

MASTICA BENE

L'importanza della masticazione come inizio della digestione degli alimenti e come fattore determinante dell'assimilazione



BRUCIO PER TE !

Scegli i giusti alimenti in adeguate quantità per proteggere il tuo apparato digerente...



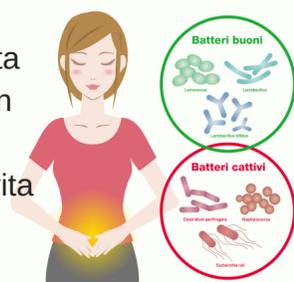
IL FEGATO: IL PIU GRANDE LABORATORIO CHIMICO DEL NOSTRO CORPO

Tutela la sua funzione con una adeguata alimentazione



BUONI CONTRO CATTIVI

Coltivali un microbiota intestinale amico con un' adeguata alimentazione ed attivita fisica



MANGIA CON IL CUORE! ...MANGIA PER IL CUORE



SEI STRESSATO?

Tieni sotto controllo il tuo livello di "stress ossidativo" adottando un sano stile di vita in armonia con la natura e i suoi colori

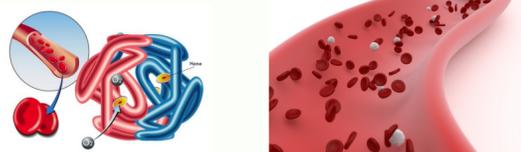


RINFORZA IL SANGUE CON UNO SCUDO DI... FERRO !



IL SANGUE VA OVUNQUE E PORTA L'OSSIGENO

Mangia equilibrato per ossigenare i tessuti e rivitalizzare le cellule e stai lontano dall'anemia carenziale



MANGIARE SANO E CAMMINARE TI FA STAR BENE E NON TI FA INVECCHIARE

Occhio alla pressione arteriosa ed ai livelli di zucchero nel sangue!



MUOVITI CHE TI PASSA



TUTTI INSIEME SI VINCE!

Solo con un approccio multidisciplinare è possibile curare davvero il paziente e farlo tornare a condurre una vita piena e soddisfacente



CURA L'ESTETICA A TAVOLA

con gli alimenti della bellezza
Bellezza è anche salute!



LA SALUTE DELL'AMBIENTE È LA TUA SALUTE

Mangia alimenti sani, a orari regolari, prendendo il tempo necessario!



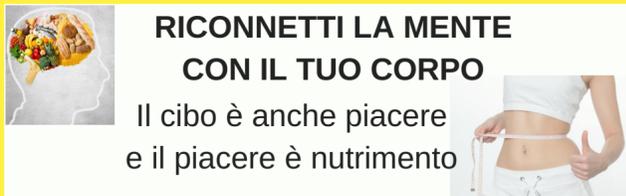
ALIMENTIAMO LA SALUTE!

Previene il cancro a tavola, i giusti alimenti e le giuste quantità



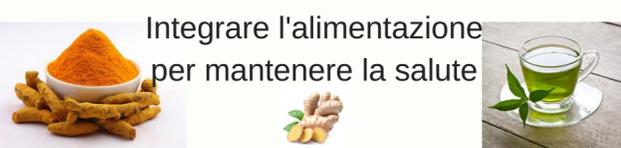
RICONNETTI LA MENTE CON IL TUO CORPO

Il cibo è anche piacere e il piacere è nutrimento



NUTRACEUTICA:

Integrare l'alimentazione per mantenere la salute



OTTIMIZZA LA CHIRURGIA CON L'ALIMENTAZIONE ED UN CORRETTO STILE DI VITA



E' necessario porre maggior cura ed approfondire gli aspetti relativi alla condotta professionale che il Medico deve tenere nei contesti organizzativi, nei quali interagiscono competenze multidisciplinari che stanno soppiantando sempre più quelle tradizionali del singolo Medico, che deve anche interagire ed integrarsi in contesti multi professionali. Questa nuova realtà di contesto impone che si definiscano in modo chiaro le specifiche competenze professionali delle diverse professioni sanitarie

Dott. Giuseppe Lavra
Presidente Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri di Roma



Every doctor should heal a patient as a whole person and not only treat a particular organ of the body. In the actual world it is significant that medical profession assumes the responsibility to assure that physicians acquire and broaden specialist knowledge, which is rapidly changing, and foster a humanistic approach which aims at acknowledging the patient as a person. In Poland this holistic approach is reflected in a tight cooperation of medical and dental practitioners integrated in one joint professional self-government.

Maciej Hamankiewicz, M.D., PhD
President of the Supreme Medical Council and Polish Chamber of Physicians and Dentists



BOCCA E ALIMENTI

Una corretta masticazione è correlata allo stato di salute del cavo orale che va preservato con la prevenzione, l'igiene orale e le cure odontoiatriche; masticare bene e a lungo permette una migliore digestione ed un miglior assorbimento del cibo: lo stomaco non ha i denti, bisogna masticare a lungo prima di deglutire! La saliva secreta in una lunga masticazione permette di digerire tramite l'amilasi i carboidrati complessi e di disinfettare il cibo tramite lisozima, lattoferrina e IgA secretorie che hanno anche un'azione antiinfiammatoria; infine la masticazione invia segnali nervosi trofici a strutture cerebrali complesse ed integrate con azione positiva anche a livello del sistema nervoso centrale

Dott. Nicola Illuzzi 

REFLUSSO GASTROESOFAGEO

La malattia da reflusso gastro-esofageo è una patologia frequente caratterizzata da bruciore retrosternale, acidità, gonfiore, digestione lenta, bocca amara. La causa più frequente consiste nel cattivo funzionamento dello sfintere esofageo inferiore, la valvola che regola il passaggio del cibo dall'esofago allo stomaco, specie se si associa ernia iatale. Per il trattamento oltre ai farmaci specifici, è consigliato abolire il fumo, controllare il peso ed in particolare la circonferenza addominale, praticare una moderata attività fisica, prediligere una alimentazione povera di grassi e ricca di vegetali e frutta eliminando cibi piccanti, cioccolata, alcolici e bevande gassate

Dott. Roberto Finizio 

IL FEGATO

Il Fegato è un perfetto laboratorio chimico in grado di svolgere importanti funzioni digestive, di sintesi e di detossificazione da agenti nocivi. Un danno cronico del fegato può produrre una insufficienza dell'organo denominata cirrosi epatica. Il campanello d'allarme di una cattiva funzione epatica è a volte rappresentato da un aumento dei valori delle transaminasi epatiche e da sintomi del tutto aspecifici come affaticamento e cattiva funzione digestiva. La Steatosi epatica o "il fegato grasso" può essere collegata a sovrappeso, alcolismo, diabete e aumento dei grassi circolanti come trigliceridi e colesterolo. Il Goal della prevenzione è alimentazione, attività fisica e l'abolizione di bevande alcoliche

Dott. Adriano Pellicelli - Dott. Alessandro Braccioni 

COLON E MICROBIOTA INTESTINALE

Il microbiota intestinale è un ecosistema complesso, differente per ogni individuo, formato da diverse famiglie di batteri (ma anche di virus e miceti) pacificamente conviventi e "residenti" in prevalenza nel colon, che costituisce uno speciale sistema immunitario a difesa non soltanto dell'apparato gastrointestinale, ma di tutto l'organismo. Errori dietetici, eccesso di farmaci, tossine esogene ed endogene possono provocare lo squilibrio (disbiosi) e la prevalenza dei batteri "cattivi" su quelli "buoni", con conseguente insorgenza di malattie intestinali ed extra

Dott.ssa Antonietta La Mazza 

APPARATO CARDIOVASCOLARE

Dobbiamo sempre ricordare la necessità di contenere l'apporto di carboidrati rispetto alla tendenza attuale, preferendo carboidrati complessi rispetto a quelli semplici. Diete squilibrate a favore di carboidrati semplici, favoriscono un incremento dei trigliceridi, dell'insulino resistenza, con distribuzione centripeta del tessuto adiposo e conseguente aumento rischio di cardiopatia ischemica e diabete. Un ruolo protettivo importante è dato dall'apporto di fibre, che deve essere quotidiano, nonché dai steroli vegetali che, quali analoghi vegetali del colesterolo, ne riducono sensibilmente l'assorbimento intestinale

Dott. Francesco Vetta 

STRESS OSSIDATIVO E RADICALI LIBERI

Lo stress ossidativo è associato all'invecchiamento precoce e ad un centinaio di patologie dimetaboliche, infiammatorie o degenerative, (aterosclerosi, diabete mellito, colite ulcerosa, broncopneumopatia cronica ostruttiva, malattia di Alzheimer, morbo di Parkinson). Lo stress ossidativo, può essere controllato con lo stile di vita: NO fumo, almeno 5 porzioni di frutta e verdura fresca al giorno, regolare esercizio fisico (almeno 40 minuti di camminata veloce ininterrotta o attività equivalente), dormendo adeguatamente, vivendo in un ambiente sano e curando la propria spiritualità, in qualsiasi forma, dalla meditazione alla preghiera

Dott. Eugenio Luigi Iorio 

ANEMIA FERROPRIVA

La mancanza di ferro resta ancora la maggiore causa di anemia a livello mondiale; è una condizione molto più frequente nelle donne in età fertile, per la maggiore richiesta di ferro legata alle perdite mestruali o alla gravidanza. Inoltre la carenza di ferro aumenta il rischio di osteoporosi. Ciò che conta in una dieta corretta non è solo la quantità di ferro presente negli alimenti ma anche la sua biodisponibilità (possibilità reale di essere assorbito). Solo nel caso in cui sia strettamente necessario si può assumere ferro per bocca nelle dosi e nella frequenza rigorosamente prescritta dal medico

Dott. Marco Vignetti 

ANEMIA CARENZIALE

Anemia= riduzione di emoglobina al di sotto di 12 gr/dl (donna) e 14 gr/dl (uomo) e non riduzione dei globuli rossi. Qualora l'anemia sia carenziale il termine "megaloblastica" indica che c'è un aumento del volume dei globuli rossi (>100 fL) con un ridotto numero di reticolociti; questa, quasi sempre, è dovuta a deficit di Vit B12 e folati oltre a possibili effetti collaterali di farmaci assunti; tra le cause il malnutrimento, la dieta vegetariana assoluta, l'alcolismo, l'allattamento al seno da madri carenti di Vit B12 e la dieta artificiale nel neonato pretermine. Pallore, astenia e deficit neurologici possono presentarsi. Il goal? Dieta appropriata e una temporanea terapia sostitutiva per via orale e/o parenterale

Dott.ssa Maria Teresa Petrucci 

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

Dott. Claudio Cau - Dott.ssa Donatella Lomaglio 

ATTIVITA' FISICA

Il cammino è utilizzato nella prevenzione delle patologie infiammatorie e cardiovascolari con ottimi risultati. La dose prevede 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 ed i suoi recettori cerebrali. L'esercizio coi pesi migliora la composizione corporea aumentando la massa muscolare e diminuendo la percentuale di grasso, aumenta la densità ossea, migliora il controllo glicemico nel diabete; L'ideale almeno 30 min 3 volte a settimana

Dott. Massimo Spattini 

I TERAPISTI DELLO SPORT

Il terapeuta deve saper consigliare il percorso riabilitativo in base ad età, obiettivi, patologia in atto, attraverso la regola del non dolore, con trattamenti manuali dai 30 ai 60 minuti circa. Gli effetti del massaggio e delle terapie ad esso abbinate sono: decontratturanti, linfodrenanti, o attivanti pre allenamento (iperemizzanti) e si effettuano con crema che previene follicoliti e olio che prolunga la durata del trattamento. Monitorare contratture, prevenire infortuni, integrare con sali minerali (magnesio e potassio) o recuperare con aminoacidi sono in sintesi le funzioni del bravo terapeuta dello sport

Dott. Riccardo Torquati 

L'ESTETICA E LA BELLEZZA

Bere minimo 1,5 litri acqua al giorno, il fabbisogno e'30/45 ml/kg; Mantenere il peso e BMI ottimale con buona proporzione massa magra / grassa; fare dieta bilanciata integrando dove necessario vitamine, aminoacidi e micronutrienti; NO fumo, droghe o eccesso di alcolici; proteggersi in modo adeguato dai raggi UV; NO stress prolungato (aumenta processi infiammatori ed radicali liberi e influisce negativamente su bilancio ormonale e su salute ed estetica). Interventi medico-estetici basati sulla scienza medica sono utili per mantenere la pelle sana e bella più a lungo

Dott. Andrzej Ignaciuk Dott.ssa Agnieszka Bender 

AMBIENTE SANO È SALUTE

L'impatto ambientale dei cibi migliora l'ambiente e la salute, valorizza i cibi locali e di stagione "meno trasporto ed emissioni inquinanti", i prodotti biologici "meno produzione di CO2, meno energia spesa e suolo più ricco", meno carne consumata "meno emissioni inquinanti e preservazione della flora consumata dagli animali", meno sprechi alimentari "meno energia spesa ed inquinamento"

Dott. Christian Pristipino 

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

Dott. Massimo Bonucci 

NUTRIRSI È PIACERE!

Alimentarsi non è solo questione di comportamenti collegati a standard igienici e/o salutistici. Il rapporto problematico con l'alimentazione può essere la manifestazione visibile e ricorrente di un'angoscia più profonda: sentirsi imprigionati dentro un corpo che non si è scelto e dal quale non è possibile "uscire". Recuperare il piacere del cibo significa anche riconnettere la propria mente con il proprio corpo

Dott.ssa Maria Cecilia Santarsiero 

NUTRACEUTICA

Nutrizione ad azione farmaceutica: principi attivi negli alimenti con effetti preventivi e benefici sulla salute umana; contenuti in specifici alimenti detti "funzionali (tè verde, curcuma, zenzero ecc); è l'estensione moderna del concetto Ippocratico "cibo come prima medicina" fondata su studi scientifici

Dott. Mauro Miceli - Dott.ssa Anna Sebastiano 

ALIMENTARE LA CHIRURGIA

L'alimentazione è centrale nel paziente chirurgico, sia per preparare l'organismo ad affrontare lo stress operatorio, sia per riabilitare il fisico dopo l'intervento riducendo l'infiammazione reattiva, ostacolando i processi catabolici, modulando la risposta immunitaria alle aggressioni microbiche e rappresentando a tutti gli effetti il completamento dell'atto chirurgico stesso

Dott. Arvin Dibra  Dott. Alfredo Galati 

Un approccio multidisciplinare, rappresenta il modello a cui tendere per continuare a garantire il diritto alla salute dei cittadini. La multidisciplinarietà postula la necessità che per il singolo trattamento sanitario intervengano più specialisti in collaborazione, per ottimizzare le risorse strutturali, strumentali e organizzative, accentuando così la soddisfazione del paziente 

Dott. Brunello Pollifrone
Presidente Commissione Albo Odontoiatri dell'Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri di Roma
Consigliere Commissione Albo Odontoiatri Nazionale (FNOMCEO)

Good nutrition is a corner stone of hemato-oncological supportive care and rehabilitation. Furthermore an optimized alimentation might have both preventive capacities in cancer, as well as contribute to better therapeutic tolerance and treatment success. Intensive research is conducted in fields like Vitamin D deficiency, anti-oxidants and many more hopefully complementing modern immuno-oncological strategies 

Dr.med. Wolfgang Willenbacher, Senior Registrar
Clinical program malignant lymphomas & clinical trials Coordinator Austrian Myeloma Registry
Innsbruck University Hospital (Austria) & Oncotyrol, Center for Personalized Cancer Medicine



Logos include: S.I.E.D. Società Italiana Endoscopia Digestiva, S.I.F.A. Scuola Italiana Fitness e Alimentazione, AIMTES ASSOCIAZIONE ITALIANA MASSAGGIATORI SPORTIVI E TERAPEUTI DELLO SPORT, A.R.T.O.I. Associazione Ricerca Terapie Oncologiche Integrate, EPATOLOGI CLUB OSPEDALIERI, ISTITUTO PSICOANALITICO FORMAZIONE E RICERCA "ARMANDO B. FERRARI", S.I.O.I. Società Italiana di Odontologia Infantile, POLSKIE TOWARZYSTWO LEKARSKIE POLISH MEDICAL ASSOCIATION, ANIMA per IL SOCIALE NEI VALORI D'IMPRESA, ISTITUTO POLACCO ROMA, UNIVERSITETI I MJEKESISE, TIRANE, ASSIMSS, ASSOCIAZIONE MEDICI ITALIANI ANTI-AGING, ASSOCIAZIONE ITALIANA MASSAGGIATORI SPORTIVI E TERAPEUTI DELLO SPORT, FONDAZIONE GIMEMA onlus per la promozione e lo sviluppo della ricerca scientifica sulle malattie ematologiche. FRANCO MANDELLI

Coordinatori: Dott. Claudio Cau Medicina Interna, Dott. Roberto Finizio Chirurgia e Endoscopia Digestiva, Dott. Vincenzo Aloisantoni Odontoiatria

Gruppo Facebook Alimentazione Multidisciplinare 