

Associazione Volontari Ospedalieri
Onlus



ALIMENTAZIONE E SALUTE:

L'Associazione Volontari Ospedalieri incontra la cittadinanza
Padova, 14 novembre 2018

**ALIMENTAZIONE E BENESERE
PSICOFISICO**

Lorenza Caregaro Negrin

LA DIETA MEDITERRANEA

Piramide Alimentare Mediterranea: uno stile di vita quotidiano

Linee Guida per la popolazione adulta

Porzioni frugali e secondo le abitudini locali



Vino con moderazione e secondo le abitudini sociali



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

Edizione 2010

p = porzione



1904-2004





Dieta mediterranea

EFFETTI FAVOREVOLI SULLA SALUTE



Aiuta a prevenire:

- malattie cardiovascolari
infarto, ictus, ipertensione...
- obesità
- diabete
- tumori
- malattie neurodegenerative
m. di Alzheimer, Parkinson...



Dieta mediterranea

EFFETTI FAVOREVOLI SULLA SALUTE



- Funzioni cognitive (memoria, attenzione, concentrazione...)
- Tono dell'umore
- Qualità della vita

GLI ALIMENTI CARATTERISTICI della dieta mediterranea

Prevalenza di alimenti
vegetali



- Frutta, frutta secca a guscio, verdure, ortaggi, legumi, spezie, erbe aromatiche, semi
 - Cereali non raffinati
 - Olio extravergine d'oliva
 - Pesce
 - Latticini
-
- Con moderazione: vino, carni

ALIMENTAZIONE

**Benessere
psicofisico**

**Prevenzione
delle malattie**

QUALI MECCANISMI?

Alimentazione

PRINCIPALI MECCANISMI DEGLI EFFETTI FAVOREVOLI SULLA SALUTE

- Antiossidante
- Anti-infiammatorio
- Interazione con il microbiota intestinale
- Meccanismi epigenetici
- Modulazione di attività enzimatiche, ormonali...