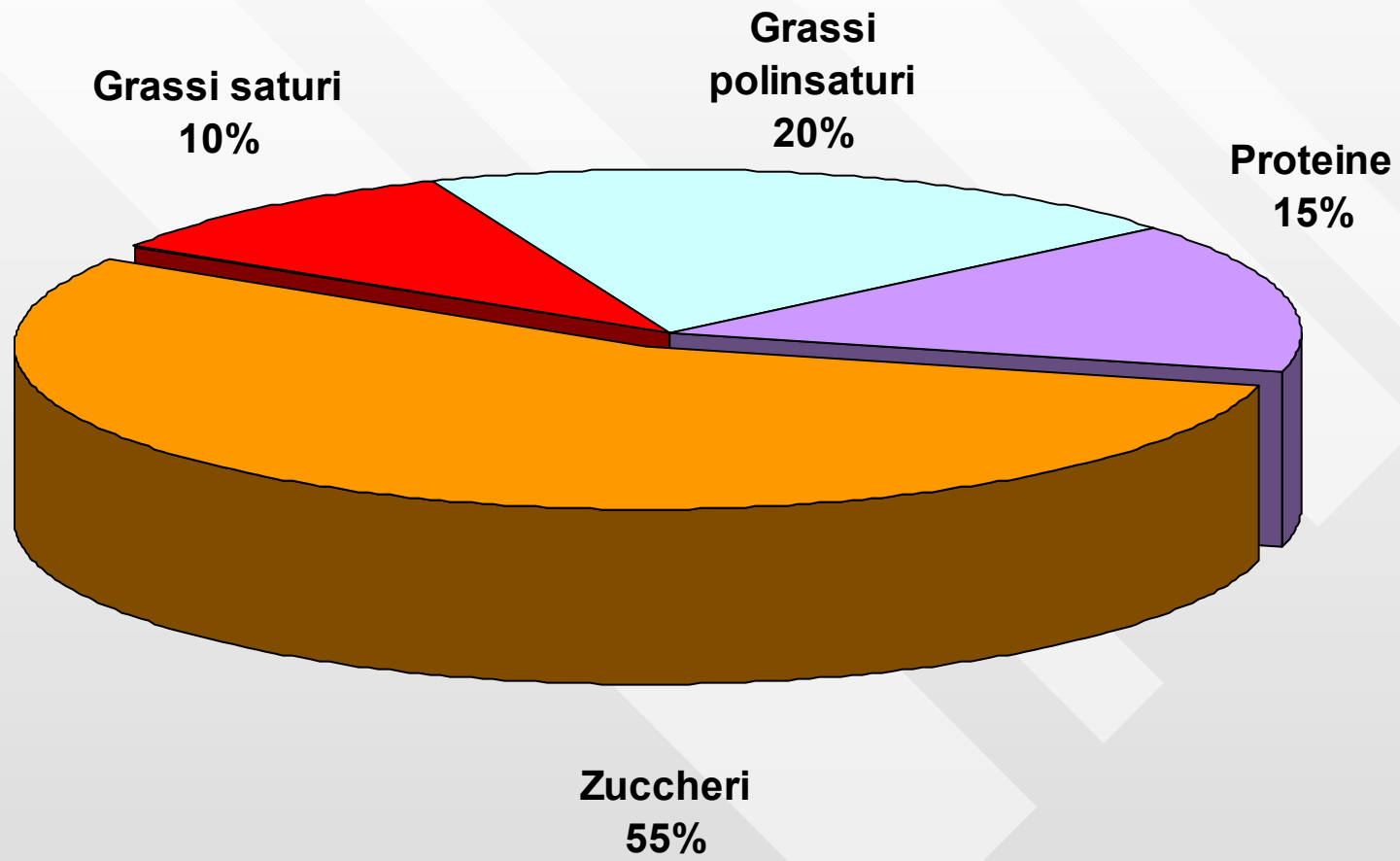


Zuccheri semplici











Bevande “dietetiche”?

Daily quaffing of diet soda heightens vascular-event risk in cohort study

FEBRUARY 10, 2011 | Allison Gandey

Adapted from **Medscape Medical News**—a professional news service of WebMD

ISC **Los Angeles, CA** - Artificially sweetened "diet" soda may not be the healthier alternative many had hoped: an observational study suggests the popular drinks may increase the risk of stroke, MI, and vascular death [1].

"People who had diet soda every day experienced a 61% higher risk of vascular events than those who reported drinking no soda," lead investigator **Dr Hannah Gardener** (University of Miami, FL) told reporters attending a news conference here at the **International Stroke Conference 2011** sponsored by the **American Stroke Association** (ASA).

Previous studies have suggested a link between diet-soda consumption and the **risk of metabolic syndrome and diabetes**. But the current analysis from the **Northern Manhattan Study** is the first study to show such an association between diet soft drink consumption and hard vascular-disease end points, according to ASA national spokesperson **Dr Larry Goldstein** (Duke University Stroke Center, Durham, NC).

"This is an observational study and not a prospective randomized trial," he pointed out. "This is an association and not yet a proven causal relationship."

Still, Goldstein said, "I think that it's always good to do things in moderation. People should look at this information and consider it in the context of their other risk factors."

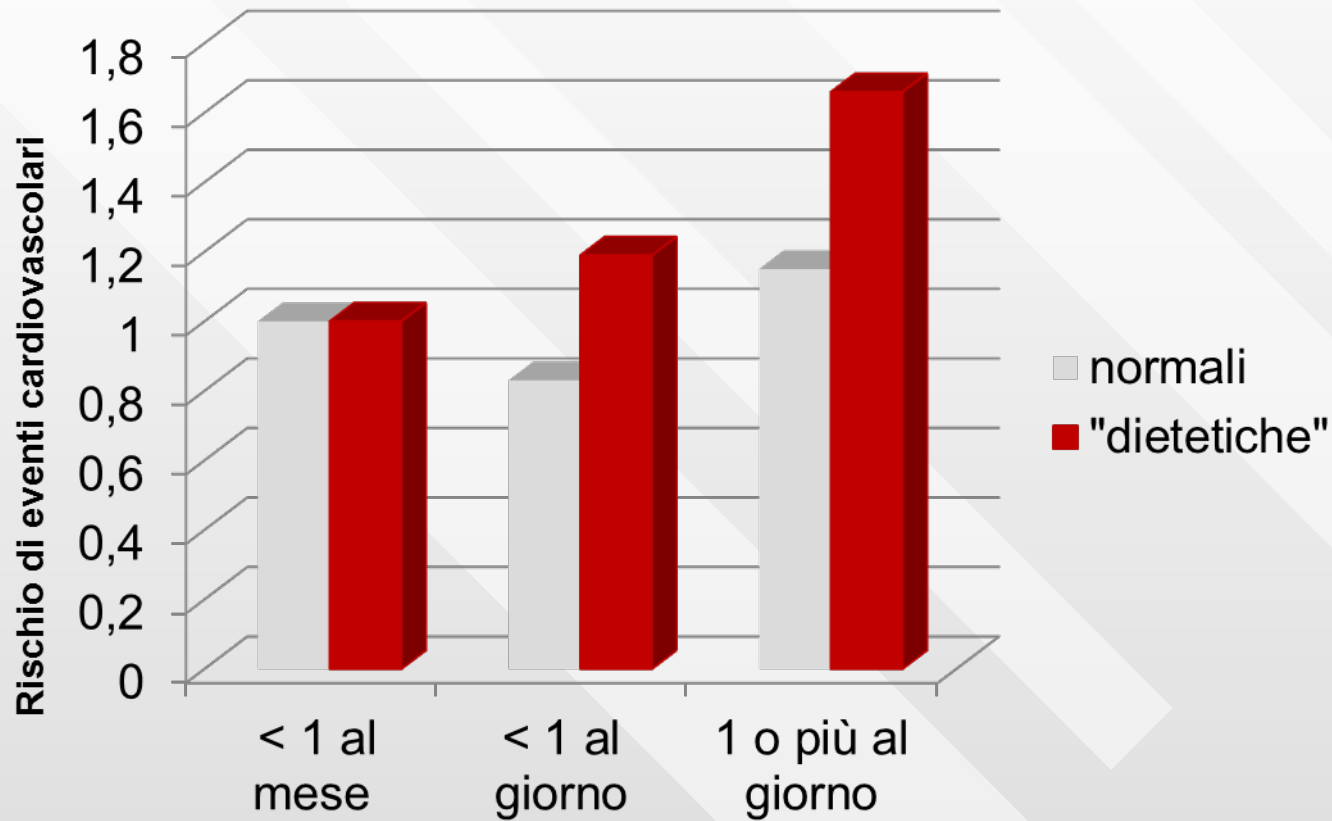


Dr Hannah Gardener

The researchers also observed a marginally significant increased risk of vascular events among those who consumed diet soda daily and regular soda once or more a month (adjusted relative risk 1.74; 95% CI 0.96-3.16).

After researchers controlled for metabolic syndrome, peripheral vascular disease, and cardiac disease history, daily consumption of diet soda posed a 1.48 (95% CI 1.03-2.12) relative risk of vascular events compared with no soda intake.

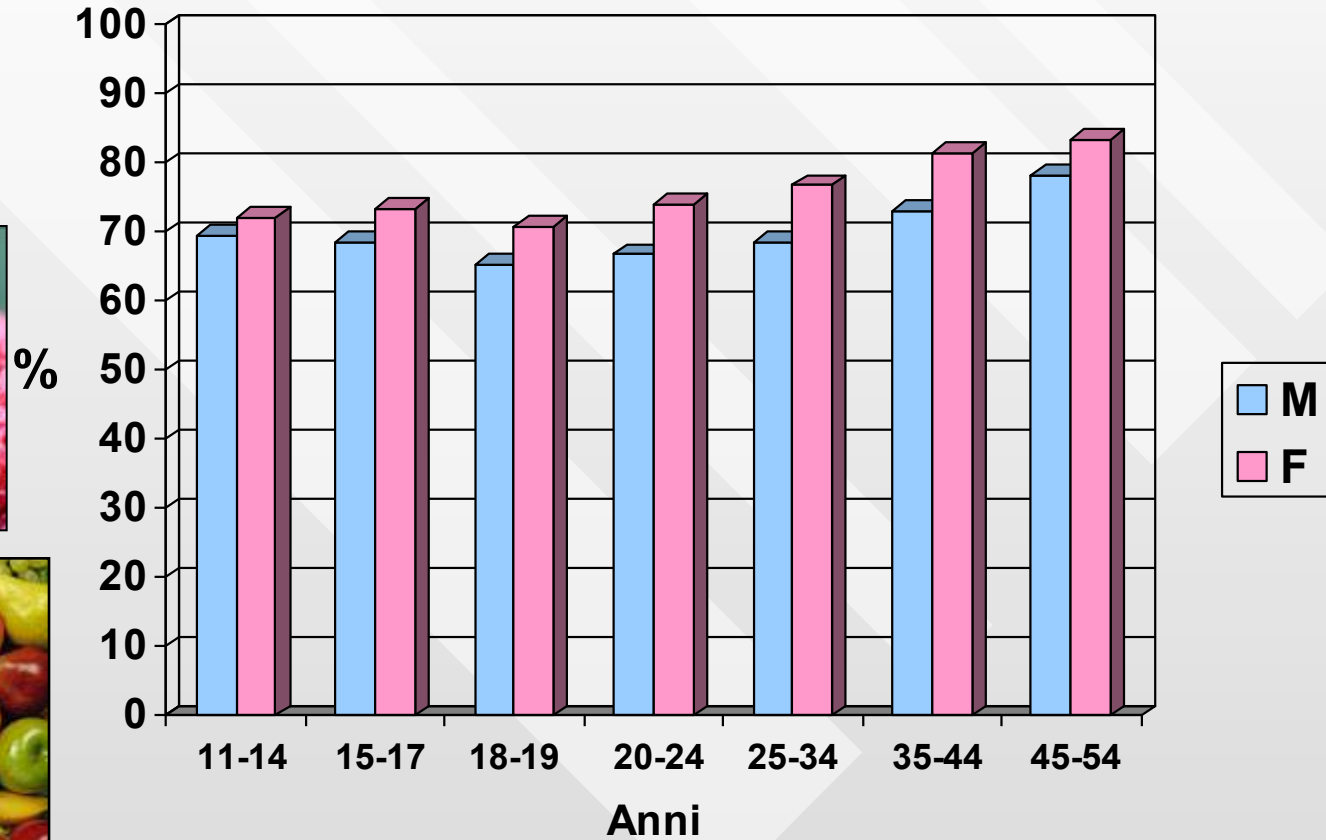
Bevande "dietetiche"?



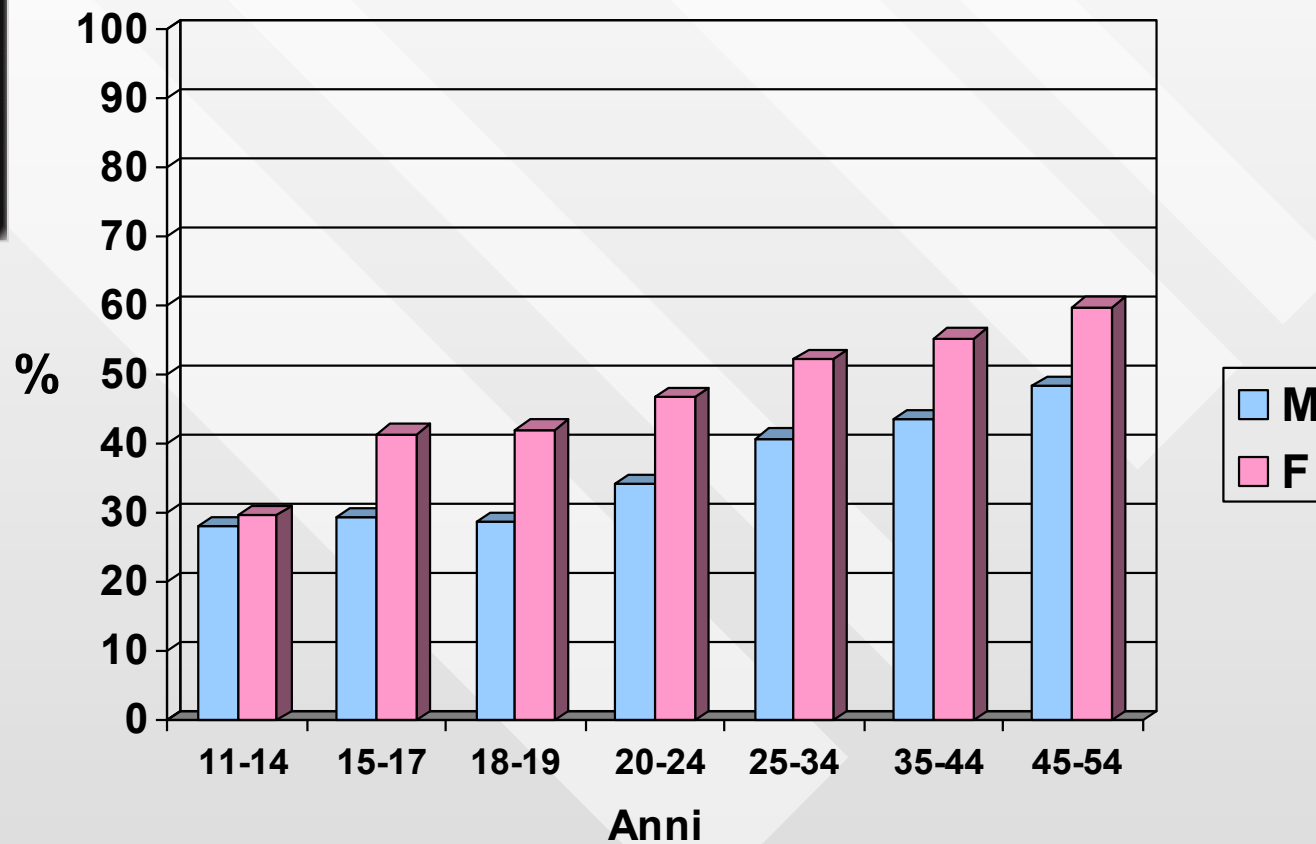
(Mancato) consumo di frutta e verdura



Frutta almeno una volta al giorno



Verdura almeno una volta al giorno

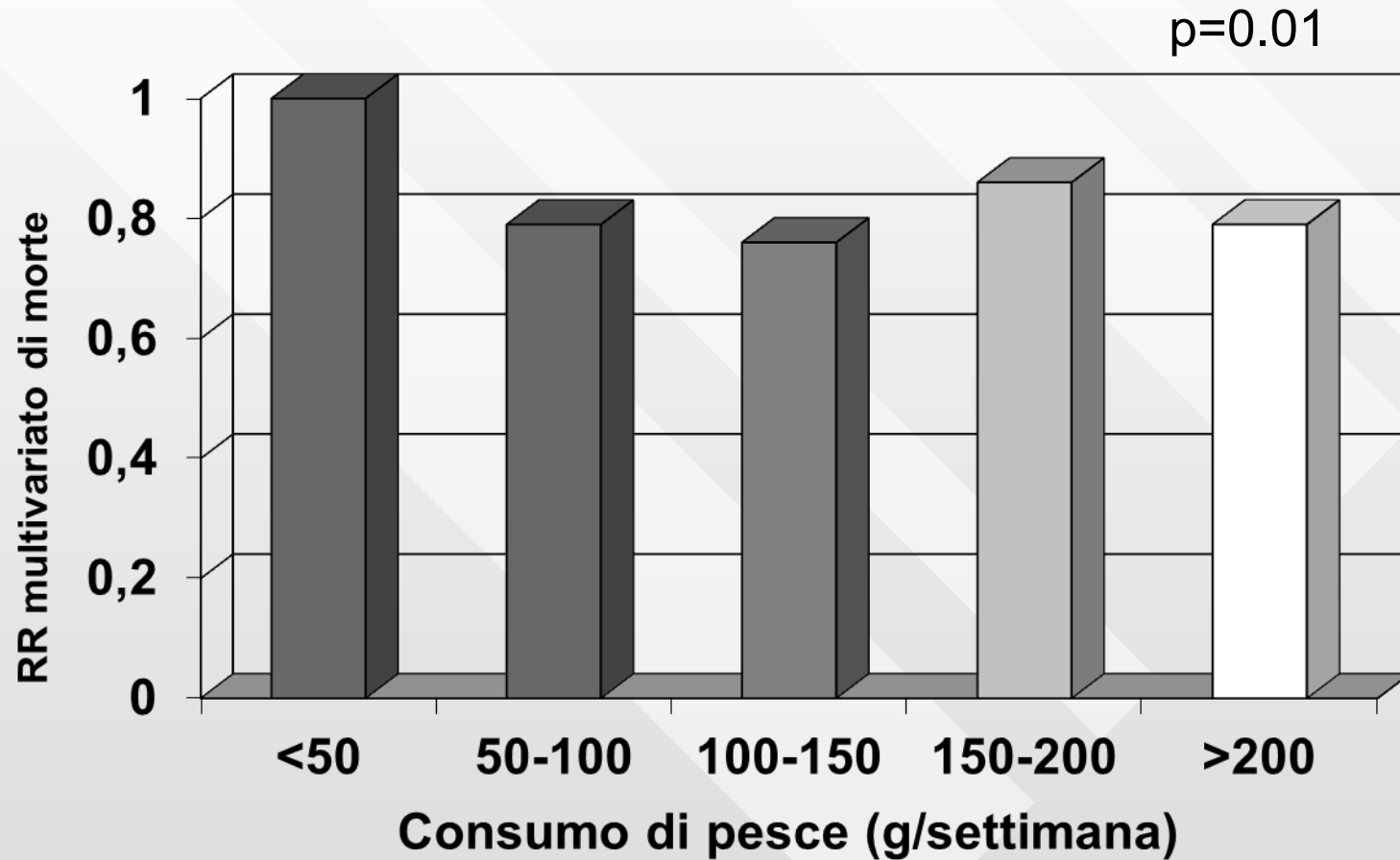




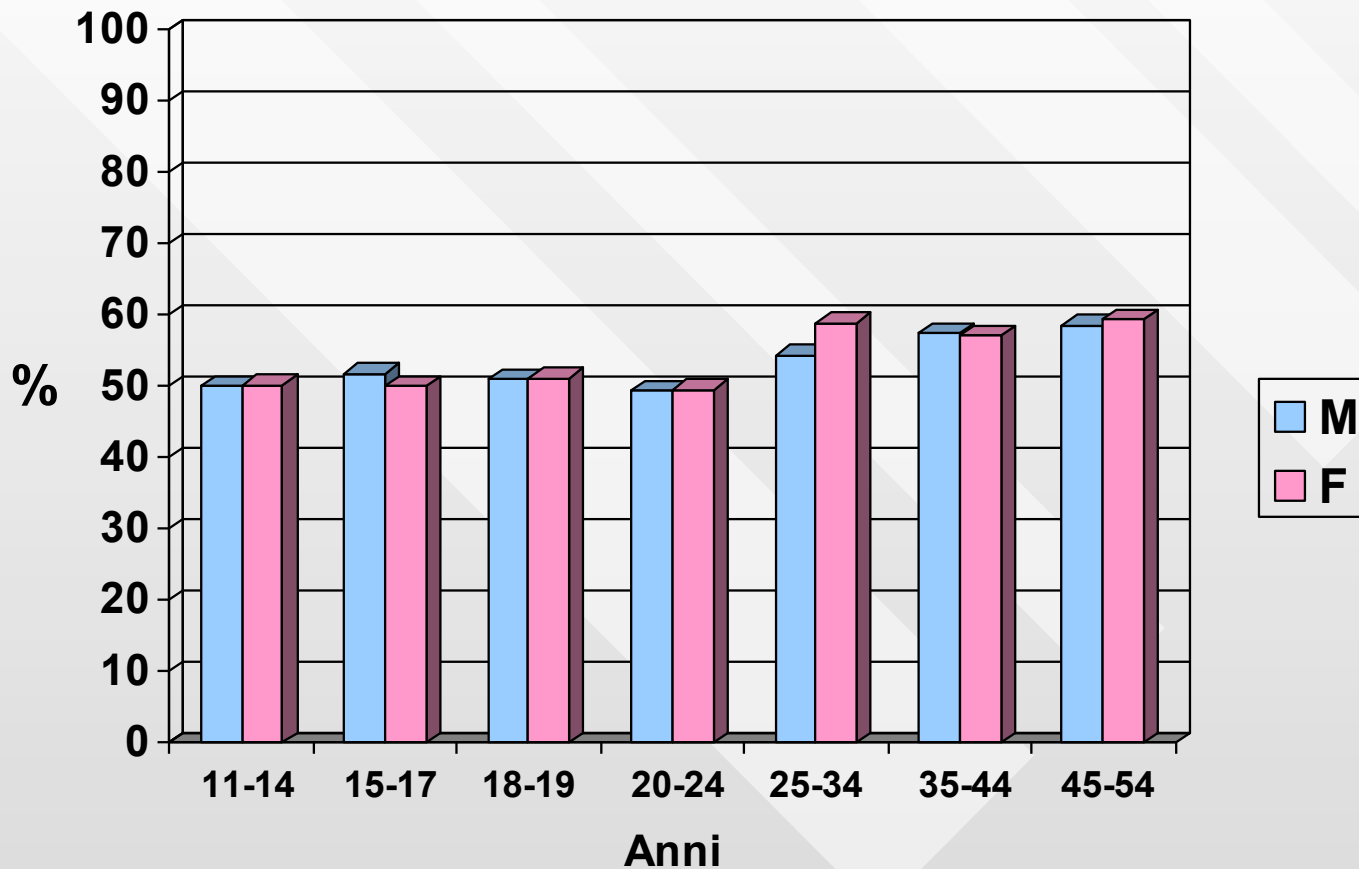
Il consumo regolare di frutta e verdura **tutti i giorni** riduce del 30% il rischio di infarto miocardico.



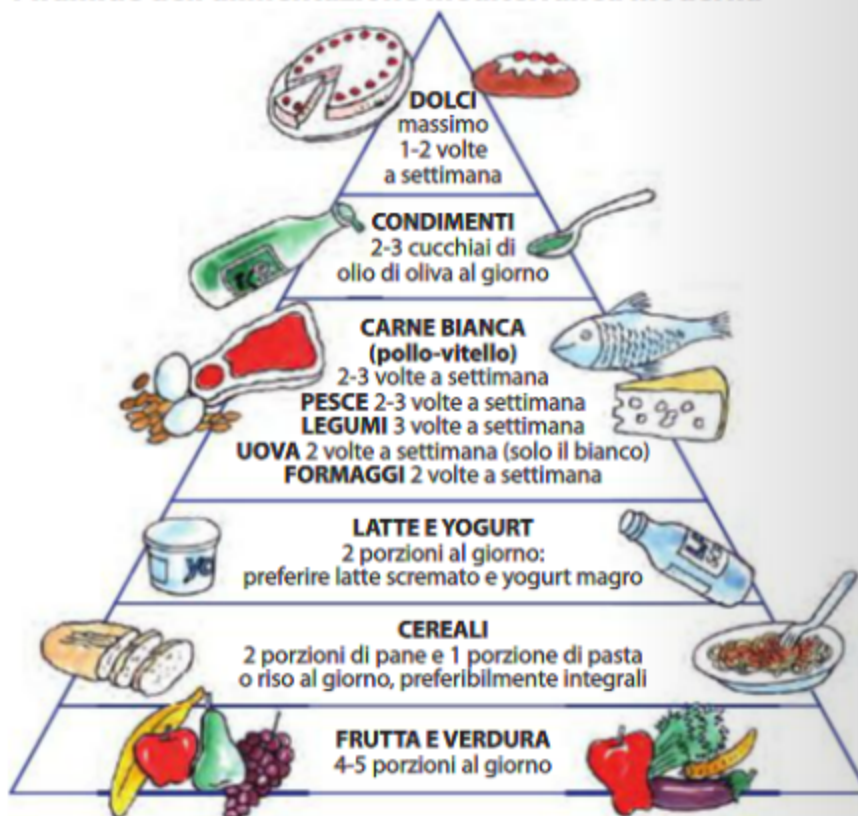
(Mancato) consumo di pesce



Pesce almeno qualche volta alla settimana



Piramide dell'alimentazione mediterranea moderna



Tutto senza sale, o con minima quantità di sale.

Per insaporire utilizzare cipolla, aglio, pepe, basilico, origano, prezzemolo, erba cipollina, peperoncino.

Caffè, tè senza zucchero; se si desidera, solo 1 bicchiere di vino una volta al giorno.

Almeno 1 litro e mezzo di acqua nell'arco della giornata.

Una porzione corrisponde a:

VERDURE

1 scodella
di insalata verde
 $\frac{1}{2}$ scodella
di verdura cotta
 $\frac{1}{2}$ scodella
di verdura cruda



LATTICINI - FORMAGGI a basso contenuto di grassi

$\frac{1}{2}$ etto di formaggio
1 tazza di latte
o yogurt magro



FRUTTA

1 pezzo
 $\frac{1}{2}$ scodella
di frutta fresca



DOLCI

1 dolcetto
1 cucchiaino
di zucchero



CEREALI

1 fetta di pane
 $\frac{1}{2}$ scodella
di cereali,
o pasta o riso



LEGUMI

$\frac{1}{2}$ scodella
di fagioli cotti,
o fave, o piselli,
o ceci



CARNE DI POLLO O VITELLO

Circa 1 etto



FRUTTA SECCA

$\frac{1}{4}$ di scodella
di noci,
o mandorle,
o pistacchi



PESCE

Circa 1 etto



OLIO DI OLIVA

1 cucchiaino



Mangiare è una necessità,
mangiare intelligentemente è un'arte.

F.de la Rochefoucauld

