



**S.I.C.O.B.**  
*Bari*

**SPRING MEETING**

**18 - 19 MAGGIO 2023  
THE NICOLAUS HOTEL**



**CONDIVIDERE PER CRESCERE**  
Strategie di integrazione  
in Chirurgia Bariatrica

Presidente del Congresso  
**ANTONIO BRAUN**



**UNIVERSITÀ  
DI TORINO**



# **LA SOSTENIBILITA' DELLA DIETA MEDITERRANEA**

**FARNAZ RAHIMI**

**DIRIGENTE MEDICO**

**STRUTTURA COMPLESSA DI DIETETICA E  
NUTRIZIONE CLINICA**

**CITTÀ DELLA SALUTE E DELLA SCIENZA DI  
TORINO**

**RESPONSABILE AREA OBESITÀ E CHIRURGIA  
BARIATRICA OSPEDALE MOLINETTE**

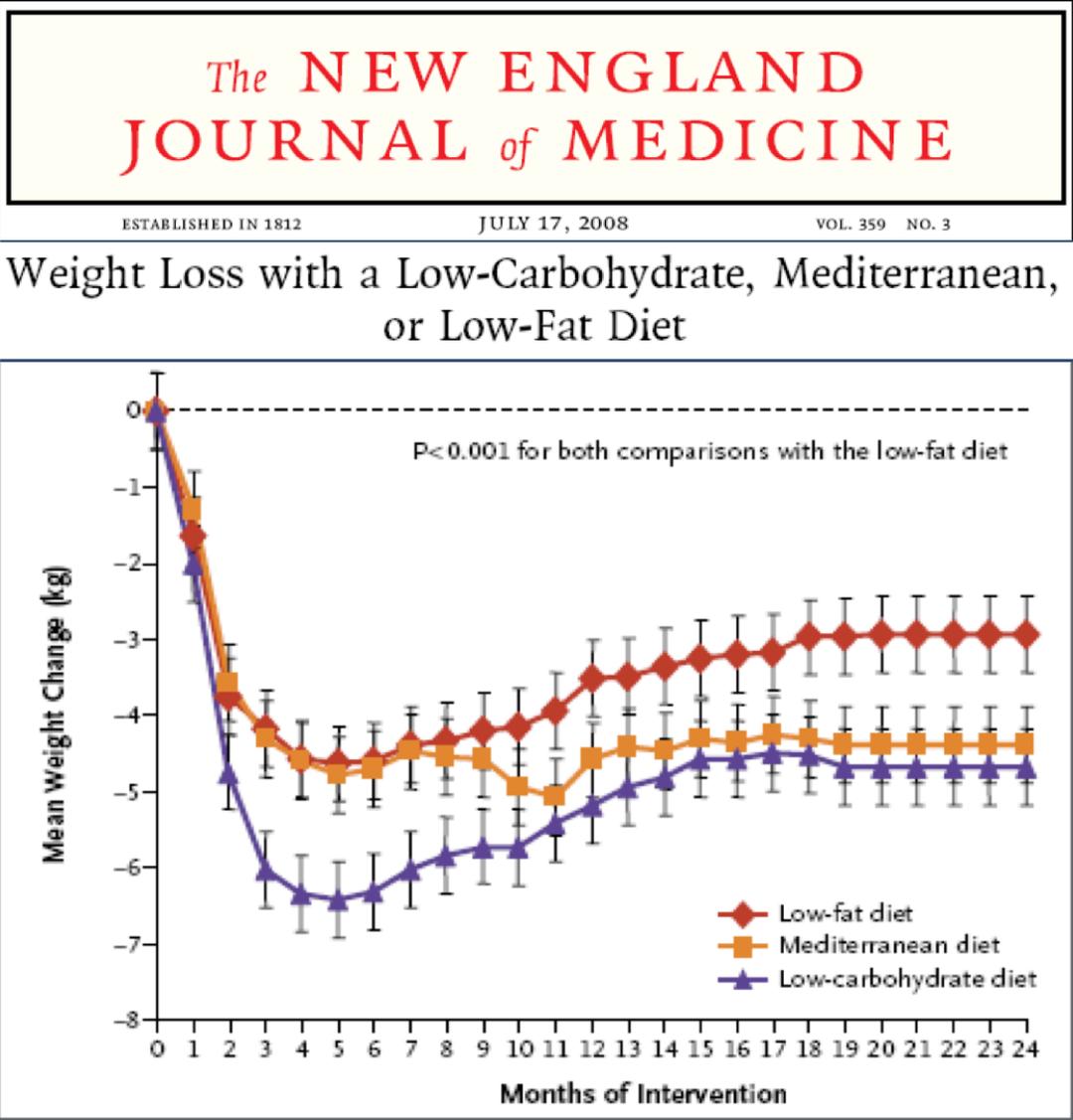
# TIPI DI DIETE

Esistono molti tipi di diete, qui di seguito si riportano le principali:

- **Mediterranea**
- Ipocalorica (Low Calories Diet, LCD)
- Fortemente ipocalorica (Very Low Calories Diet, VLCD)
- Chetogenica
- Low carb
- Ipolipidica
- Paleolitica
- Diggiuno intermittente
- Macrobiotica
- Alcalina
- Detox
- .....

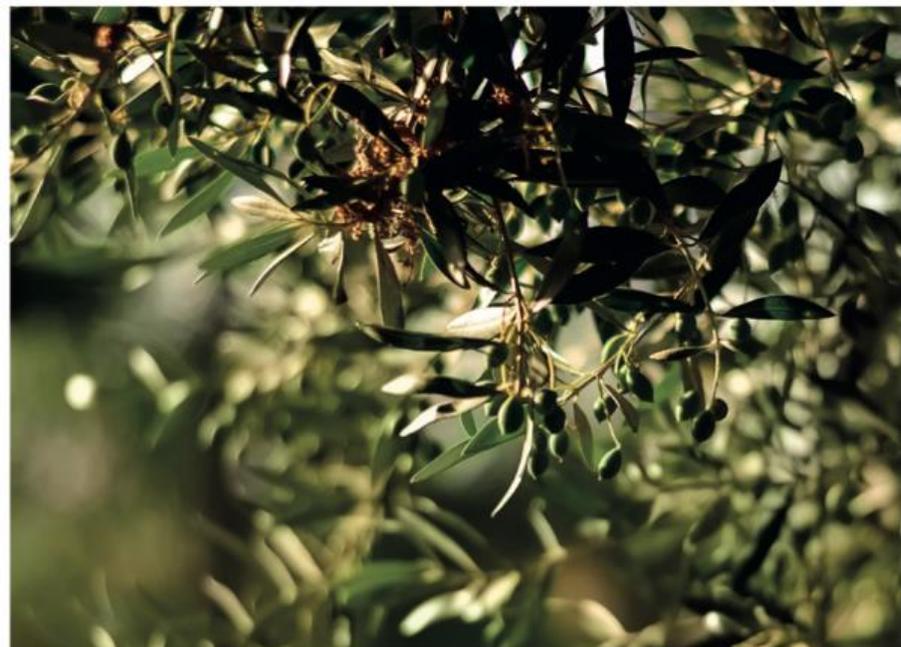


# RISULTATI SUL CALO PONDERALE



# LA DIETA MEDITERRANEA

Dal 2010 riconosciuta come *patrimonio immateriale dell'umanità dall'UNESCO*, rappresenta il **modello alimentare e culturale** dei Paesi che si affacciano sul Mediterraneo, in particolare in Italia, Spagna, Grecia, Croazia, Cipro, Marocco e Portogallo.



# LA DIETA MEDITERRANEA

Prevede il consumo di cereali integrali, verdure e frutta fresche, olio extravergine di oliva, pesce, moderatamente di vino rosso, mentre è ridotto il consumo di carni, zuccheri e cibi processati.

- ✓ **Elevato intake di polifenoli** presenti negli alimenti di origine vegetale come frutta, verdura, olive, cereali integrali, tè, caffè, olio evo e vino rosso, con ruolo antiossidante
- ✓ **Apporto minimo e irrilevante di acidi grassi trans**, prevalentemente presenti nei prodotti da forno e nei prodotti altamente processati, a favore di un maggior consumo di **acidi grassi monoinsaturi** prevalentemente derivati dall'olio di oliva, e di un adeguato apporto di **acidi grassi poliinsaturi** (omega-3 e omega-6), derivanti principalmente dal consumo di pesce, oli vegetali e frutta secca

1

Previene ogni forma di malnutrizione

2

È amica dell'ambiente e del pianeta

3

Si adatta al contesto socio-culturale

4

Contribuisce al sostentamento dei produttori locali e previene le spese sanitarie necessarie per la cura delle malattie croniche non trasmissibili



Lancet 2019; 393: 447-92  
Published Online  
January 16, 2019  
[http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31788-4](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4)

A T

The Lancet Commissions

## Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems

Walter Willett, Johan Rockström, Brent Loken, Marco Springmann, Tim Lang, Sonja Vermeulen, Tara Garnett, David Tilman, Fabrice DeClerck, Amanda Wood, Malin Jonell, Michael Clark, Line J Gordon, Jessica Fanzo, Corinna Hawkes, Rami Zurayk, Juan A Rivera, Wim De Vries, Lindiwe Majele Sibanda, Ashkan Afshin, Abhishek Chaudhary, Mario Herrero, Rina Agustina, Francesco Branca, Anna Larrey, Shenggen Fan, Beatrice Crona, Elizabeth Fox, Victoria Bignet, Max Troell, Therese Lindahl, Sudhvir Singh, Sarah E Cornell, K Srinath Reddy, Sunita Narain, Sania Nishtar, Christopher J L Murray

### DEFINITION OF SUSTAINABLE DIETS - (FAO 2010)

*«diets with low environmental impact that contribute to food and nutritional safety and a healthy lifestyle for present and future generations. Sustainable diets concur to protect and respect biodiversity and eco-systems, they are culturally acceptable, economically fair and accessible, suitable, safe and healthy in terms of the nutritional aspect and they also optimise natural and human resources»*

# NON TUTTE LE DIETE SONO SOSTENIBILI

Si stima che, in media, per ottenere 100 calorie, la dieta mediterranea provoca un impatto ambientale pari a circa il 60% in meno rispetto alle diete nord-europee o nord-americane che si basano principalmente su carni e grassi di origine animale, piuttosto che verdure e cereali.



# NON TUTTE LE DIETE SONO SOSTENIBILI

## INDICATORI DI IMPATTO AMBIENTALE:



### *Impronta carbonica*

espressa come grammi di CO2 equivalente emessi per produrre un chilo di alimento o un litro di bevanda.



### *Impronta idrica*

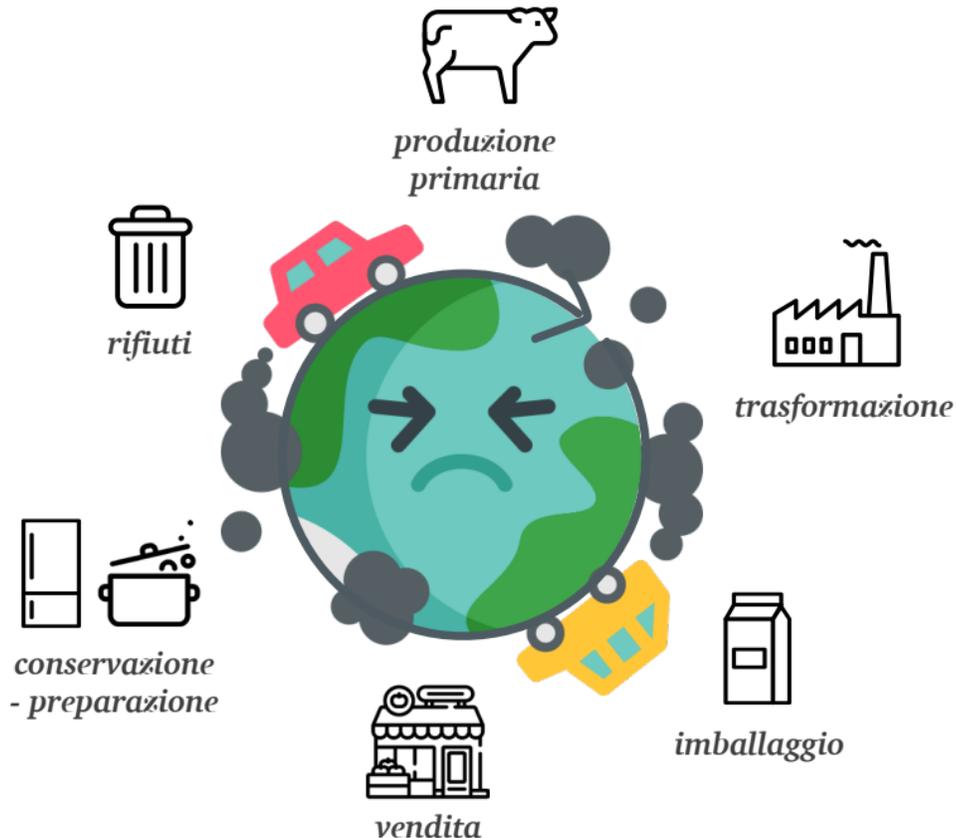
espressa come volume totale in litri di risorse idriche utilizzate per produrre un chilo di alimento o un litro di bevanda. Essa comprende l'acqua prelevata da fiumi, laghi e falde acquifere (acque superficiali e sotterranee), impiegata nei settori agricolo, industriale e a livello domestico, e l'acqua delle precipitazioni piovose utilizzata in agricoltura.



### *Impronta ecologica*

espressa come metri quadrati di risorse naturali consumate (suolo o acqua) per produrre un chilo di alimento o un litro di bevanda, rispetto alla capacità della Terra di rigenerarle .

La responsabilità del deterioramento ambientale è in buona parte imputabile alla produzione e al consumo alimentare.



# I RISCHI DELLA WESTERN DIET

I benefici socio-culturali che derivano dal seguire uno stile di vita mediterraneo risultano del tutto assenti nell'odierna **società “occidentalizzata”**. Quest'ultima, infatti, ha determinato:

- **un'omogeneizzazione delle diete a livello globale**
- **un abbattimento dei tempi dedicati alla preparazione** del pasto, a favore del cibo pronto o consumato fuori casa
- **un abbattimento dei tempi dedicati al consumo del pasto**, soprattutto nell'ambito lavorativo

Pertanto, una società occidentalizzata come quella attuale risulta oggi basata su un modello alimentare privo di identità storica e culturale, spinto dalla sola esigenza di soddisfare un bisogno biologico primario e frutto di un'Era fondata sulla velocità.

# I RISCHI DELLA WESTERN DIET

Numerosi sono gli svantaggi che possono derivare dal seguire un pattern alimentare di tipo “occidentale” se confrontati agli effetti positivi sulla salute, sull’ambiente e sulla società che si otterrebbero seguendo un modello di **DIETA LOCALE E SOSTENIBILE**.



Ogni Paese, pertanto, dovrebbe attingere alle **PROPRIE RISORSE TERRITORIALI** e **CULTURALI** per costruire un proprio modello di dieta sana e sostenibile, seguendo l’esempio della **DIETA MEDITERRANEA**.



# MODELLO ALIMENTARE SU LARGA SCALA



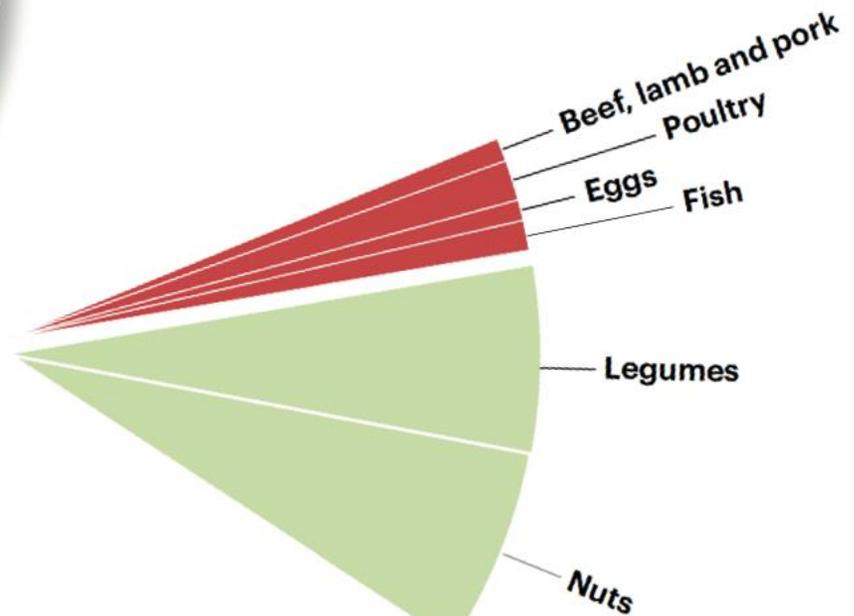
- DIETA SANA PER I CITTADINI
- DIETA SOSTENIBILE PER IL PIANETA
- QUALITA' DELLA MATERIA PRIMA
- MODELLO CULTURALE
- DIETA COME STILE DI VITA

# ALIMENTAZIONE SOSTENIBILE: DIETA PLANETARIA



## PLANETARY DIET

*Images: Healthy Diets for Sustainable Food System - Food, Planet, Health - Summary Report of the EAT-Lancet Commission, 2019*



# IN PRATICA...



## + ALIMENTI VEGETALI

*verdura, frutta, frutta secca, cereali  
e derivati, legumi*

## - ALIMENTI ANIMALI

*carne, pesce, uova, formaggi,  
affettati, salumi*

## + GRASSI BUONI

*olio extravergine di oliva,  
frutta secca, semi*

## - ALIMENTI RAFFINATI

*pasta/riso/pane e prodotti da forno  
nelle varianti non integrali, dolci*

## + CIBI FERMENTATI

*latti fermentati, yogurt, conserve*

  
S.I.C.O.B.  
*Bari*

SPRING MEETING

18 - 19 MAGGIO 2023

THE NICOLAUS HOTEL

CONDIVIDERE PER CRESCERE

Strategie di integrazione  
in Chirurgia Bariatrica

Presidente del Congresso  
**ANTONIO BRAUN**

**GRAZIE PER  
L'ATTENZIONE**

