



ABRIL
GONZALEZ CAMPOS
DIETISTA

INTEGRATORI E PROTEINE



Come smascherare i
nutrizionisti alla Wanna
Marchi - Microbiota e
integratori

“Non c’è cosa che non venga resa più semplice attraverso la costanza, la familiarità e l’allenamento. Attraverso l’allenamento noi possiamo cambiare; noi possiamo trasformare noi stessi.”

-Dalai Lama



ABRIL
GONZALEZ CAMPOS
DIETISTA

POTENTIAL CONTRIBUTORS TO OBESITY

2015

Inside the Person

Outside the Person

Contributors to Energy Storage

Intake & Expenditure (Or Unknown)

Intake & Expenditure (Or Unknown)

Increased Intake

Increased Intake

Decreased Expenditure

Decreased Expenditure

- Disordered Eating (night eating syndrome, binge eating, "food addiction")
- Emotional Coping
- Hyper-reactivity to Environmental Food Cues
- Heightened Hunger Response
- Delayed Satiety

- Environmental/Chemical Toxins
- Increased Availability of Energy Dense, Nutrient Poor Foods & Beverages
- Larger Portion Sizes
- Eating as Recreation, Snacking, Special Occasions
- Lack of Nutritional Education
- Skipping Meals
- Food Insecurity
- Diet Patterns
- Eating Away From Home
- Lack of Family Meals
- Market Economy
- Food Surplus
- Pervasive Food Advertising

- Age Related Changes (i.e. menopause, mobility decline, hormones)
- Chronic Inflammation (i.e. altered insulin signaling and glucose homeostasis)
- Pathological Sources of Endocrine Dysregulation (i.e. thyroid dysfunction, PCOS, Cushing's Syndrome)
- Genetic & Epigenetic Factors
- Central & Peripheral Regulators of Appetite & Adipose Tissue
- Gestational Diabetes
- Self-regulatory & Coping Deficits
- Trauma History
- Mood Disturbance (i.e. depression, anxiety, bipolar etc.)
- Mental Disabilities

- Maternal Employment
- Breast Feeding and/or Related Factors
- Maternal Stress
- Maternal Smoking
- Maternal Obesity
- Delayed Prenatal Care
- Birth Order (first-born in family)
- Having Children (for women)
- Non-parental Childcare
- Maternal Over-nutrition During Pregnancy
- Birth by C-section
- Infection (i.e. human adenovirus 36)
- Weight Gain Inducing Drugs
- Smoking Cessation
- Sleep Deficits
- Family Conflict
- Social Networks
- Weight Bias & Stigma (i.e. avoidance of medical care, self esteem, teasing history)
- Entering Into a Romantic Relationship
- Lack of Employer Preparedness to Assist with Obesity
- Lack of Health Care Provider Support/Knowledge & Inadequate Access to Care
- Stress
- Child Maltreatment
- Weight Cycling (yo-yo dieting)
- Westernization & Economic Development
- Low SES & Nutrition Support
- Living in Crime-prone Areas

- Thermogenesis
- Gut Microbiota
- Pain Sensitivity
- Physical Disabilities (i.e. functional impairments and regulatory dysfunction)
- Social Anxiety (i.e. exercise avoidance)

- Consistent Temperature (i.e. air conditioning/heating, thermo regulation)
- Increased Sedentary Time (i.e. inactive leisure "screen" time, inactive job requirements)
- Built Environment (i.e. stairwell design/access, building design, absence of or poor sidewalks)
- Decreased Opportunity for Non-exercised Based Physical Activity (i.e. driving vs. walking to work and school, sedentary jobs)
- Labor Saving Devices
- Pre-natal Air Pollution

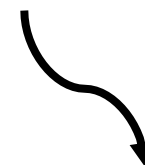
* Potential contributors indicate anything that has been put forth in the research literature as a question of investigation and is not intended to be a verification of whether or not, or the extent to which, each may or may not contribute.

Segnali/Fattori interni

- Fame/ sazietà
- Gestione delle emozioni e dello stress
- **Informazioni su dieta e alimentazione**
- Risorse economiche, emotive, familiari per gestire il momento.

Segnali/Fattori esterni

- Pubblicità
- Effetto **farmacologico** degli alimenti o l'alimentazione.
- Effetto **miracolo o salutista** dell'alimento o la combinazione degli alimenti



**Prendere in considerazione
l'assunzione o la scelta di un
alimento/prodotto/ integratore.**

QUANDO SI PRESCRIVE UN INTEGRATORE?

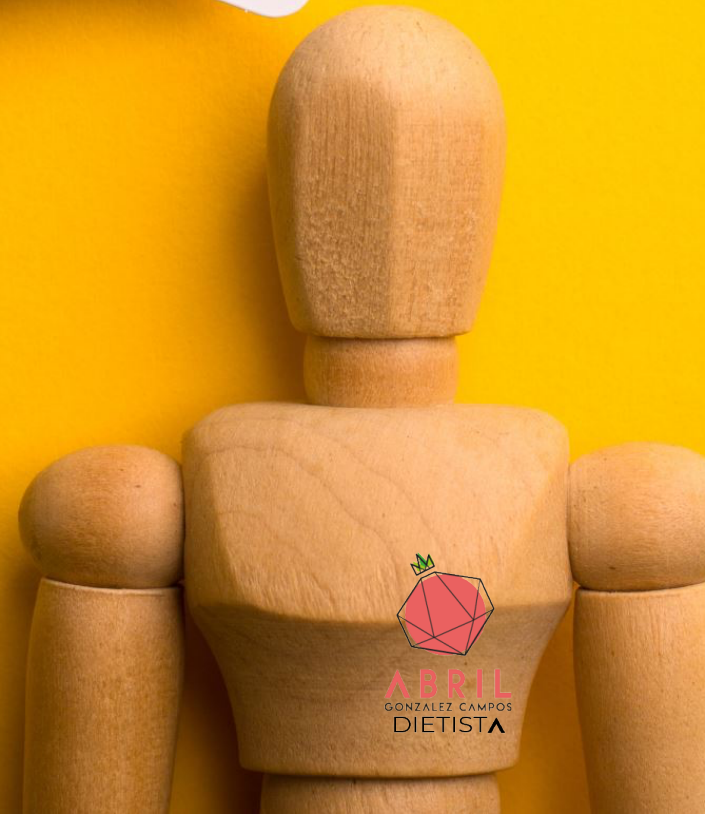


- Carezza documentata tramite **esami del sangue** (Vitamina D, Ferro, Vitamina B12...)
- «Dieta varia ed equilibrata **fornisce**, in genere, **tutte le sostanze nutritive di cui l'organismo ha bisogno** e che è fondamentale per tutelare e promuovere la tua salute e il tuo benessere nel contesto di uno stile di vita sano e attivo –
 - *Ministero della salute.*»

Pausa!

CAMBIARE LO SGUARDO

- Alcune domande da porsi prima di togliere qualcosa, di acquistare qualcosa:
- **Chiedersi COSA POSSIAMO AGGIUNGERE PER MIGLIORARE...**
- **Come posso avere delle informazioni corrette per fare una scelta consapevole?**



ABRIL
GONZALEZ CAMPOS
DIETISTA

La situazione è questa:

- Il **71%** dei decessi sono dovuti a «malattie non trasmissibili o malattie croniche (MC)»:

- 1.MCV
- 2.Cancro
- 3.Malattie respiratorie
- 4.Diabete



Causano
80% dei
decessi
per MC



Fattori di rischio

per MC:
Fumo
Sedentarietà
Alcol
Dieta scorretta



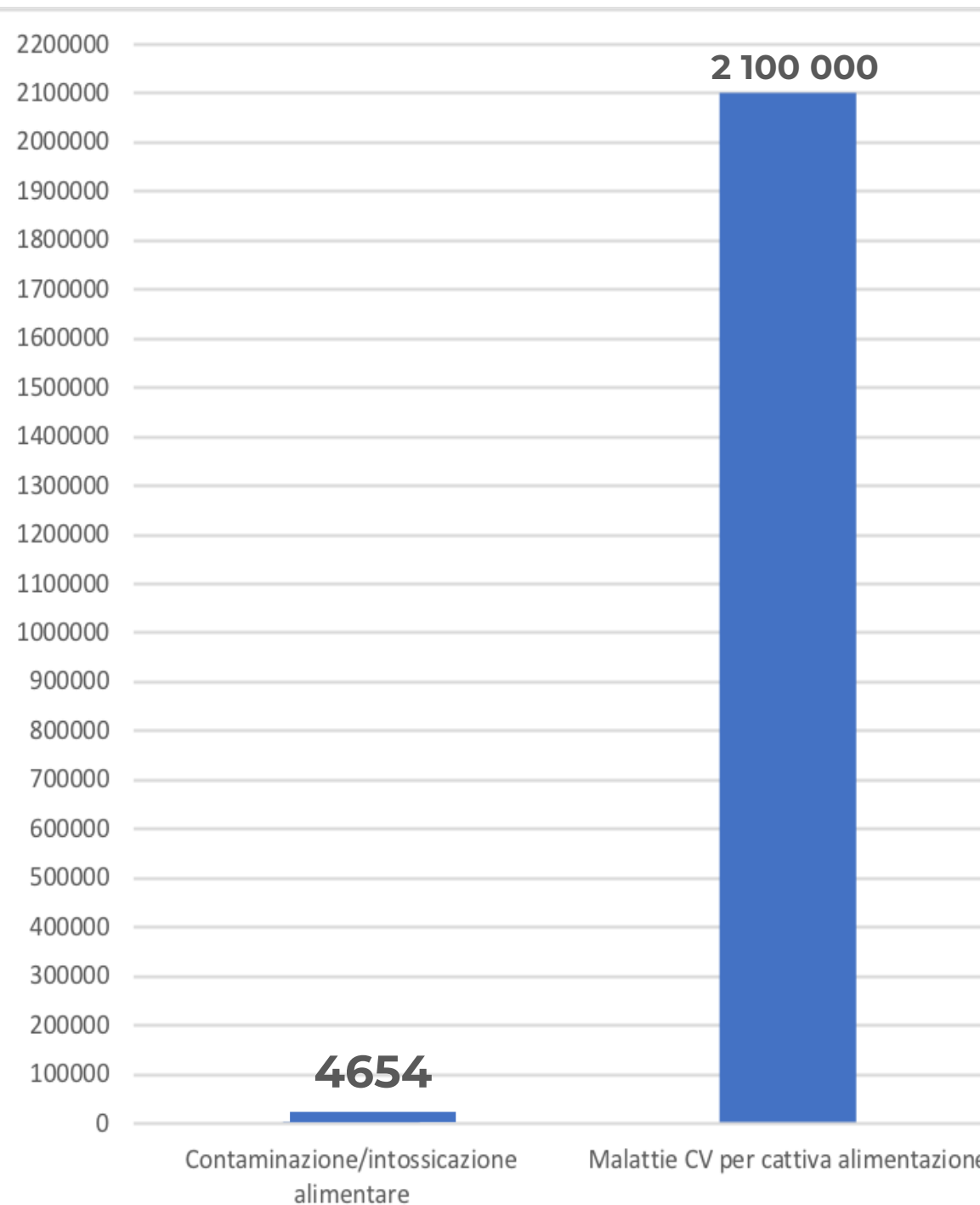
Secondo OMS l'intervenzione sui fattori di rischio previene **80%** delle malattie cardiache e del **30 al 50%** dei casi di cancro.



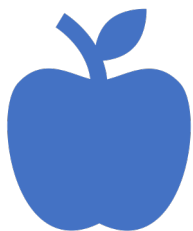
La situazione è questa:

No decessi/anno in Europa per contaminazione alimentare o per MCV.

WHO 2017 e Meier T. et al, 2019.



Cos'è importante fare... a tutte le età?



**Assicurare
un buon consumo di
frutta e verdura**



Proteine: Vegetali o Animali?

Table 1. Protein intake of vegetarians compared to meat-eaters in the EPIC-Oxford study, classified according to answers to questions on whether those involved ate any meat, fish, eggs, and dairy products. Data from Sobiecki et al. [5].

	Meat-Eaters	Fish-Eaters	Lacto-ovo-Vegetarians	Vegans
<i>n</i> (%)	18,244 (60)	4531 (15)	6673 (22)	803 (3)
Energy (kcal)	2091	2030	2002	1944
% Energy from protein	17.2	15.5	14.0	13.1
Protein (g/kg of body weight) ¹	1.28	1.17	1.04	0.99
Protein (g) ²	90	79	70	64
Body weight (kg) ²	70	67	67	64

¹ Based on a subsample of 29,028 individuals with information on body weight; ² As calculated by ourselves.

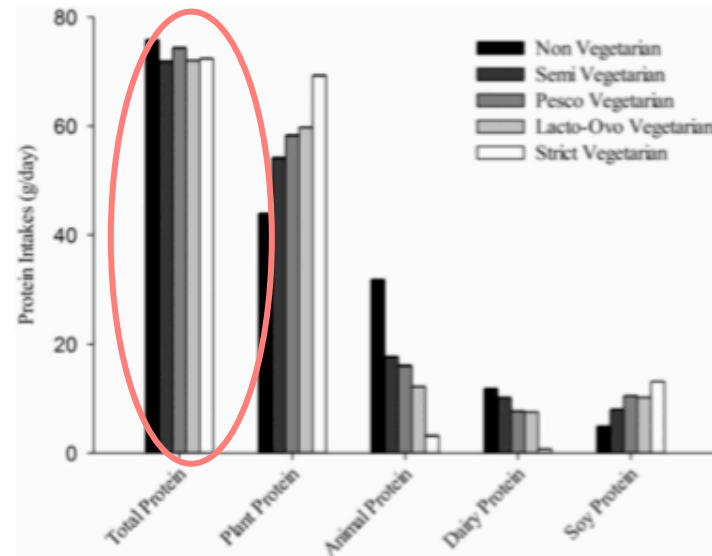


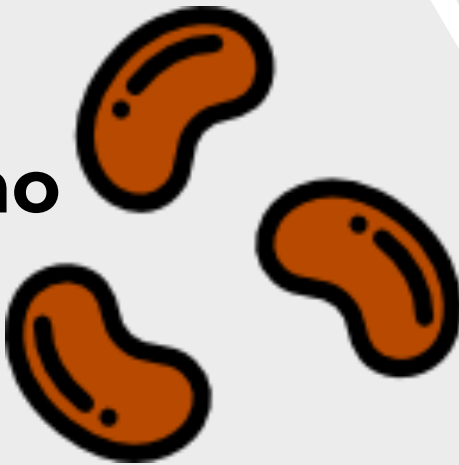
Figure 1. Protein intake (g/day) in the Adventist Health Study 2. From Rizzo and collaborators [9] with permission.

Proteine: Vegetali o Animali?

Nella maggior parte dei paesi industrializzati,
l'assunzione di proteine della popolazione
adulta

~100 g/giorno
o **1,3-1,4 g/kg/giorno**

apporto energetico
totale ~16%



- La percentuale di proteine animali è aumentata dal

33% al 61%

secondo i bilanci alimentari
della FAO (2017).





Proteine



Funzioni

↪ Energia

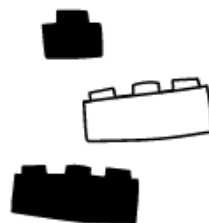
Mantenimento della massa muscolare



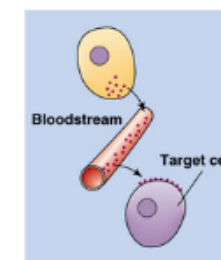
Mantenimento della massa ossea



Fonti di aminoacidi



Comunicazione fra le cellule/strutture cellulare



Hormones



1
uovo



60
grammi
di pasta

entrambi offrono 6 grammi di proteine



50
grammi
di petto
di pollo



80 grammi
di fagioli



2

fette di pane
integrale

entrambi offrono 15 grammi di proteine



ABRIL
GONZALEZ CAMPOS
DIETISTA



**50
grammi
di formaggio
fresco**



**4 cucchiaini
di hummus di
ceci**

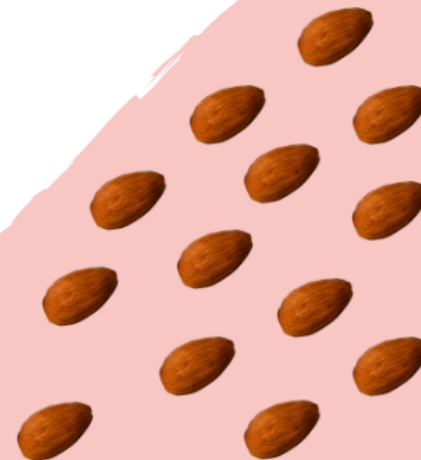
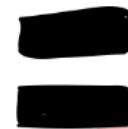


**2 fette di pane
integrale**

entrambi offrono 11 grammi di proteine



**125 ml
di latte**



13 mandorle

entrambi offrono 3.5 grammi di proteine



ABRIL
GONZALEZ CAMPOS
DIETISTA



**50
grammi
di formaggio
fresco**



**4 cucchiaini
di hummus di
ceci**

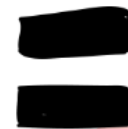


**2 fette di pane
integrale**

entrambi offrono 11 grammi di proteine



**125 ml
di latte**



13 mandorle

entrambi offrono 3.5 grammi di proteine

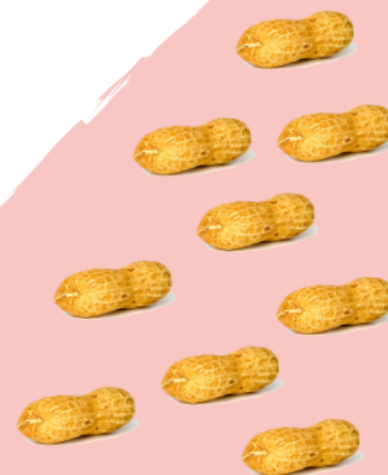


ABRIL
GONZALEZ CAMPOS
DIETISTA



125 grammi

**di yogurt
bianco
intero**



18 **arachidi**

**entrambi offrono 4 grammi di
proteine**



ABRIL
GONZALEZ CAMPOS
DIETISTA

Quanti grammi di proteine si possono assumere durante la giornata ?

In generale, 1 grammo per chilogrammo di peso forma*

Esempio TEORICO

Donna 55 kg= 55 (1) = fabbisogno proteico di 55 grammi

*** Il fabbisogno proteico è PERSONALE e dipende da diversi fattori come età, attività fisica, presenza di patologie, ecc.**

Proteine Animali o Vegetali ?



120
grammi
di petto di pollo



1
uovo



1/2
bicchiere
di latte



26
mandorle



1
vasetto
di yogurt
bianco



100
grammi
di pane di grano
duro



1
bicchiere
di bevanda
vegetale



3
porzioni
di frutta



240
grammi
di legumi cotti



60
grammi
frutta secca



4
pugni
di verdura
cotta



ABRIL
GONZALEZ CAMPOS
DIETISTA