

SALA CONGRESSI

Az. Ospedaliero - Universitaria di Parma
Via Abbeveratoia - Parma



DA QUI... ALL'OBESITÀ

QUALITÀ DELLA VITA E COMORBIDITÀ

Secondo Congresso della Sezione
Regionale Emilia Romagna della
Società Italiana dell'Obesità (SIO)

PARMA, 5 Ottobre 2012

Ore 08.45-18.30

Alimentazione, Salute, Cultura

OBESITY WEEK

V settimana per la prevenzione
dell'obesità e per un corretto
stile di vita

ORDINE DEI MEDICI CHIRURGHI E DEGLI
ODONTOIATRI DELLA PROVINCIA DI PARMA

I Martedì dell'Ordine

2 ottobre 2012

**Obesità e sonno:
problematiche intrecciate**

Sede dell'Ordine dei Medici
Chirurghi e degli Odontoiatri
Via Po, 134 - Parma

Alimentazione, Salute, Cultura

INCONTRO CIBO, SIMBOLI E MITI: L'ALIMENTAZIONE E IL SOVRANNATURALE NELLA STORIA

SABATO 13 OTTOBRE 2012

Parma, Museo Archeologico Nazionale -
Piazza della Pilotta, 5
Ore 16.00-18.00

Il valore nutrizionale del latte

Alimentazione, Salute, Cultura

CONVEGNO ACQUA E PARMA

SABATO 6 OTTOBRE 2012

Parma, Camera di Commercio di Parma -
Via Verdi, 2
Ore 09.00-12.30

Alimentazione, Salute, Cultura

INCONTRO ALIMENTAZIONE E RIPOSO

MARTEDÌ 9 OTTOBRE 2012

Parma, Palazzo Vescovile, Sala dei Vescovi
Piazza Duomo
Ore 17.30-19.00

*In collaborazione con
il Centro Etica Ambientale
di Parma*

Alimentazione, Salute, Cultura

OBESITY WEEK, V EDIZIONE CONVEGNO MEDICO ECM DIETA, PROTEINE E ATTIVITÀ FISICA

GIOVEDÌ 11 OTTOBRE 2012

Parma, Aula Congressi
Azienda Ospedaliero Universitaria di Parma
Ore 15,00



Don Camillo di Julien Duvivier



COMPOSIZIONE E STATO FISICO	GRAMMI/LITRO	
Acqua	905	
Glucidi: lattosio	49	
Lipidi: (<i>emulsione di globuli di grasso</i>)	35	
Sostanze grasse propriamente dette		34
Lecitina (fosfolipidi)		0,5
Parte insaponificabile (steroli, carotenì, tocoferoli)		0,5
Protidi: (<i>sospensione micellare di fosfocaseinato di calcio</i>)	34	
Caseina		27
Proteine solubili (globulina, albumina)		5,5
Sostanze azotate non proteiche		1,5
Sali: (<i>soluzione o stato colloidale [P e Ca]</i>)	9	
dell'acido citrico (acido)		2
dell'acido fosforico (P_2O_5)		2,6
dell'acido cloridrico (NaCl)		1,7
Costituenti diversi (vitamine, enzimi, gas disciolti)		presenti in microgrammi/litro

P i r a m i d e U S A

USDA Food Guide Pyramid¹

Fats, Oils, & Sweets
USE SPARINGLY

Milk, Yogurt,
& Cheese
Group
2-3 SERVINGS

Vegetable
Group
3-5 SERVINGS

Meat, Poultry, Fish,
Dry Beans, Eggs,
& Nuts Group
2-3 SERVINGS

Fruit
Group
2-4 SERVINGS

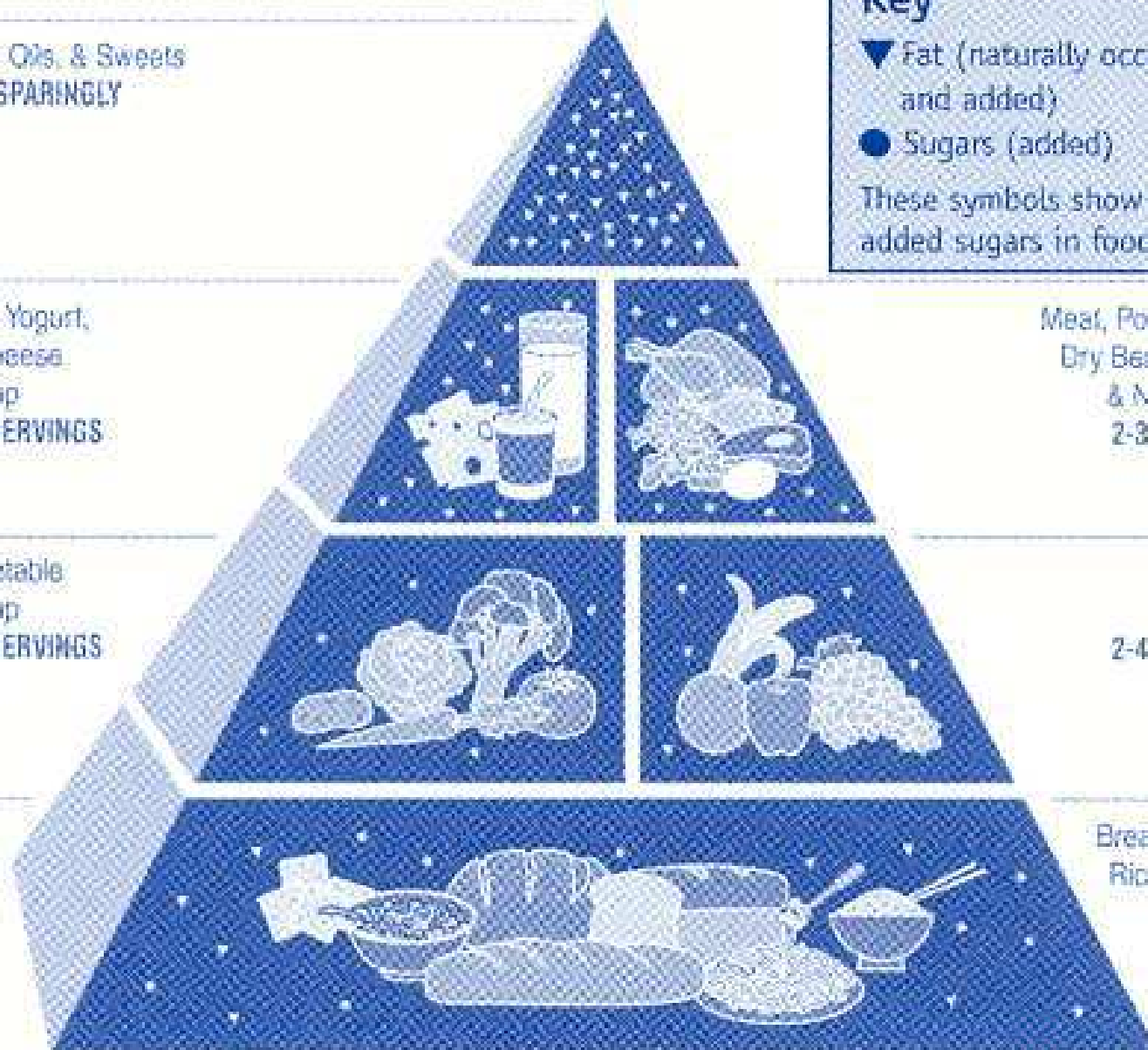
Bread, Cereal,
Rice, & Pasta
Group
6-11
SERVINGS

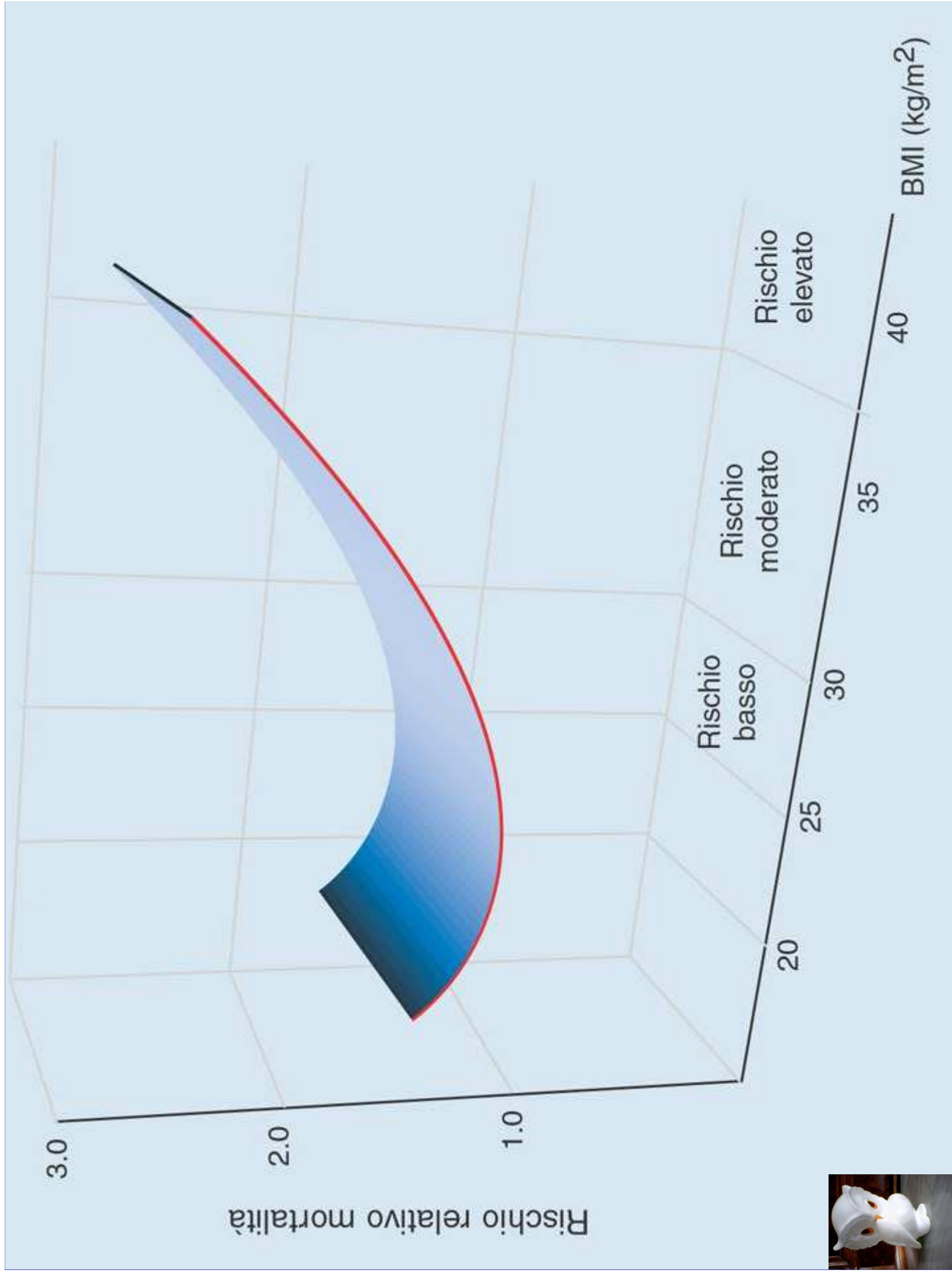
Key

▼ Fat (naturally occurring
and added)

● Sugars (added)

These symbols show fat and
added sugars in foods.





Quaderni della Salute: sono obesi sei milioni di italiani

TAGS: DIABETE MELLITO, MALATTIE ENDOCRINE, DISTURBI DEL METABOLISMO DEL GLUCOSIO, DIABETE MELLITO DI TIPO I, MALATTIE AUTOIMMUNI, DIABETE MELLITO, DIABETE MELLITO DI TIPO II, OBESITÀ, SOVRANUTRIZIONE, SOVRAPPESO, OBESITÀ MORBOSA, OBESITÀ, SOSTANZE CHE AGISCONO SUL SISTEMA NERVOSO CENTRALE, FARMACI CONTRO L'OBESITÀ

ARTICOLI CORRELATI

18-06-2012 | Osservatorio cardiovascolare: peggiora il rischio degli Italiani

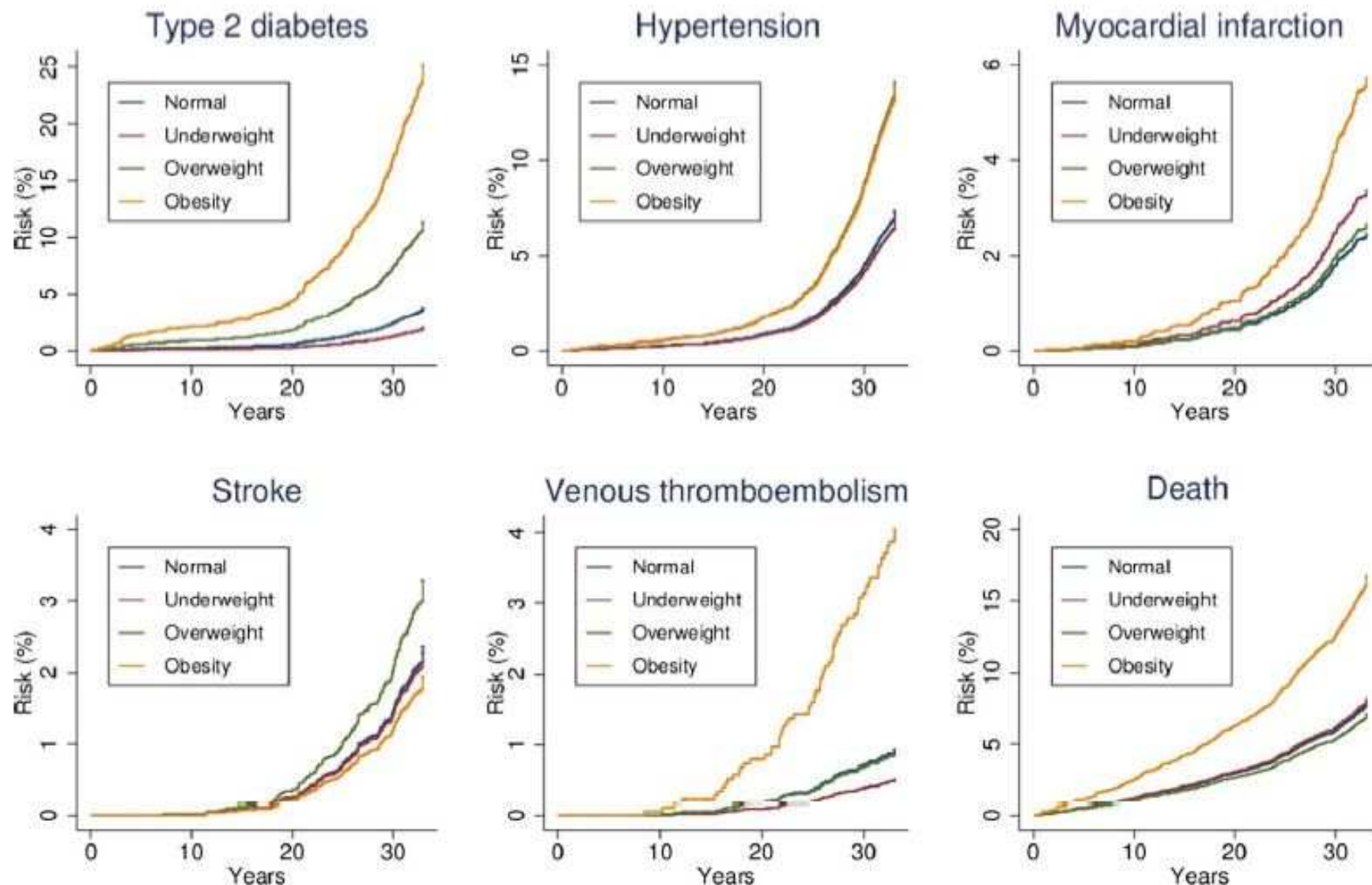
05-09-2011 | Nuove approvazioni europee: dal diabete all'artrite idiopatica

26-07-2011 | Chirurgia bariatrica, prima scelta nei pazienti diabetici obesi

L'obesità interessa sei milioni di adulti e, insieme al problema del sovrappeso, un milione di bambini (pari al 35%). Queste le cifre sul fenomeno emerse dal decimo volume della collana Quaderni del ministero della Salute dal titolo «Appropriatezza clinica, strutturale, tecnologica e operativa per la prevenzione, diagnosi e terapia dell'obesità e del diabete mellito». Una situazione che, secondo il ministro della Salute, **Ferruccio Fazio**, intervenuto al convegno di presentazione, «può provocare conseguenze gravi, anche se c'è da dire che non è omogenea su tutto il territorio nazionale». Tanto che si passa da una situazione come quella della Valle D'Aosta, che presenta una percentuale di bambini obesi o in sovrappeso del 23%, alla Campania, che ha tassi fino al 49%. E tra le ragioni di questo fenomeno il ministro rileva una scarsa attenzione alle politiche di prevenzione e programmi di attività fisica nelle scuole ancora

inadeguati. Dal rapporto arriva anche una fotografia sulla diffusione del diabete, che interessa tre milioni di persone, oltre a un altro milione che presenta la glicemia alta senza saperlo. Dati che destano preoccupazione, perché nel 2010 il diabete ha determinato il 10-15% della spesa sanitaria nazionale e per di più, secondo alcune proiezioni effettuate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, risultano in aumento. La previsione è di arrivare al 2015 a più di 300 milioni di diabetici. Per quanto riguarda il sovrappeso le stime sono per circa 2,3 miliardi di individui, con più di 700 milioni di persone obese.

E



10% di tromboembolismo e ipertensione e del 5% di infarto.

Compared with those of normal weight, young obese men had an absolute risk increase for type 2 diabetes, cardiovascular morbidity or premature death of almost 30%.

numerosi studi attestano un' **azione di prevenzione di latte e latticini verso il sovrappeso-obesità** (Barba G et al **Br J Nutr.** 2005 Jan;93(1):15-9. Inverse association between body mass and frequency of milk consumption in children.; O'Connor TM, et al **Pediatrics** 2006 Oct;118(4):e1010-8 Beverage intake among preschool children and its effect on weight status. Zemel MB et al **Int J Obes (Lond).** 2005 Apr;29(4):391-7. Dairy augmentation of total and central fat loss in obese subjects.; Vitáriusová E et al **Cent Eur J Public Health.** 2010 Dec;18(4):192-7. Food intake, leisure time activities and the prevalence of obesity in schoolchildren in Slovakia; Josse AR et al **J Nutr.** 2011 Sep;141(9):1626-34. Epub 2011 Jul 20 Increased consumption of dairy foods and protein during diet- and exercise-induced weight loss promotes fat mass loss and lean mass gain in overweight and obese premenopausal women; Vasanti S Malik, et al **Am J Clin Nutr** August 2011 Adolescent dairy product consumption and risk of type 2 diabetes in middle-aged women.; Mozaffarian D et al **N Engl J Med.** 2011 Jun 23;364(25):2392-404. Changes in diet and lifestyle and long-term weight gain in women and men.; Josse AR et al **Med Sci Sports Exerc.** 2010 Jun;42(6):1122-30. Body composition and strength changes in women with milk and resistance exercise.), anche se il meccanismo d'azione non è chiaro.

Il consumo di latticini non è associato ad un aumento lineare del rischio di MI, tranne per il quintile più alto.

Gli autori ipotizzano che l'effetto avverso degli acidi Grassi saturi sia bilanciato da nutrienti benefici.

for linear trend=0.18). The association between the FFQ measure of dairy intake and MI showed evidence of a possible threshold effect, with a protective association observed for all but the top quintile of the exposure distribution.

CONCLUSION: Dairy product intake as assessed by adipose tissue 15:0, 17:0, and by FFQ is not associated with a linear increase in the risk of MI in the study population. It is possible that the adverse effect of saturated fat in dairy products on cardiovascular health is offset by presence of beneficial nutrients.

Effect of dairy consumption on weight and body composition in adults: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled clinical trials.

Abargouei AS, Janghorbani M, Salehi-Marzijarani M, Esmailzadeh A.

1] Food Security Research Center, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran [2] Department of Community Nutrition, School of Nutrition and Food Science, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran.

Abstract

BACKGROUND: Although several observational and experimental studies have investigated the effect of dairy consumption on weight and body composition, results are inconsistent.

OBJECTIVE: This systematic review and meta-analysis was conducted to summarize the published evidence from randomized controlled clinical trials (RCTs) regarding the effect of dairy consumption on weight, body fat mass, lean mass and waist circumference.

DESIGN:

2011

study

RESULTS:

response

0.07

L'introduzione di latticini in diete dimagranti migliorano peso, massa grassa e magra e circonferenza-vita rispetto alle diete usuali.

(95% CI: 0.18, 0.99, $P < 0.01$) gain in lean mass and 2.19 cm (95% CI: -3.42, -0.96, P -value < 0.001) further reduction in WC than that in controls. Subgroup analysis revealed that increasing dairy intake without energy restriction in both intervention and control groups does not significantly affect weight, body fat mass, lean mass and WC; consumption of high-dairy weight loss diets led to 1.29 kg (95% CI: -1.98, -0.6, $P < 0.001$) greater weight loss, 1.11 kg (95% CI: -1.75, -0.47, $P = 0.001$) greater reduction in body fat mass, 0.72 kg (95% CI: 0.12, 1.32, $P = 0.02$) gain in body lean mass and 2.43 cm (95% CI: -3.42, -1.44, $P < 0.001$) additional reduction in WC compared with controls.

CONCLUSION: Increased dairy consumption without energy restriction might not lead to a significant change in weight or body composition; whereas inclusion of dairy products in energy-restricted weight loss diets significantly affects weight, body fat mass, lean mass and WC compared with that in the usual weight loss diets. International Journal of Obesity advance online publication 17 January 2012; doi:10.1038/ijo.2011.269.

RESEARCH

Open Access

Dairy consumption and cardiometabolic health:

I prodotti lattiero-caseari, nelle versioni magre, possono essere introdotti anche nelle diete restrittive, senza alterare i marcatori di rischio cardiometabolico (composizione corporea, MB, quadro lipidico, PA).

Si è evidenziato un lieve aumento di peso nella fase di dieta con elevato apporto di latticini, poiché l'apporto energetico totale era superiore di circa 268 Kcal/die, ma non vi erano differenze significative nelle misure assolute di circonferenza vita, peso corporeo, massa grassa o qualsiasi altro parametro cardiometabolico.

Trial Registration: The trial was registered with the Australia and New Zealand Clinical Trials Registry (ACTRN12608000538347) on 24th October, 2008.

Tre meccanismi sono stati maggiormente ipotizzati:

il primo si basa sulla presenza dei derivati dell'Acido Linoleico (CLA);

il secondo sul calcio e la vitamina D;

il terzo sull'azione delle proteine del latte.

Conjugated Linoleic Acid Supplementation for 8 Weeks Does Not Affect Body Composition, Lipid Profile, or Safety Biomarkers in Overweight, Hyperlipidemic Men^{1,2,3,4}

J. Nutr. July 1, 2011 vol. 141 no. 7 1286-1291

Shama V. Joseph⁵, Hélène Jacques⁵, Mélanie Plourde⁶,
Patricia L. Mitchell⁷, Roger S. McLeod⁷, and Peter J. H. Jones^{8,*}

The usefulness of conjugated linoleic acid (CLA) as a nutraceutical remains ambiguous. Our objective was, therefore, to investigate the effect of CLA on body composition, blood lipids, and safety biomarkers in overweight, hyperlipidemic men. A double-blinded, 3-phase crossover trial was conducted in overweight (BMI ≥ 25 kg/m²), borderline hypercholesterolemic [LDL-cholesterol (C) ≥ 2.5 mmol/L] men aged 18–60 y. During three 8-wk phases, each separated by a 4-wk washout period, 27 participants consumed under supervision in random order 3.5 g/d of safflower oil (control), a 50:50 mixture of *trans* 10, *cis* 12 and *cis* 9, *trans* 11 (*c9*, *t11*) CLA:Clarinol G-80, and *c9*, *t11* isomer:*c9*, *t11* CLA. At baseline and endpoint of each phase, body weight, body fat mass, and lean body mass were measured by DXA. Blood lipid profiles and safety biomarkers, including insulin sensitivity, blood concentrations of adiponectin, and inflammatory (high sensitive-C-reactive protein, TNF α , and IL-6) and oxidative (oxidized-LDL) molecules, were measured. The effect of CLA consumption on fatty acid oxidation was also assessed. Compared with the control treatment, the CLA treatments did not affect changes in body weight, body composition, or blood lipids. In addition, CLA did not affect the β -oxidation rate of fatty acids or induce significant alterations in the safety markers tested. In conclusion, although no detrimental effects were caused by supplementation, these results do not confirm a role for CLA in either body weight or blood lipid regulation in humans.



	LATTE INTERO	LATTE MAGRO
Calcio (mg)	120	123
Fosforo (mg)	02	07
Rapp. calcio/fosforo (Ca/P)	10,76	10,78
Vit. D liposolubile (nanogr)	63	tracce

Una tazza di latte apporta il 30% circa del fabbisogno giornaliero di calcio secondo i LARN

Mechanistic roles for calcium and vitamin D in the regulation of body weight.

Soares MJ, Murhadi LL, Kurpad AV, Chan She Ping-Delfos WL, Piers LS.

Sulla base del dato che bassi apporti di calcio e vit. D favoriscono il sovrappeso, la review conclude che una dieta ricca di yogurt riduce il grasso corporeo e viscerale. Il meccanismo d'azione non è chiaro: l'ipotesi più accreditata è che il calcio attivi l'ormone PTH con mobilitazione del calcio dai depositi, quindi, con effetto forse mediato dall'insulina, riduzione delle sintetasi degli acidi grassi con riduzione del grasso. Altri meccanismi ipotizzati: possibile attivazione UCP-1, aumento escrezione fecale dei grassi, aumento sazietà e riduzione fame tramite leptina o adipochine

Such studies would provide a platform for endorsing the non-skeletal role of calcium and vitamin D in human pathophysiology.

Long term calcium intake and rates of all cause and cardiovascular mortality: community based prospective longitudinal cohort study.

Michaëlsson K, Melhus H, Warensjö Lemming E, Wolk A, Byberg L.

Department of Surgical Sciences, Section of Orthopedics, Uppsala University, SE-751 85 Uppsala, Sweden.

in uno studio su 61.433 donne svedesi, quelle con il più elevato consumo di calcio (≥ 1400 mg/die) avevano tassi di mortalità significativamente più elevati per tutte le cause e per tutte le malattie cardiovascolari, tranne l'ictus

1.09 to 2.02), and ischaemic heart disease (2.14, 1.48 to 3.09) but not from stroke (0.73, 0.33 to 1.65). After sensitivity analysis including marginal structural models, the higher death rate with low dietary calcium intake (<600 mg/day) or with low and high total calcium intake was no longer apparent. Use of calcium tablets (6% users; 500 mg calcium per tablet) was not on average associated with all cause or cause specific mortality but among calcium tablet users with a dietary calcium intake above 1400 mg/day the hazard ratio for all cause mortality was 2.57 (95% confidence interval 1.19 to 5.55).

CONCLUSION: High intakes of calcium in women are associated with higher death rates from all causes and cardiovascular disease but not from stroke.

BIOPEPTIDI	PRECURSORE PROTEICO	ATTIVITÀ
Casomorfine	α_s - e β -caseina	Agonisti oppioidi: regolazione della secrezione dell'insulina e della somatostatina; regolazione della motilità gastrointestinale ed incremento dell'assorbimento ileo-duodenale di sali minerali congiuntamente ai fosfopeptidi
α -lattorfina	α -lattoalbumina	Agonista oppioide: come sopra
β -lattorfina	β -lattoglobulina	Agonista oppioide: come sopra
Lattoferroxine	Lattoferrina	Antagonista oppioide: immunità passiva e chemiotassi linfocitaria
Casoxine	κ -caseina	Antagonista oppioide
Casokinine	α_s - e β -caseina	ACE-inibitore; attività antipertensiva
Casoplateline	κ -caseina e transferrina	Attività antitrombotica: inibizione dell'aggregazione piastrinica
Immunopeptidi	α_s - e β -caseina	Attività immunostimolante: attivazione linfomonocitaria; rilascio di citokine proinfiammatorie
Fosfopeptidi	α_s - e β -caseina	Carrier di minerali

Aminoacidi negli alimenti

Amminoacido o gruppo	Uovo	Manzo	Latte	Soia	Patata	Riso integrale	Mais	Grano
Lisina	139	203	158	144	121	86	58	57
Triptofano	293	213	417	217	240	224	117	217
Treonina	223	202	191	191	167	153	157	127
Am. contenenti zolfo Metionina, omocisteina	225	182	164	114	131	176	132	203
Am. ramificati Valina, isoleucina, leucina	168	144	151	136	120	146	177	122
Am. aromatici Fenilalanina, tirosina	301	275	271	281	243	305	314	306

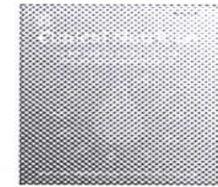
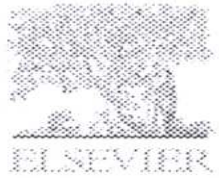
FAO/WHO/UNU. *PROTEIN AND AMINO ACID REQUIREMENTS IN HUMAN NUTRITION* WHO Press, 2007, pagina 150

Acyl and Total Ghrelin Are Suppressed Strongly by Ingested Proteins, Weakly by Lipids, and Biphasically by Carbohydrates

Karen E. Foster-Schubert, Joost Overduin, Catherine E. Prudom, Jianhua Liu, Holly S. Callahan, Bruce D. Gaylinn, Michael O. Thoner, and David E. Cummings

Le proteine sopprimono la produzione di grelina e potrebbero spiegare l'effetto dimagrante di una dieta iperproteica/ipoglucidica.

Conclusions: These findings suggest possible mechanisms contributing to the effects of high-protein/low-carbohydrate diets to promote weight loss, and high-fat diets to promote weight gain. (*J Clin Endocrinol Metab* 93: 1971-1979, 2008)



Original Article

A breakfast with alpha-lactalbumin, gelatin, or gelatin + TRP lowers energy intake at lunch compared with a breakfast with casein, soy, whey, or whey-GMP

Margriet A.B. Veldhorst^{a,c,*}, Arie G. Nieuwenhuizen^{a,c}, Ananda Hochstenbach-Waelen^{a,c}, Klaas R. Westerterp^{a,c}, Marielle P.K.J. Engelen^b, Robert-Jan M. Brummer^c, Nicolaas E.P. Deutz^{b,c}

24 soggetti sani hanno assunto tre differenti tipi di colazione costituita per il 35% da proteine, rappresentate rispettivamente da alfa-lattoalbumina, gelatina o gelatina con aggiunta di triptofano. Il senso di fame, misurato a 4 ore dalla colazione, è risultato significativamente ridotto in seguito all'assunzione di alfa-lattoalbumina, con la quale sono stati determinati i livelli circolanti più bassi di aminoacidi totali, e più elevati di triptofano.

alpha-lactalbumin or gelatin (+TRP) breakfast (2.5 ± 0.2 MJ) compared with after a casein, soy, or whey-GMP breakfast (3.2 ± 0.3 MJ, $p < 0.05$). Appetite ratings at 180 min differed 15–25 mm ($\sim 40\%$, $p < 0.05$) between types of protein.

Differences in EI were a function of differences in appetite ratings ($R^2 = 0.4$, $p < 0.001$).

Conclusions: Different proteins (alpha-lactalbumin, gelatin, gelatin + TRP) that are $\sim 40\%$ more satiating than other proteins (casein, soy, whey, whey-GMP) induce a related $\sim 20\%$ reduction of subsequent energy intake.

Beneficial effects of a higher-protein breakfast on the appetitive, hormonal, and neural signals controlling energy intake regulation in overweight/obese, “breakfast-skipping,” late-adolescent girls^{1,2,3}

Am J Clin Nutr April 2013 vol. 97 no. 4 677-688

fare colazione ha comportato la riduzione del senso di fame (e dell'ormone relativo grelina) e del desiderio di cibo, insieme all'aumento della sazietà (e dell'ormone PYY), non solo durante la mattinata, ma anche dopo il pranzo.

Inoltre, grazie alla RMNf, gli autori hanno potuto osservare che, in assenza della prima colazione, il controllo cerebrale della motivazione ad alimentarsi era ridotto all'ora di cena, e si associava all'aumento del consumo di snack nelle ore successive che, d'altra parte era più contenuto quando la colazione era più ricca di proteine piuttosto che di Carboidrati.

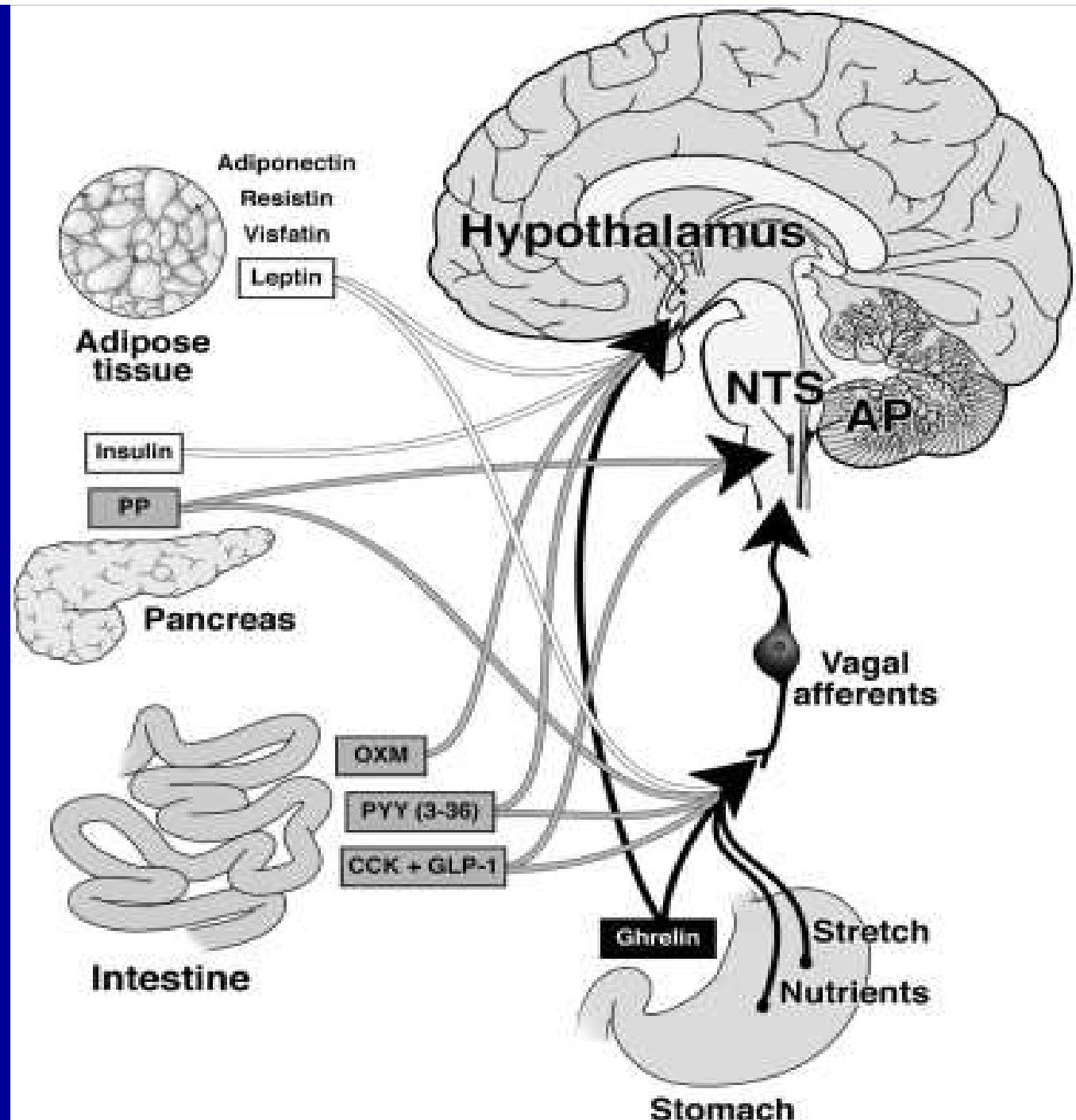
with BS, although no differences in daily energy intake were observed. These data suggest that the addition of breakfast, particularly one rich in protein, might be a useful strategy to improve satiety, reduce food motivation and reward, and improve diet quality in overweight or obese teenage girls. This trial was registered at clinicaltrials.gov as NCT01192100.

Regolazione
fame-sazietà:
asse cerebrale-
gastrointestinale-
adipocitario

Gastroenterology. 2007
May;132(6):2116-30.

**Gut hormones and
appetite control.**

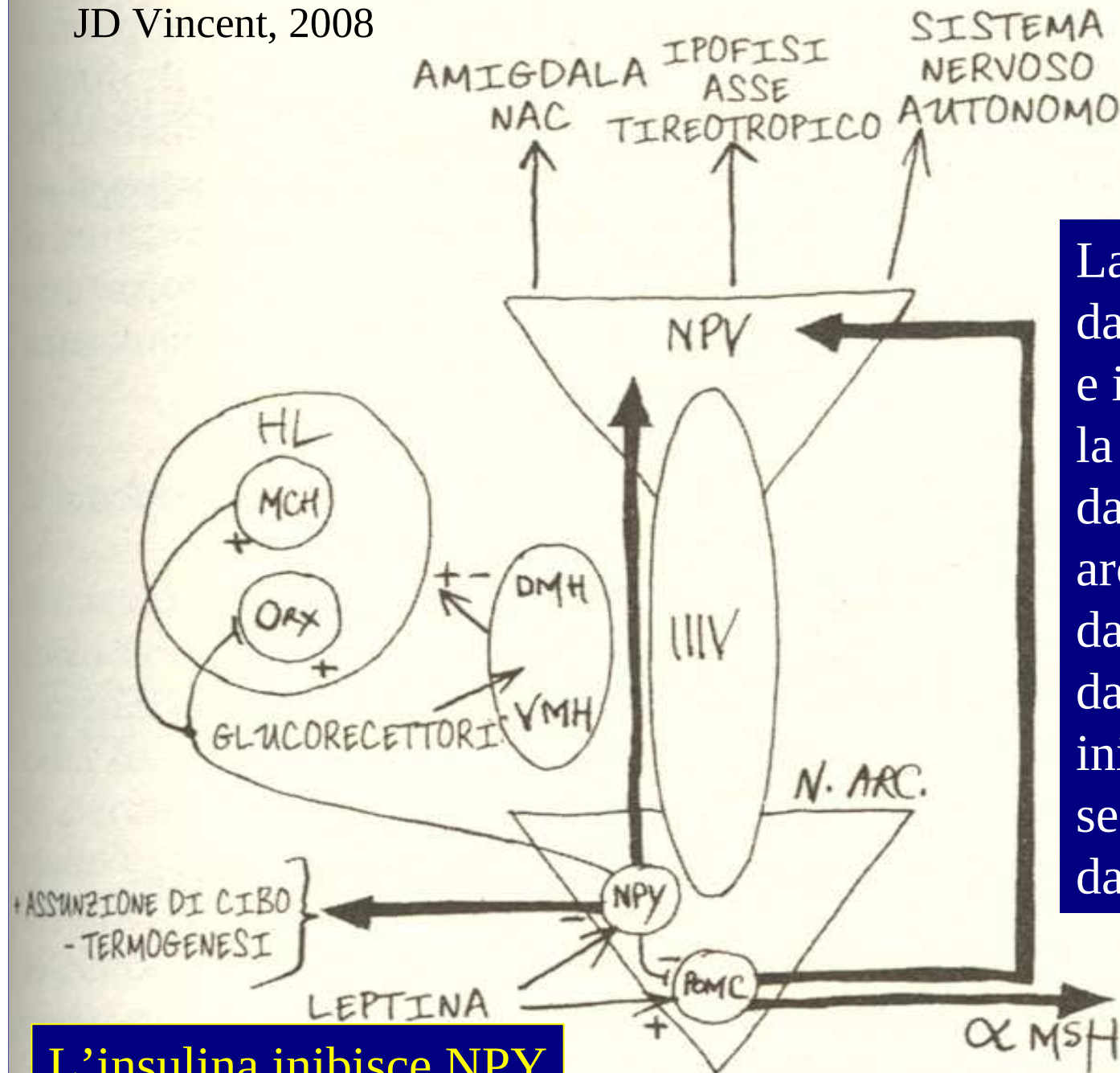
Wren AM, Bloom SR



JD Vincent, 2008



La grelina, prodotta dalle pareti gastriche e intestinali, stimola la produzione di NPY dai neuroni del nucleo arcuato, sintesi inibita dalla leptina e dall'insulina, e inibisce l'attività sessuale, stimolata dalla leptina.



L'insulina inibisce NPY

Inconsistency between glycemic and insulinemic responses to regular and fermented milk products¹⁻³

Elin M Östman, Helena GM Liljeberg Elmståhl, and Inger ME Björck

I derivati del latte appaiono stimolare la produzione di insulina da 3 a 6 volte di più dei valori attesi dai corrispondenti indici glicemici.

tion of fermented milk (yogurt) and pickled cucumber to a breakfast with a high-glycemic index bread significantly lowered postprandial glycemia and insulinemia compared with the reference meal. In contrast, addition of regular milk and fresh cucumber had no favorable effect on the metabolic responses.

Conclusions: Milk products appear insulinotropic as judged from 3-fold to 6-fold higher insulinemic indexes than expected from the corresponding glycemic indexes. The presence of organic acids may counteract the insulinotropic effect of milk in mixed meals. *Am J Clin Nutr* 2001;74:96–100.

Short Communication

Dissociation of the glycaemic and insulinaemic responses to whole and skimmed milk

Garrett Hoyt, Matthew S. Hickey and Loren Cordain*

Department of Health and Exercise Science, Fort Collins, CO 80523, USA

(Received 10 May 2004 – Revised 10 August 2004 – Accepted 14 September 2004)

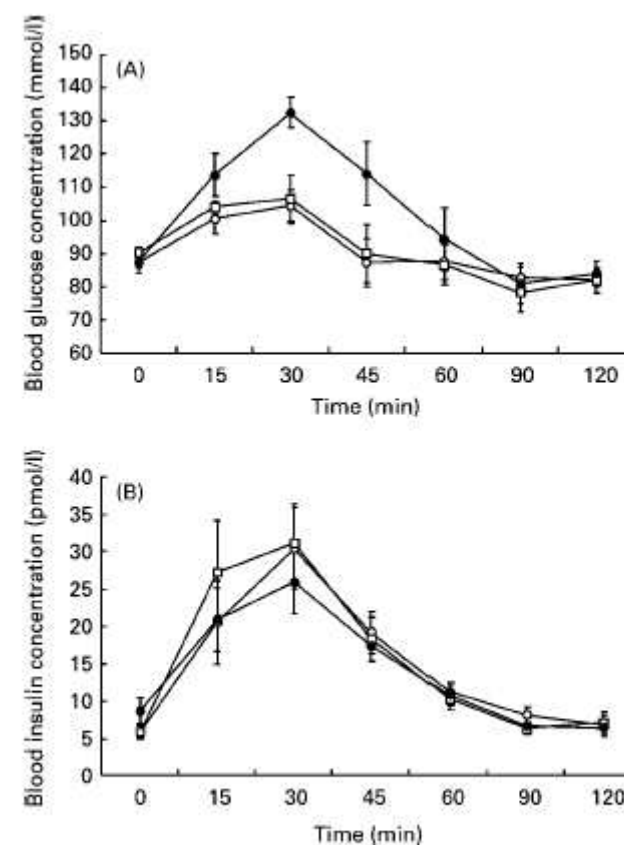


Fig. 1. Area under the glucose (A) and insulin (B) curves for glucose, whole and skim milks. (●) glucose; (□) skimmed milk; (○) whole milk.

Review Article

Associations between postprandial insulin and blood glucose responses, appetite sensations and energy intake in normal weight and overweight individuals: a meta-analysis of test meal studies

Anne Flint¹, Nikolaj T. Gregersen^{2*}, Lise L. Glud³, Bente K. Møller², Anne Raben¹, Inge Tetens⁴, Camilla Verdich⁵ and Arne Astrup²

L'insulina, ma non la glicemia, è associata con la regolazione dell'appetito a breve tempo nei normopeso, ma la correlazione è interrotta nei sovrappeso-obesi, verosimilmente per la resistenza insulinica a livello del SNC.

and EI in ALL ($P=0.032$). Our results suggest that insulin, but not glucose, is associated with short-term appetite regulation in healthy participants, but the relationship is disrupted in the overweight and obese. We conclude that the postprandial insulin response may be an important satiety signal, and that central nervous system insulin resistance in overweight might explain the blunted effect on appetite.

Lack of effect of high-protein vs. high-carbohydrate meal intake on stress-related mood and eating behavior.

Lemmens SG, Martens EA, Born JM, Martens MJ, Westerterp-Plantenga MS.

Top Institute Food and Nutrition, Wageningen, The Netherlands. s.lemmens@maastrichtuniversity.nl

Abstract

BACKGROUND: Consumption of meals with different macronutrients, especially high in carbohydrates, may influence stress-related eating behavior. We aimed to investigate whether consumption of high-protein vs. high-carbohydrate meals influences stress-related mood, food reward, i.e. 'liking' and 'wanting', and post-meal energy intake.

METHODS: Participants ($n = 38$, 19m/19f, age = 25 ± 9 y, BMI = 25.0 ± 3.3 kg/m²) came to the university four times, fasted, once for a stress session receiving a high-protein meal, once for a rest session receiving a high-protein meal, once for a stress session receiving a high-carbohydrate meal and once for a rest session receiving a high-carbohydrate meal (randomized cross-over design). The high-protein and high-carbohydrate test meals (energy percentage protein/carbohydrate/fat 65/5/30 vs. 6/64/30) matched for energy density (4 kJ/g) and daily energy requirements (30%).

In condizioni di alimentazione sotto stress, il consumo di cibi iperproteici vs iperglucidici appare avere un limitato impatto sul comportamento alimentare.

CONCLUSIONS: Consumption of a high-protein vs. high-carbohydrate meal appears to have limited impact on stress-related eating behavior. Only participants with high disinhibition showed decreased subsequent 'wanting' and energy intake during rest; this effect disappeared under stress. Acute stress overruled effects of consumption of high-protein foods.

Relaxation Response Induces Temporal Transcriptome Changes in Energy Metabolism, Insulin Secretion and Inflammatory Pathways

Manoj K. Bhasin , Jeffery A. Dusek , Bei-Hung Chang , Marie G. Joseph, John W. Denninger, Gregory L. Fricchione, Herbert Benson ,
Towia A. Libermann   **PLoS ONE 2013. 8(5): e62817. doi:10.1371**

The relaxation response (RR) is the counterpart of the stress response. Millennia-old practices

Uno studio su 26 adulti, senza precedenti esperienze di meditazione, formati da ricercatori del Massachusetts General Hospital e del Beth Israel Deaconess Medical Center sulle pratiche di respirazione profonda, mantra ripetuti e controllo della mente ha dimostrato che la meditazione e le tecniche di rilassamento in generale fanno **bene alla salute attivando geni importantissimi contro l'invecchiamento, contro i processi infiammatori, per ottimizzare la secrezione insulinica in risposta alla glicemia e per migliorare l'efficienza energetica delle cellule.**

pathway genes as top downregulated focus hubs. Our results for the first time indicate that RR elicitation, particularly after long-term practice, may evoke its downstream health benefits by improving mitochondrial energy production and utilization and thus promoting mitochondrial resiliency through upregulation of ATPase and insulin function. Mitochondrial resiliency might also be promoted by RR-induced downregulation of NF- κ B-associated upstream and downstream targets that mitigates stress.

Impact of dairy products on biomarkers of inflammation: a systematic review of randomized controlled nutritional intervention studies in overweight and obese adults Am J Clin Nutr. 2013 Apr;97(4):706-17

L'Infiammazione sistemica di basso grado, con incremento dei livelli di proteina C-reattiva e TNF-alfa (Tumor Necrosis Factor alfa), è considerata un fattore-chiave nello sviluppo di patologie sistemiche metaboliche e cardiovascolari.

È stata indagata la correlazione tra assunzione di latte e derivati e Infiammazione sistemica di basso grado, considerando **otto trials, condotti su soggetti sovrappeso e obesi**: quattro non hanno rilevato alcuna correlazione, mentre gli altri quattro hanno rilevato un miglioramento dei biomarker d'Infiammazione parallelo al consumo di latte e derivati.

Gli Autori concludono che **latte e derivati non esercitano alcun effetto negativo sugli indici di flogosi sistemica in soggetti sovrappeso e obesi**, e che forse l'effetto è, al contrario, positivo (antinflogistico).

adults. Several methodologic factors and limitations among existing studies do not allow differentiation between a beneficial or neutral impact of dairy products on inflammation. Further studies specifically designed to assess inflammation-related outcomes are warranted.

Le linee-guida consigliano il consumo di latte e latticini scremati o parzialmente scremati per controllare il peso e il profilo lipemico e quindi il rischio cardiometabolico.

Questa review, condotta su 11 studi, mette in luce che un elevato consumo di latte e derivati non scremati è anche inversamente associato al rischio di obesità, purché inserito in una dieta bilanciata.

research into the bioactive properties of dairy fat and the impact of bovine feeding practices on the health effects of dairy fat.

Milk and dairy consumption and incidence of cardiovascular diseases and all-cause mortality: dose-response meta-analysis of prospective cohort studies.

Soedamah-Muthu SS et al, Am J Clin Nutr. 2011 Jan;93(1):158-71.

RESULTS: In 17 prospective studies, there were 2283 CVD, 4391 CHD, 15,554 stroke, and 23,949 mortality cases.

Milk intake was not associated with risk of CHD stroke or total mortality. Limited studies of the association of total dairy products and of total high-fat and total low-fat dairy products (per 200 g/d) with CHD showed no significant associations.

CONCLUSION: This dose-response meta-analysis of prospective studies indicates **that milk intake is not associated with total mortality but may be inversely associated with overall CVD risk.**

Tumore mammario postmenopausale: latticini diminuiscono il rischio

Cancer Epidemiol Biomarker Prevent. 2005; 14: 2898-904

Tumori del colon: calcio e latticini inversamente correlati al rischio

FLEET JC: *Am J Clin Nutr.* 2006; 83: 527-8 e 667-73

J Am Coll Nutr. 2005 Dec;24(6 Suppl):556S-68S.

Dairy product consumption and the risk of breast cancer.

Parodi PW.

Curr Pharm Des. 2007;13(8):813-28.

A role for milk proteins and their peptides in cancer prevention.

Parodi PW.

Nutr Metab (Lond). 2012 Aug 14;9(1):74. doi: 10.1186/1743-7075-9-74.

The impact of cow's milk-mediated mTORC1-signaling in the initiation and progression of prostate cancer.

Meinik BC, John SM, Carrera-Bastos P, Cordain L.

Dairy consumption and working memory performance in overweight and obese adults.

Crichton GE, Murphy KJ, Howe PR, Buckley JD, Bryan J.

Nutritional Physiology Research Centre, University of South Australia, G.P.O. Box 2471, Adelaide, SA 5001, Australia. whige003@mymail.unisa.edu.au

Abstract

All individuals will experience some degree of cognitive impairment in their later years. Diet is one readily modifiable factor that

In 38 soggetti sovrappeso, a dieta con basso apporto di latticini, l'aumento dei latticini ha significativamente migliorato la memoria di lavoro.

function, attention and abstract reasoning. In 38 participants who completed the trial (average age=52±2 years; BMI=31.5±0.8 kg/m(2)), spatial working memory performance was marginally better following 6 months of the high dairy diet compared with the low dairy diet. Increasing the dairy intake of habitually low dairy consumers may have the potential to improve working memory.

È emersa una **relazione diretta tra il consumo di latte da bambini e la performance fisica dai 65 anni in poi, misurata come velocità della camminata e capacità di equilibrio**. In particolare un elevato consumo di latte durante l'infanzia è risultato associato ad una maggiore velocità (+5%) e alla riduzione del rischio (del 25%) di perdere l'equilibrio. E' stata anche rilevata **un'associazione positiva tra i livelli di assunzione di calcio e la velocità della camminata (+4% per ogni incremento logaritmico di consumo di una deviazione standard) e tra l'apporto di proteine e l'equilibrio (rischio di scarso equilibrio ridotto del 29%)**. I risultati di questa analisi suggeriscono pertanto che l'abitudine a bere latte da bambini influenza **positivamente la mobilità e l'equilibrio nell'età avanzata**.

Is cow's milk harmful to a child's health?

Agostoni C, Turck D.

Department of Pediatrics, University of Milan, Fondazione IRCCS Cà Granda-Ospedale Maggiore Policlinico, Milan, Italy. agostoc@tin.it

Abstract

Discussions and debates have recently emerged on the potential positive and negative effects of cow's milk in the paediatric community, also under the pressure of public opinion. The negative effects of cow's-milk consumption seem to be limited to iron status up to 9 to 12 months; then no

Il regolare consumo giornaliero di 500 mL di latte è ottimale nei paesi industrializzati

neg food. Atc of c bec with chronic degenerative, noncommunicable diseases has not been established. Finally, fat-reduced milk, if needed, should be considered after 24 to 36 months. Cow's milk represents a major source of high nutritional quality protein as well as of calcium. Moreover, it has growth-promoting effects independent of specific compounds. Its protein and fat composition, together with the micronutrient content, is suggestive of a functional food, whose positive effects are emphasised by regular consumption, particularly under conditions of diets poor in some limiting nutrients, although in industrialised countries cow's milk's optimal daily intake should be around 500 mL, adequately complemented with other relevant nutrients.

Popolazione adulta
(18-65 anni)

Consumo
SETTIMANALE

≤2
porzioni
DOLCI



≤1 porzione
SALUMI



≤2 porzioni
CARNE



1-2 porzioni
POLLAME



≥2 porzioni
PESCE, CROSTACEI, MOLLUSCHI

≥2 porzioni
LEGUMI



2-4 porzioni
UOVA

MANTENERE PORZIONI
MODERATE
(possono variare
su base nazionale)

Consumo
GIORNALIERO

1-2 porzioni
FRUTTA A GUSCIO, SEMI, OLIVE



ERBE, SPEZIE, AGLIO, CIPOLLE
(per ridurre il sale aggiunto)



2-3 porzioni
LATTE E DERIVATI
(preferibilmente a ridotto
contenuto di grasso)



3-4 PORZIONI
OLIO D'OLIVA



BERE VINO
CON MODERAZIONE
NEL RISPETTO
DELLE
TRADIZIONI
SOCIALI
E RELIGIOSE

Pasti
PRINCIPALI

VARIARE I COLORI



1-2 porzioni
FRUTTA



≥2 porzioni
VERDURA



1-2 porzioni PANE, PASTA, RISO, COUSCOUS
e altri cereali preferibilmente integrali

BERE ACQUA

ATTIVITÀ FISICA

CONVIVIALITÀ

STAGIONALITÀ

PRODOTTI LOCALI

Un regime ispirato a saggezza (sophrosyne) e conveniente per il corpo comprende esercizi (ponoi), alimenti (sitia), bevande (hypnoi), sessualità (aphrodisia), il tutto secondo ragionevole misura.

Ippocrate (460 a.C.- prima 377 a.C.), Epidemie (6.1)

I medici bravi curano le persone sane, quelli scadenti le persone malate.

Ch'in Yueh-jen (225 a.C.)