

**DONNE E LONGEVITÀ IN SALUTE:
QUANTO È IMPORTANTE LA NUTRIZIONE**

Dott.ssa Valentina Galiazzo

Biologa nutrizionista - Specialista in Patologia Clinica

Master in Nutrizione Oncologica Integrata

Consigliere OBPB - Coordinatrice Commissione Nutrizione



Longevi si nasce?
Sana longevità e salute

29 OTTOBRE
SPAZIO MURAT
PIAZZA FERRARESE

CIBari:
Il cibo della salute
seconda edizione

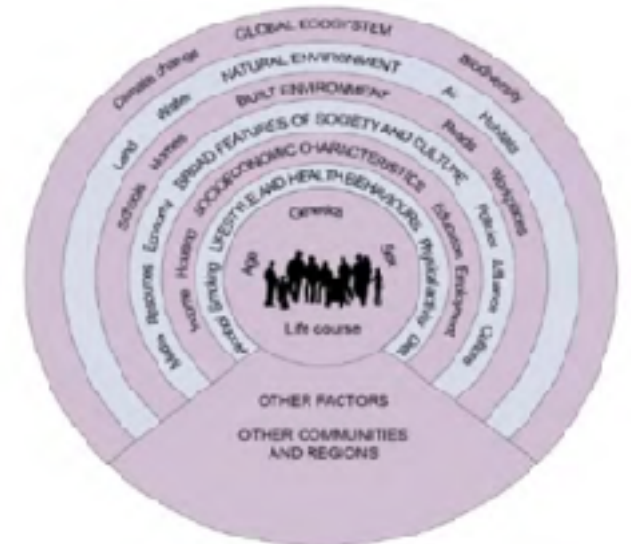
BARI 28-30 OTTOBRE 2024
Spazio Murat
Ex mercato del pesce:
Piazza Ferrarese CIBari Village
www.ciboinalute.com

Per locationi e info:



La definizione di Salute secondo OMS

- Nel 1948 “completo stato di benessere fisico, psichico e sociale e non solo assenza di malattia ”
- Nel 2011 “la capacità di adattamento e di auto gestirsi di fronte alla sfide sociali, fisiche ed emotive”



In Italia

“In mezzo secolo di storia si è passati dalla vittoria sulle malattie infettive, ai record di longevità della popolazione, dalla maggiore attenzione per esami di screening e controlli preventivi, al web con le sue infinite capacità di informazione e tutti i rischi che ne conseguono”



OSSERVATORIO NAZIONALE
SULLA SALUTE NELLE REGIONI ITALIANE

In Italia

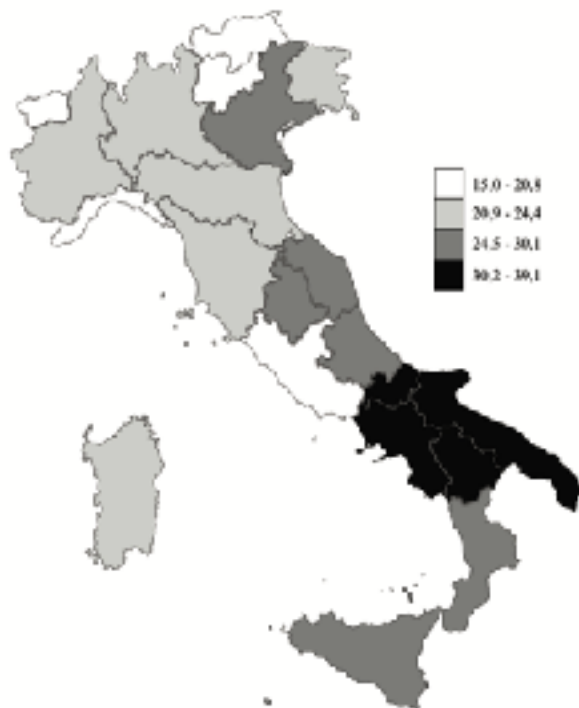
- L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) indica che ogni anno le malattie non trasmissibili (*Non Communicable Diseases-NCD*) uccidono 41 milioni di persone
- Le malattie cardiovascolari rappresentano la maggior parte dei decessi annui per NCDs (17,9 milioni), seguite da tumori (9,3 milioni), malattie respiratorie (4,1 milioni) e diabete (1,5 milioni). Questi 4 gruppi di malattie rappresentano oltre l'80% di tutte le morti premature di NCDs.
- L'obiettivo della riduzione del 25% della mortalità prematura da NCDs entro il 2025, in Italia, rappresenta lo scopo finale e complessivo di un'azione complessa mirata a fornire le basi comuni di intervento e gli elementi utili per la sensibilizzazione





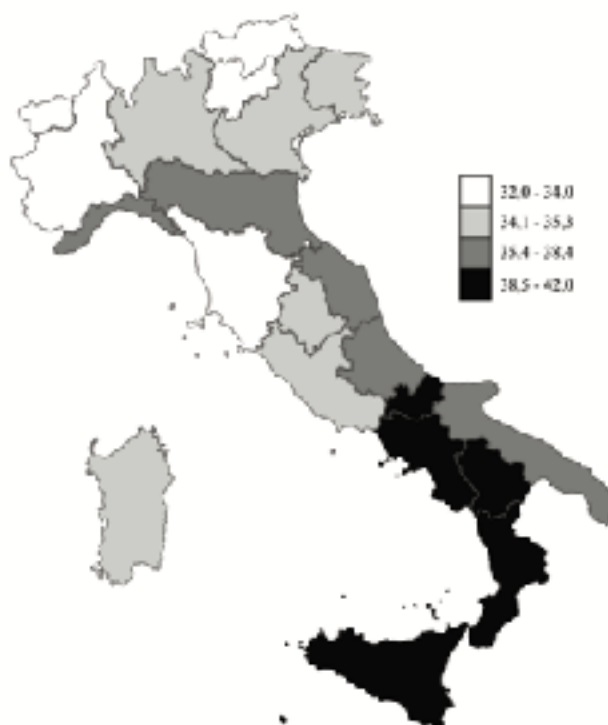
OSSERVATORIO NAZIONALE SULLA SALUTE NELLE REGIONI ITALIANE

Prevalenza media (valori per 100) di minori di età 3-17 anni in eccesso di peso per regione. Anni 2019-2020

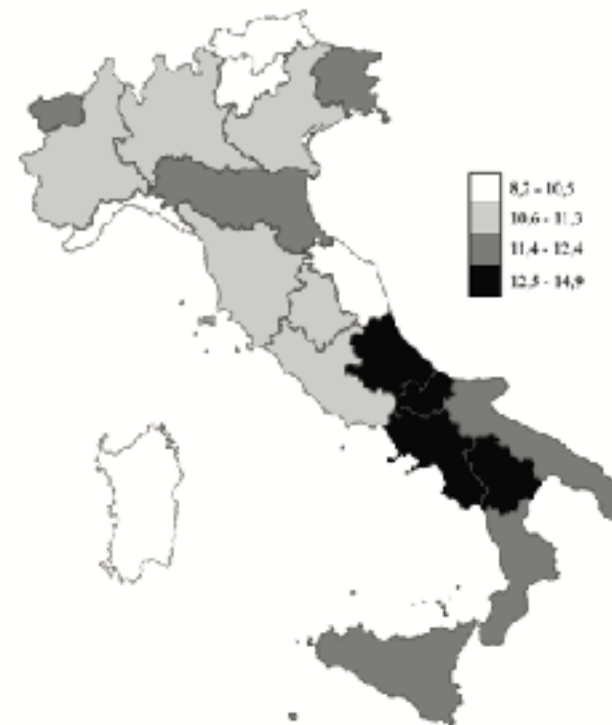


In Italia

Prevalenza (valori per 100) di persone di età 18 anni ed oltre in sovrappeso per regione. Anno 2020



Prevalenza (valori per 100) di persone di età 18 anni ed oltre obese per regione. Anno 2020



Si calcola che vi siano 2,7 anni di vita persi in media a causa di sovrappeso e obesità e che essi determinino il 9% della spesa sanitaria totale.



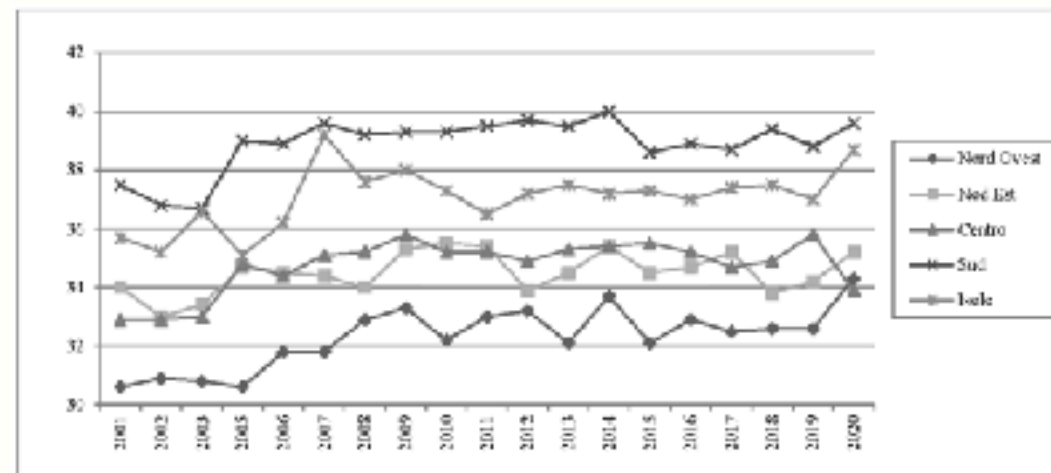
OSSERVATORIO NAZIONALE
SULLA SALUTE NELLE REGIONI ITALIANE

In Italia

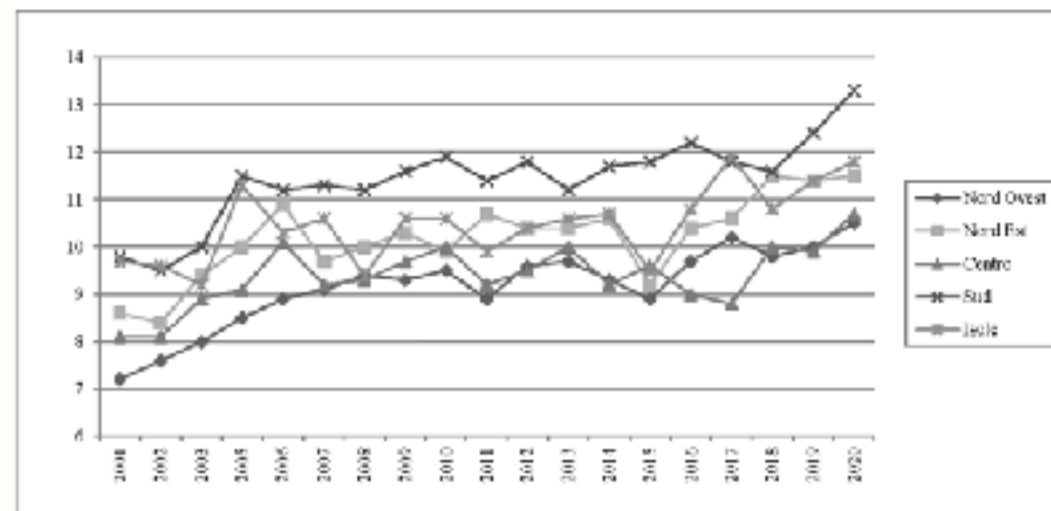
Nel 2020 la % di persone in sovrappeso passa dal 15,9% della fascia di età 18-24 anni al 46,3% nella fascia di età 65-74 anni che si conferma più critica rispetto alla condizione di eccesso di peso.

Anche l'obesità è una condizione del 3,7% dei giovani di età 18-24 anni per arrivare a coinvolgere il 16,0% di coloro che hanno tra i 65-74 anni

Sovrappeso



Obesità



Salute

La salute di un Paese non si determina soltanto dalla presenza/assenza di malattia cronica, ma anche dalla fertilità.

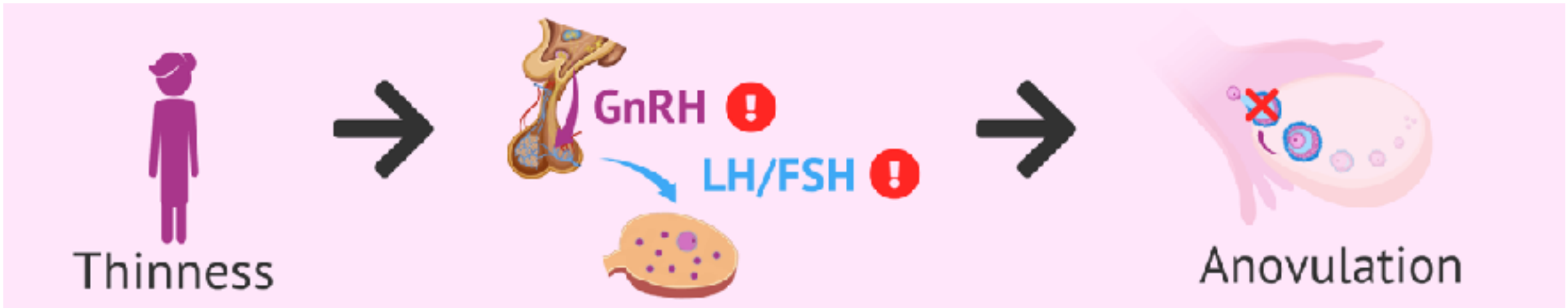
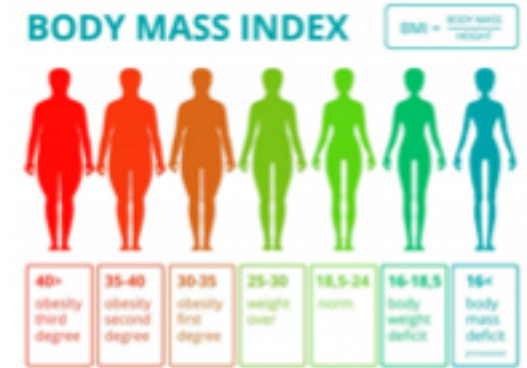
L'infertilità in Italia riguarda circa il 15% delle coppie mentre, nel mondo, circa il 10-12%. Questa patologia può riguardare l'uomo, la donna o entrambi (infertilità di coppia).

Sono numerose le evidenze che testimoniano la necessità di un intervento diretto a prevenire e migliorare il quadro di salute delle giovani generazioni



Il sottopeso

- **Diminuzione del grasso corporeo**
- Alterazione dell'attività dell'aromatasi
- ↓ Estrogeni
- ↓ Muco Cervicale
- Irregolarità del flusso mestruale



Il sottopeso

- Le donne malnutrite e quelle con un basso BMI possono essere maggiormente a rischio di compromissione della vasodilatazione endotelio-dipendente secondaria allo stress ossidativo.
- **Il numero dei follicoli primordiali, secondari e antrali diminuisce notevolmente** in relazione agli intervalli di tempo di limitata esposizione nutrizionale.
- Una nutrizione materna insufficiente, specialmente durante i periodi critici dello sviluppo embrionale e fetale, si manifesta come un aumento complessivo dello stress ossidativo ovarico che, insieme alle compromesse difese antiossidanti mitocondriali, **può essere responsabile di questa significativa diminuzione del numero di follicoli e dei conseguenti ostacoli alla crescita follicolare.**

Higashi Y et al 2003; Bernal AB et al, 2010.

Il sovrappeso nella donna

Influenza i livelli ormonali e **causa** problemi ovulatori, a causa del rilascio di estrogeni da parte delle cellule adipose

Aumenta il rischio di complicazioni in gravidanza come l'aborto spontaneo, il diabete gestazionale, la pre eclampsia

Influenza la **maturazione** degli ovociti, lo **sviluppo** dell'embrione alterando la meiosi, la ricettività uterina, l'impianto e l'aborto

Review > [Horm Mol Biol Clin Investig.](#) 2015 Oct;24(1):5-10. doi: 10.1515/hmbci-2015-0023.

Obesity and fertility

[Damian Best](#), [Siladitya Bhattacharya](#)

PMID: 26351959 DOI: [10.1515/hmbci-2015-0023](#)

J Assist Reprod Genet (2011) 28:517–524
DOI 10.1007/s10815-011-9592-y

REVIEW

The impact of obesity on egg quality

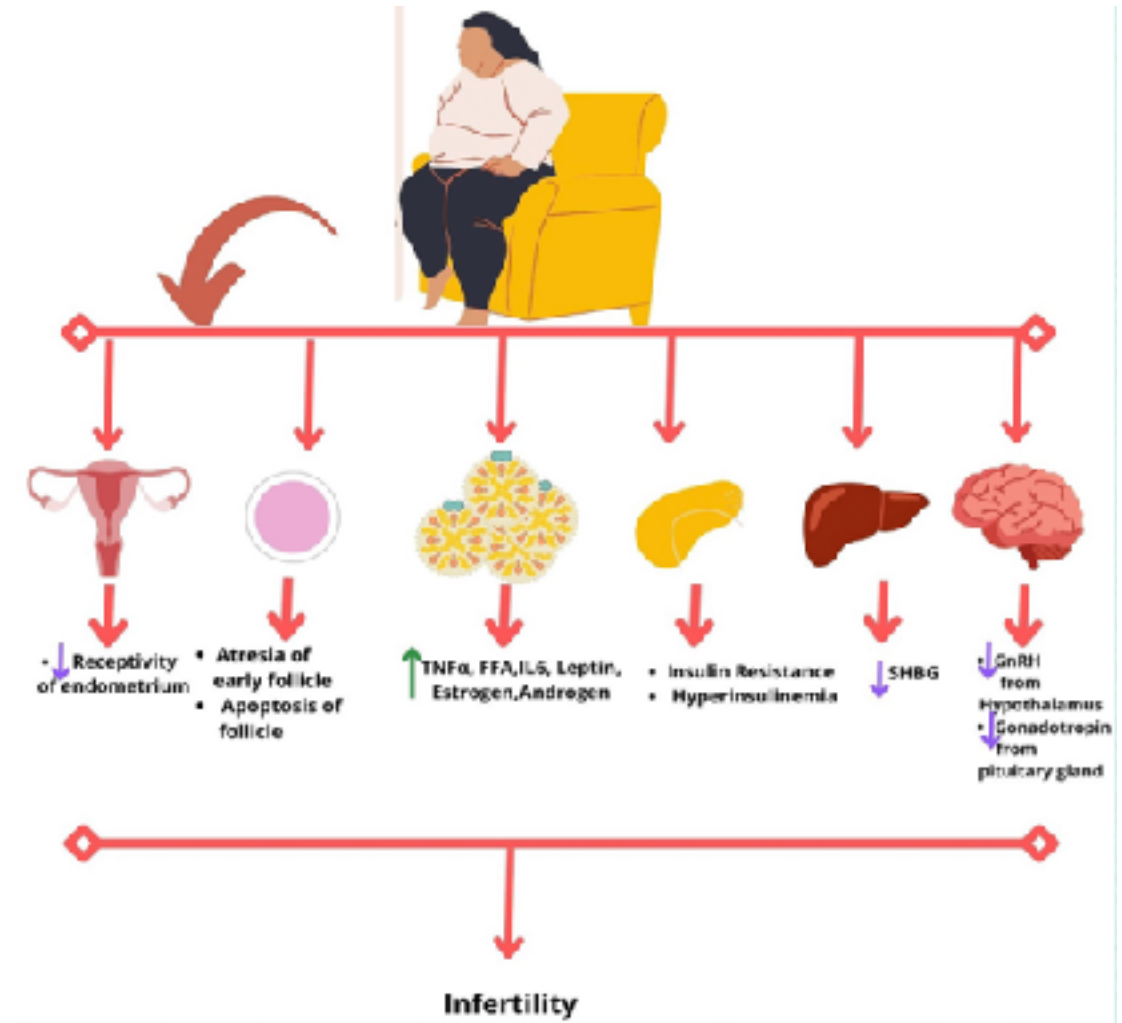
Scott H. Purcell · Kelle H. Moley



Il sovrappeso nella donna

Un **eccesso** di acidi grassi liberi può avere un effetto tossico nei tessuti riproduttivi, portando a danni cellulari e ad uno stato **infiammatorio cronico** di basso grado.

Anche l'endometrio è suscettibile, con evidenza di **ridotta deciduazione** stromale nelle donne obese



Il sovrappeso nell'uomo

Gli uomini in eccesso di peso presentano infatti **livelli anormali degli ormoni legati alla riproduzione**, lamentano più spesso **disfunzioni erettili**, alte **temperature scrotali che possono danneggiare la qualità del seme**, e soffrono di disturbi come le **apnee notturne** che possono ripercuotersi sul meccanismo **di riproduzione di testosterone**

- 1) Anormali livelli di androgeni
- 2) Eccessiva produzione di leptina
- 3) Maggiore produzione di resistina
- 4) Apnee notturne
- 5) Iperinsulinemia



Il sovrappeso nell'uomo

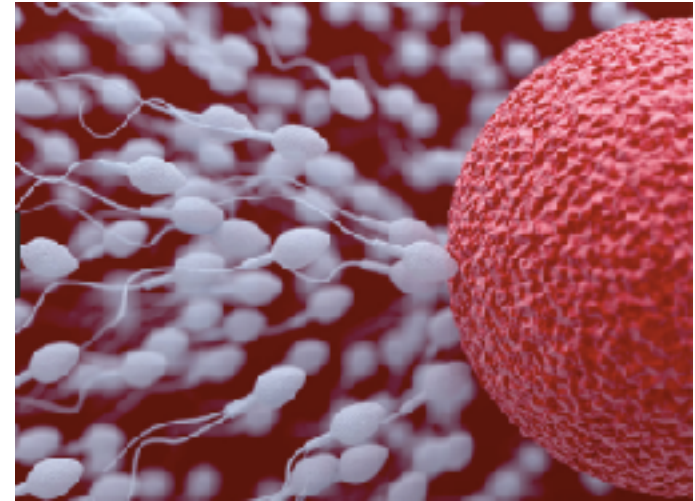
Aromatasi "femminilizzazione dell'uomo"

Il grasso in eccesso è associato a basse percentuali di testosterone libero nel sangue e in molti obesi di sesso maschile è stata riscontrata **un'alta concentrazione di estrogeni**.

Caratteristiche provocate da un'iperattività dell'enzima **aromatasi**, presente in alte percentuali nel tessuto adiposo bianco.

L'enzima converte gli androgeni in estradiolo, il principale regolatore endocrino prodotto dalle ovaie.

In un organismo maschile, il mancato controllo del livello di ormoni sessuali femminili può ridurre alcune importanti funzioni riproduttive, come l'efficienza testicolare e la genesi degli spermatozoi (spermatogenesi).



Meccanismi coinvolti



- Eccessiva attività dell'enzima aromatasi
- Dismetabolismo della leptina
- Insulino resistenza
- **Accumulo di sostanze tossiche liposolubili**
- Predisposizione genetica
- Alterati livelli di testosterone
- Ipertermia scrotale
- Disfunzione erettile



- Insulino resistenza
- Alterazioni estrogeniche
- Dismetabolismo della leptina
- Alterata funzionalità ovarica
- Amenorrea
- Predisposizione genetica
- **Accumulo di sostanze tossiche liposolubili**

Interferenti endocrini, inquinanti ambientali

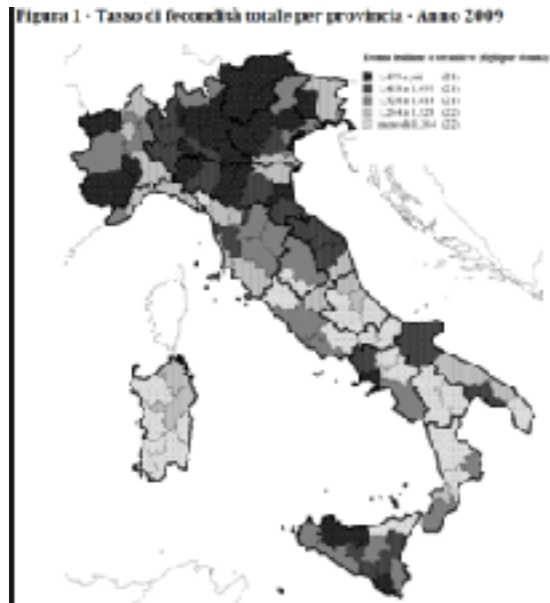
L'infertilità si può contrastare con l'alimentazione?



- *British Medical Journal* nel 2001, e da allora citato in quasi 500 studi: “Treatment of obesity: need to focus on high risk abdominally obese patients”.
- La ricerca documenta come, nelle donne con un Bmi maggiore di 30kg/m², **un calo di peso anche solo del 5%** sia associato a una perdita di grasso viscerale che può arrivare fino al 30%.
- Questo comporta un consistente miglioramento metabolico e può significare il recupero della normale ovulazione, e una riduzione dell'insulinoreistenza e nei livelli di testosterone nell'organismo.

Alcune riflessioni

Tasso di fecondità



Tasso di obesità



Consumo di frutta e verdura



L'attenzione alla salute

The relationship between diet, energy balance and fertility in men

Eryka Suliga ¹, Stanisław Gluszek ²

Affiliations + expand

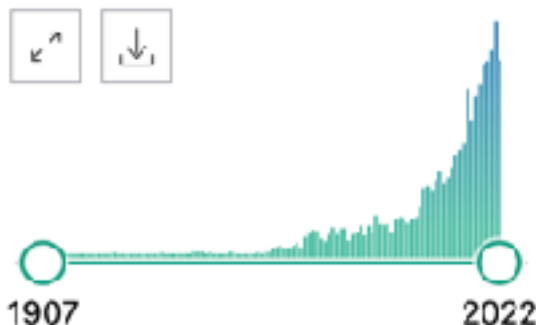
PMID: 30967104 DOI: 10.1024/C300-6831a000677

[Free article](#)

Abstract

Research conducted in recent years provides more and more evidence that diet can have a significant impact on male fertility. The aim of the study was to analyze the relationship between diet, energy balance and fertility in men. A comprehensive literature search of published studies in various languages, was carried out in electronic databases. The direct analysis included 98 works published between 2008 and 2018, including 12 randomized controlled trials and 23 systematic reviews and meta-analyses. A strong adherence to a healthy dietary pattern is positively correlated with total sperm count, progressive motility and total motile sperm count (all $p < 0.00$). However, attention is drawn to the fact that foods that are considered "healthy" can sometimes contain a significant amount of pollution, which negatively affect the semen parameters. An adequate intake of antioxidants or their supplementation have been quite effective in the prevention and treatment of male infertility. The improvement of pregnancy rate after antioxidant therapy ranged in various studies from 13% to 41%. An important problem, however, may be choosing the right dose of the supplement or finding an appropriate combination of antioxidants that may be more effective than any single antioxidant. The normalization of man's body weight is beneficial for the quality of semen and the concentration of male reproductive hormones. Further, long-term studies require the assessment of the impact of drastic weight loss after bariatric surgery on male fertility.

RESULTS BY YEAR



Preconception diet, fertility, and later health in pregnancy

Jessica A. Grieger ¹

Affiliations + expand

PMID: 32394714 DOI: 10.1093/ajcn/6070050000000029

Abstract

Purpose of review: Women should bear pregnancy in the best possible health. There is increasing recognition of the importance of nutrition for reproductive health; however, key dietary factors in relation to optimizing fertility are non-existent. The purpose of this review is to investigate dietary factors, preconception, and the association with fertility and later health in pregnancy.

Recent findings: This article summarizes recent literature assessing preconception dietary intake and the association with fertility, time to pregnancy, and also the relationship with polycystic ovary syndrome and gestational diabetes; these conditions associate with each other and also with infertility. The impact of paternal diet is also reported.

Summary: There is increasing interest in investigating diet and time to pregnancy, suggesting higher intakes of fruit, minimal intake of fast food and sugar-sweetened beverages, and a diet lower in glycemic load, may improve time to pregnancy. There is minimal recent literature on paternal diet and impact on fertility. Present advice to women with polycystic ovary syndrome is in line with international recommendations for lifestyle management to increase reproductive outcomes, and for gestational diabetes, pre-pregnancy may be an optimal time to improve dietary intakes, particularly through consumption of an overall healthy dietary pattern or a Mediterranean-style dietary pattern.

Fertility and infertility: Definition and epidemiology

Meredith Vander Borch ¹, Christine Wynn ²

Affiliations + expand

PMID: 20565399 DOI: 10.1093/ajph/98.08.012

Abstract

Infertility is a disease characterized by the failure to establish a clinical pregnancy after 12 months of regular and unprotected sexual intercourse. It is estimated to affect between 8 and 12% of reproductive-aged couples worldwide. Males are found to be solely responsible for 20–30% of infertility cases but contribute to 50% of cases overall. Secondary infertility is the most common form of female infertility around the globe, often due to reproductive tract infections. The three major factors influencing the spontaneous probability of conception are the time of unprotected intercourse, the age of the female partner and the disease-related infertility. The chance of becoming spontaneously pregnant declines with the duration before conception. The fertility decline in female already starts around 25–30 years of age and the median age at last birth is 40–41 years in most studied populations, expanding natural fertility. The disease-related infertility may affect both genders or be specific to one gender. The factors affecting both genders' fertility are hypogonadotropic hypogonadism, hyperprolactinemia, disorders of ciliary function, cystic fibrosis, infections, systemic diseases and lifestyle-related factors. Premature ovarian insufficiency, polycystic ovary syndrome, endometriosis, uterine fibroids and endometrial polyps may play a role in female infertility. Male infertility may be due to testicular and post-testicular deficiencies. Semen decline that has been observed over the years, endocrine-disrupting chemicals and consanguinity are other factors that may be involved.

L'attenzione alla salute

Int J Cancer. 2018 Apr 15;123(8):1711-1718. doi: 10.1002/ijc.32199. Epub 2018 03 15.

Nutrition, aging and cancer: lessons from dietary intervention studies.

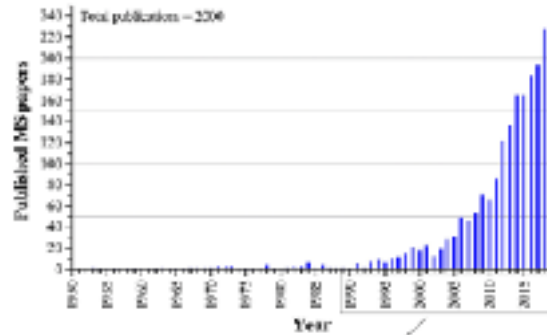
Gambou O¹, Caceres-Reinos L², Di Cincio R³, Scarama GM⁴, Dolnikowski GG⁵, Caceres F⁶, Zaccaro M⁷, Orsini M⁸, Trnka S⁹

Author information

Abstract

There is compelling epidemiological and clinical evidence that, independent of aging, lifestyle and, notably, nutrition are associated with development or progression of major human cancers, including breast, prostate, colorectal tumors, and an increasingly large collection of other solid cancers. Mechanisms underlying this association are mainly related to the distinct epigenetic effects of different dietary patterns. In this context, Mediterranean diet has been reported to significantly reduce mortality rates for various chronic illnesses, including cardiovascular diseases, neurodegenerative diseases and cancer. Although many observational studies have supported this evidence, dietary intervention studies using a Mediterranean dietary pattern or its selected food components are still limited and affected by a rather large variability in characteristics of study subjects, type and length of intervention, selected end-points and statistical analysis. Here we review data of two of our intervention studies, the MeDiet study and the OMISe project, aimed at assessing the effects of traditional Mediterranean diet and/or its components on a large panel of both plasma and urine biomarkers. Both published and unpublished results are presented and discussed.

Entità degli studi



A Mediterranean diet and risk of myocardial infarction, heart failure and stroke: A population based cohort study

Thanasis G. Tektonidou¹, Agneta Åkesson², Bruno Cigarra^{3,4}, Alicja Wolk⁵, Susanna C. Larsson^{6,7}

¹Division of Nutritional Epidemiology, Institute of Environmental Medicine, Karolinska Institutet, Nobels väg 4, Box 201, SE-141 86, Stockholm, Sweden
²Division of Geriatric Medicine, Department of Clinical Science, Division of Health Care Services, Karolinska Institutet, Nobels väg 4, Box 201, SE-141 86, Stockholm, Sweden
³Unit of Cardiovascular Epidemiology, Institute of Environmental Medicine, Karolinska Institutet, Nobels väg 4, Box 201, SE-141 86, Stockholm, Sweden

Circ Heart Fail. 2016 Apr;9(4):e64. doi: 10.1161/CIRCHEARTFAILURE.115.020265.

Healthy Lifestyle and Risk of Heart Failure: Results From 2 Prospective Cohort Studies.

Larsson SC¹, Tektonidou TG², Cigarra B³, Åkesson A⁴, Wolk A⁵

Author information

Abstract

BACKGROUND: The joint impact of multiple healthy lifestyle factors on heart failure (HF) risk is unclear. We investigated the separate and collective associations of healthy lifestyle factors with HF incidence in 2 population-based prospective cohort studies.

METHODS AND RESULTS: This study consisted of 33 966 men (Cohort of Swedish Men) and 30 713 women (Swedish Mammography Cohort) who were 45 to 83 years of age and free of HF and ischemic heart disease at baseline. A healthy lifestyle was defined as being a nonsmoker and physically active (≥150 min/week), and having body mass index between 18.5 and 25 kg/m² and a healthy diet (defined as adherence to a modified Mediterranean diet). Incident HF cases were ascertained by linkage with the Swedish National Patient Register and the Swedish Cause of Death Register. Cox proportional hazards regression was used to analyze the data. During 13 years of follow-up, HF was diagnosed in 1438 men and 1256 women. Each healthy lifestyle factor was associated with a statistically significant lower risk of HF in both men and women, and the risk decreased with increasing number of healthy behaviors. The greatest reduction in HF risk was observed for combinations that included nonsmoking. Compared with men and women with none of the healthy lifestyle factors, the multivariable relative risks (95% confidence interval) of HF for those with all 4 healthy behaviors were 0.38 (0.29-0.63) in men and 0.28 (0.19-0.41) in women.

CONCLUSIONS: Adhering to a healthy lifestyle is associated with a substantially lower HF risk.

CLINICAL TRIAL REGISTRATION: URL: <http://www.clinicaltrials.gov>. Unique Identifiers: [NCT01127698](https://doi.org/10.1136/2015.02.011) and [NCT01127711](https://doi.org/10.1136/2015.02.011).

© 2016 American Heart Association, Inc.

KEYWORDS: diet; heart failure; hospitalization; lifestyle; prevention

L'attenzione alla longevità

Molecular mechanisms of dietary restriction promoting health and longevity

Cara L Green ^{1 2}, Dudley W Lamming ^{1 2}, Luigi Fontana ^{3 4 5}

Review

> [Cell](#). 2022 Apr 28;185(9):1455-1470. doi: 10.1016/j.cell.2022.04.002.

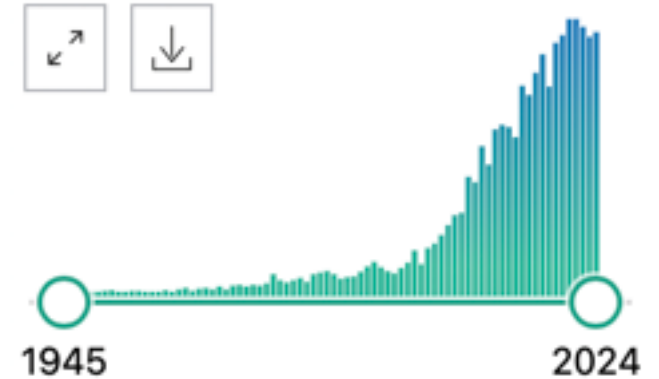
Nutrition, longevity and disease: From molecular mechanisms to interventions

Valter D Longo ¹, Rozalyn M Anderson ²

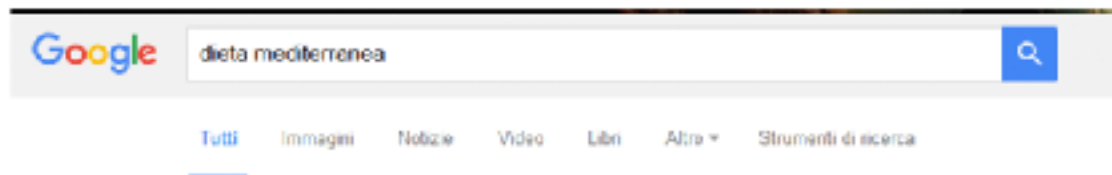
Promoting health and longevity through diet: from model organisms to humans

Luigi Fontana ¹, Linda Partridge ²

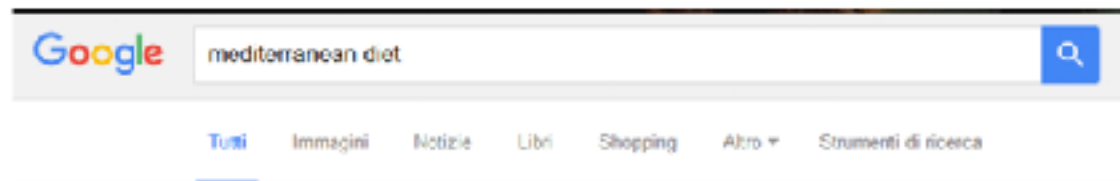
RESULTS BY YEAR



L'attenzione alla salute sul web...

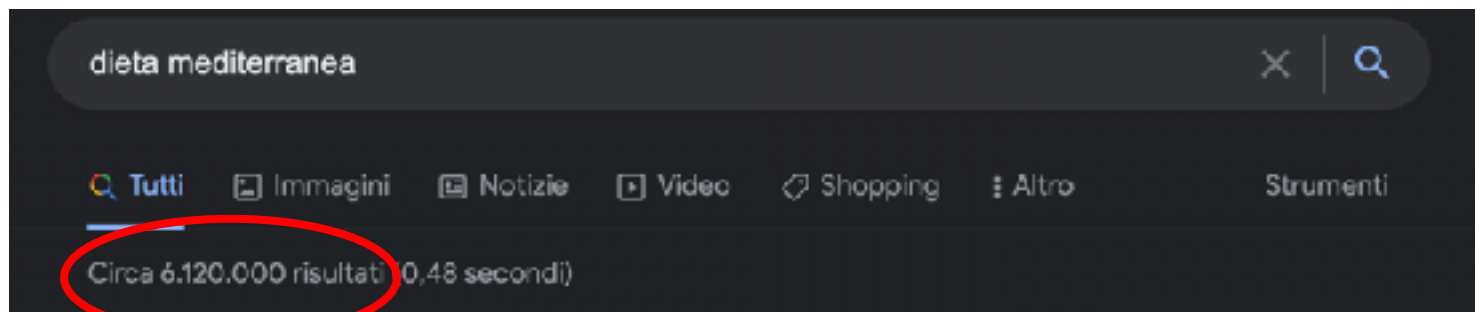
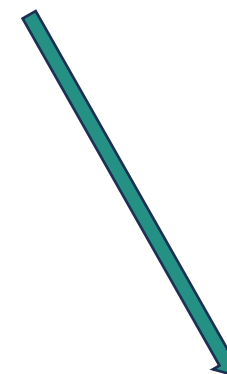


Circa 352.000 risultati (0,55 secondi)



Circa 2.930.000 risultati (0,39 secondi)

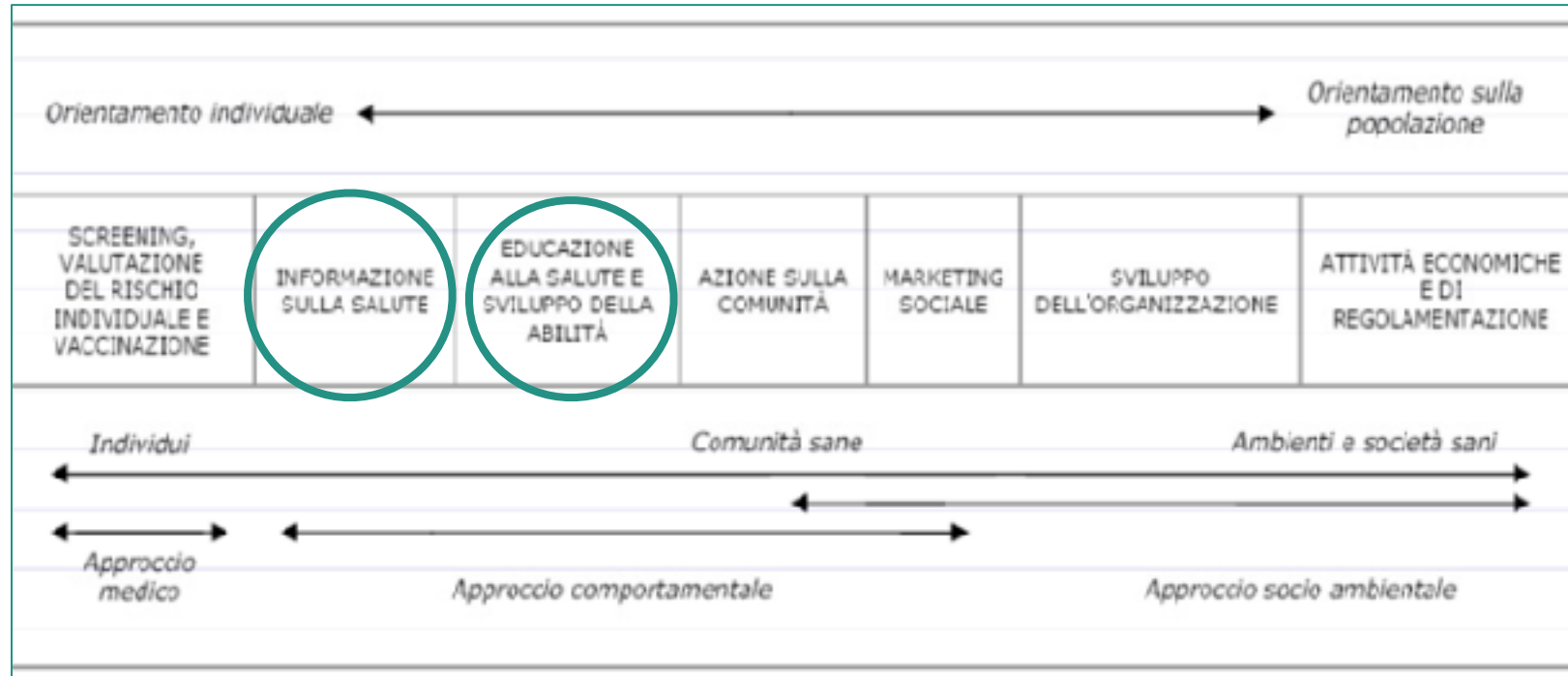
2015



Circa 6.120.000 risultati (0,48 secondi)

2022

Strategie per la promozione della salute



Fonte: Bensber M 2000, citato in OMS 2006

Strategia One Health

Piano Nazionale della Prevenzione 2020-2025 con una visione che considera la **salute** come **risultato di uno sviluppo armonico e sostenibile dell'essere umano, della natura e dell'ambiente**



Costruire il benessere e la longevità ad ogni età

- ✓ Aumentare la consapevolezza di studenti e famiglie verso i principali errori alimentari compiuti, puntando non solo a riequilibrare le quantità, ma anche a migliorare la qualità e il bilanciamento dell'alimentazione
- ✓ Guidare sin dall'età evolutiva verso una alimentazione ottimale sulla base dei personali fabbisogni, in relazione allo stile di vita
- ✓ Promuovere uno stile di vita salutistico e l'educazione al movimento
- ✓ Favorire l'educazione nutrizionale e alla salute all'interno delle famiglie, nel pieno rispetto dell'ambiente



Grazie per l'attenzione

