



MENS SANA IN CORPORE SANO

È possibile prevenire  
l'Alzheimer con  
l'alimentazione e lo stile di  
vita?

Michele dr Pizzinini

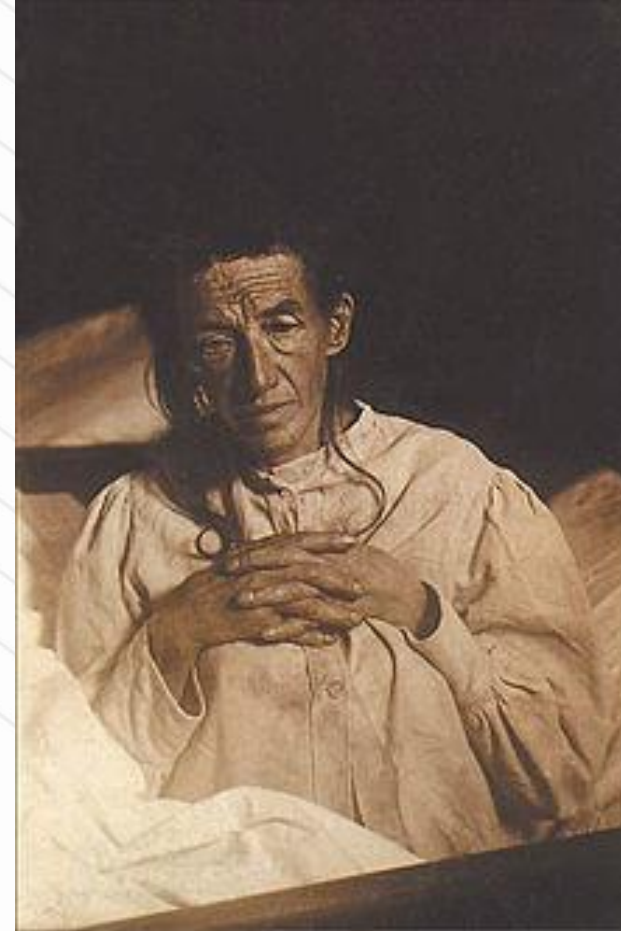
Specialista in Scienza dell'alimentazione

Trento

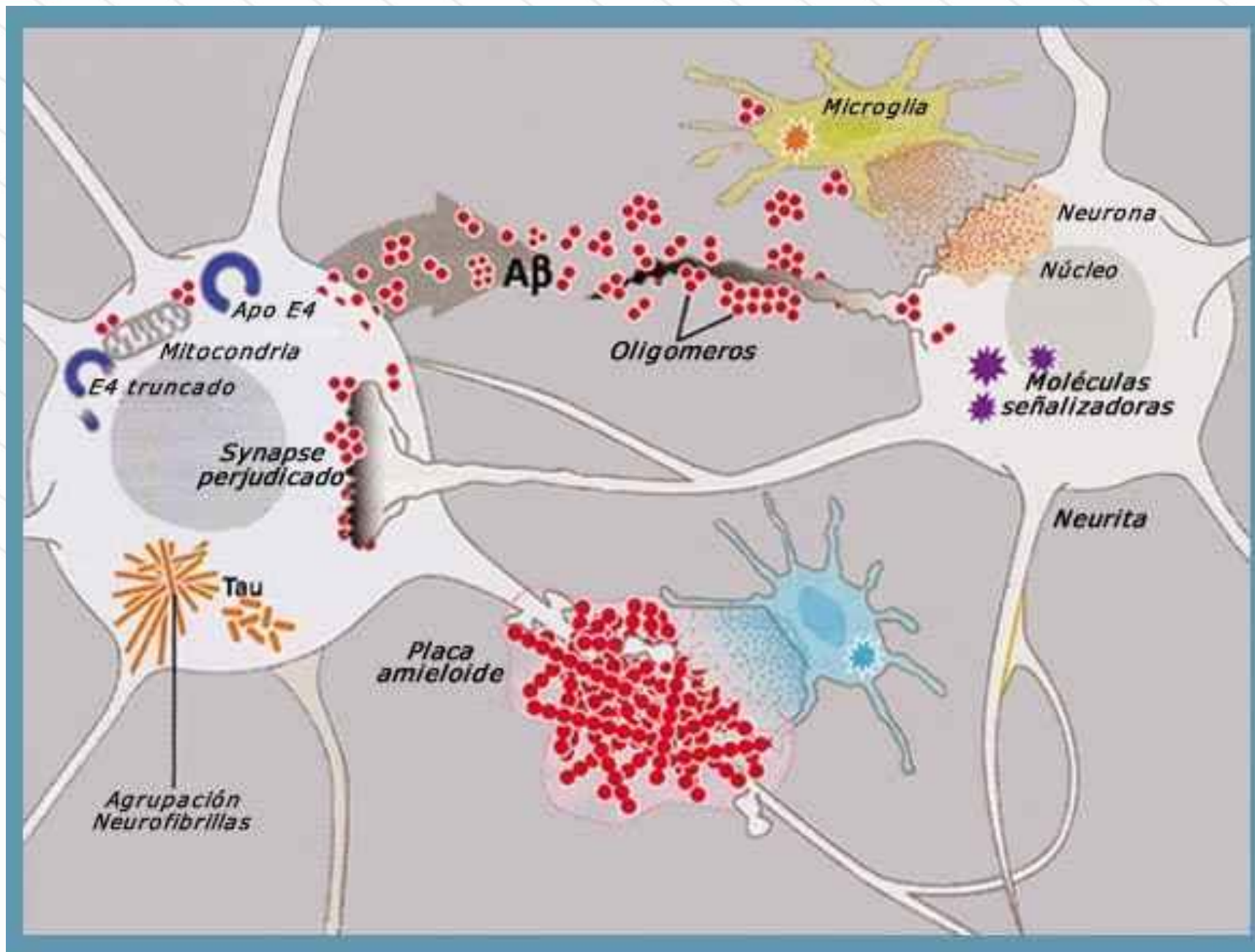
8 febbraio 2022

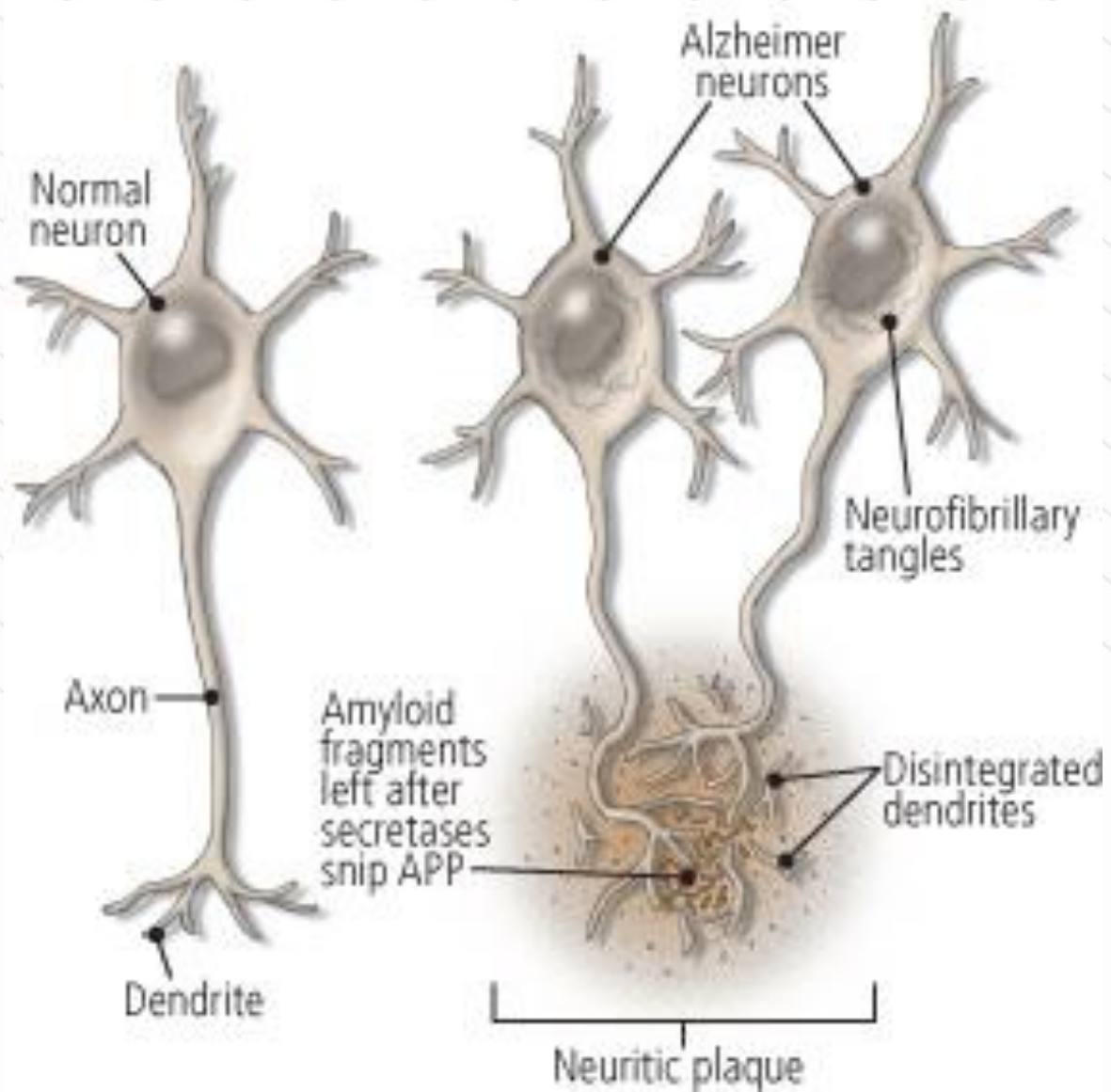


Aloysius "Alois" Alzheimer



1901: primo caso documentato della malattia.



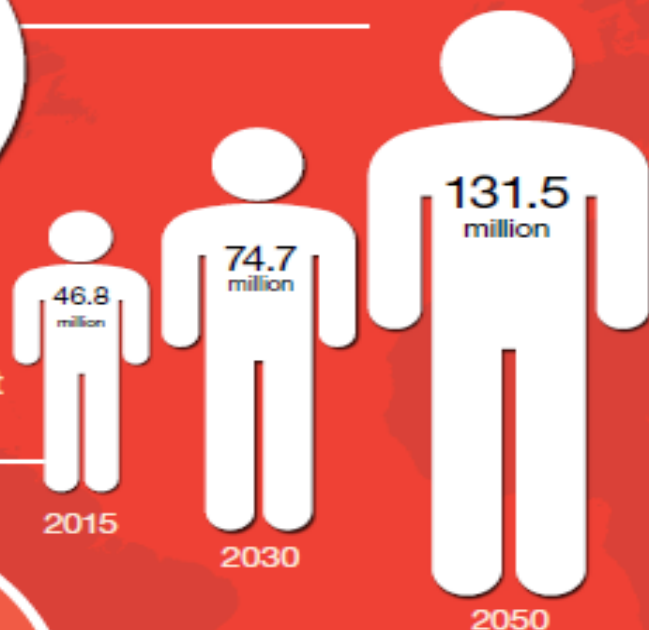


# The global impact of dementia



Around the world, there will be 9.9 million new cases of dementia in 2015, one every 3 seconds

46.8 million people worldwide are living with dementia in 2015. This number will almost double every 20 years.

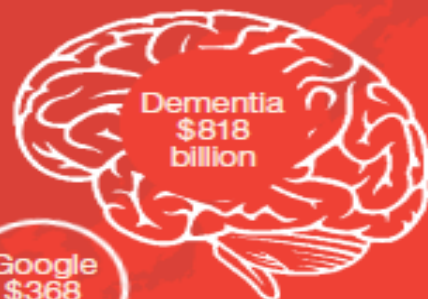


Much of the increase will take place in low and middle income countries (LMICs): in 2015, 58% of all people with dementia live in LMICs, rising to 63% in 2030 and 68% in 2050.



The total estimated worldwide cost of dementia in 2015 is US\$ 818 billion. By 2018, dementia will become a trillion dollar disease, rising to US\$ 2 trillion by 2030

If global dementia care were a country, it would be the 18th largest economy in the world exceeding the market values of companies such as Apple and Google

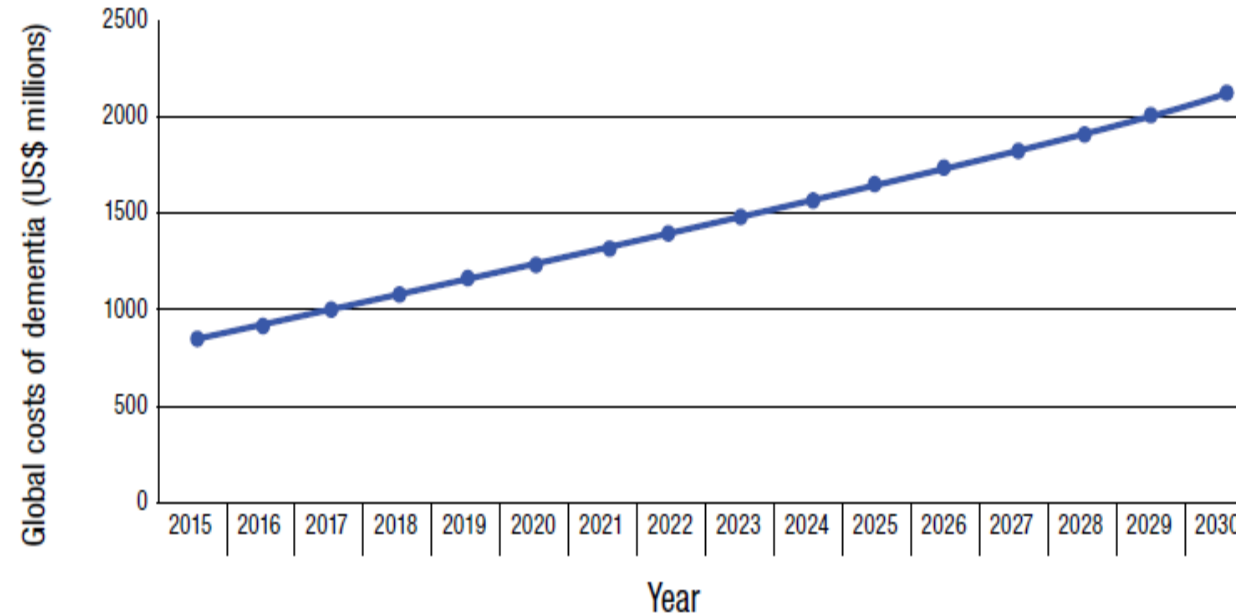


(source: Forbes 2015 ranking).



This map shows the estimated number of people living with dementia in each world region in 2015.

We must now involve more countries and regions in the global action on dementia.

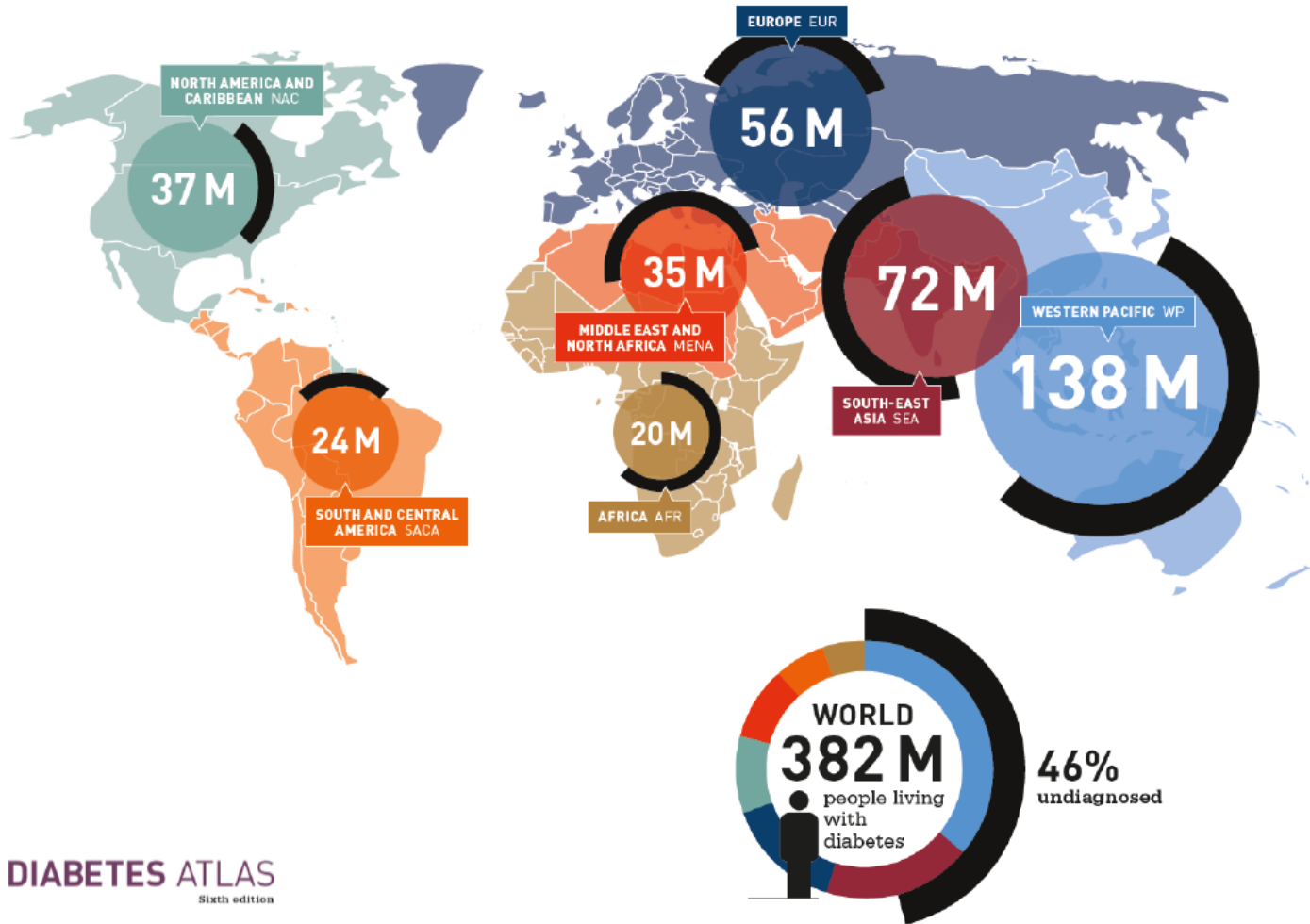


**Il costo sociale di questa  
malattia triplicherà nel giro di  
15 anni**

# Epidemia mondiale di diabete e di obesità



## Number of people with diabetes by IDF Region, 2013



Oggi sono  
oltre 422 milioni.

C'è qualche elemento che unisce  
tutte queste situazioni?

Da alcuni anni si parla di una  
connessione con il diabete

Oggi la malattia di  
Alzheimer è  
definita anche

**DIABETE DI III TIPO**

Nel 2005 *Susan de la Monte*  
coniò il termine

## **Diabete di tipo 3**

in quanto nei cervelli di pazienti di  
AD si riscontra:

**un basso livello d'insulina**  
(diabete di tipo 1)

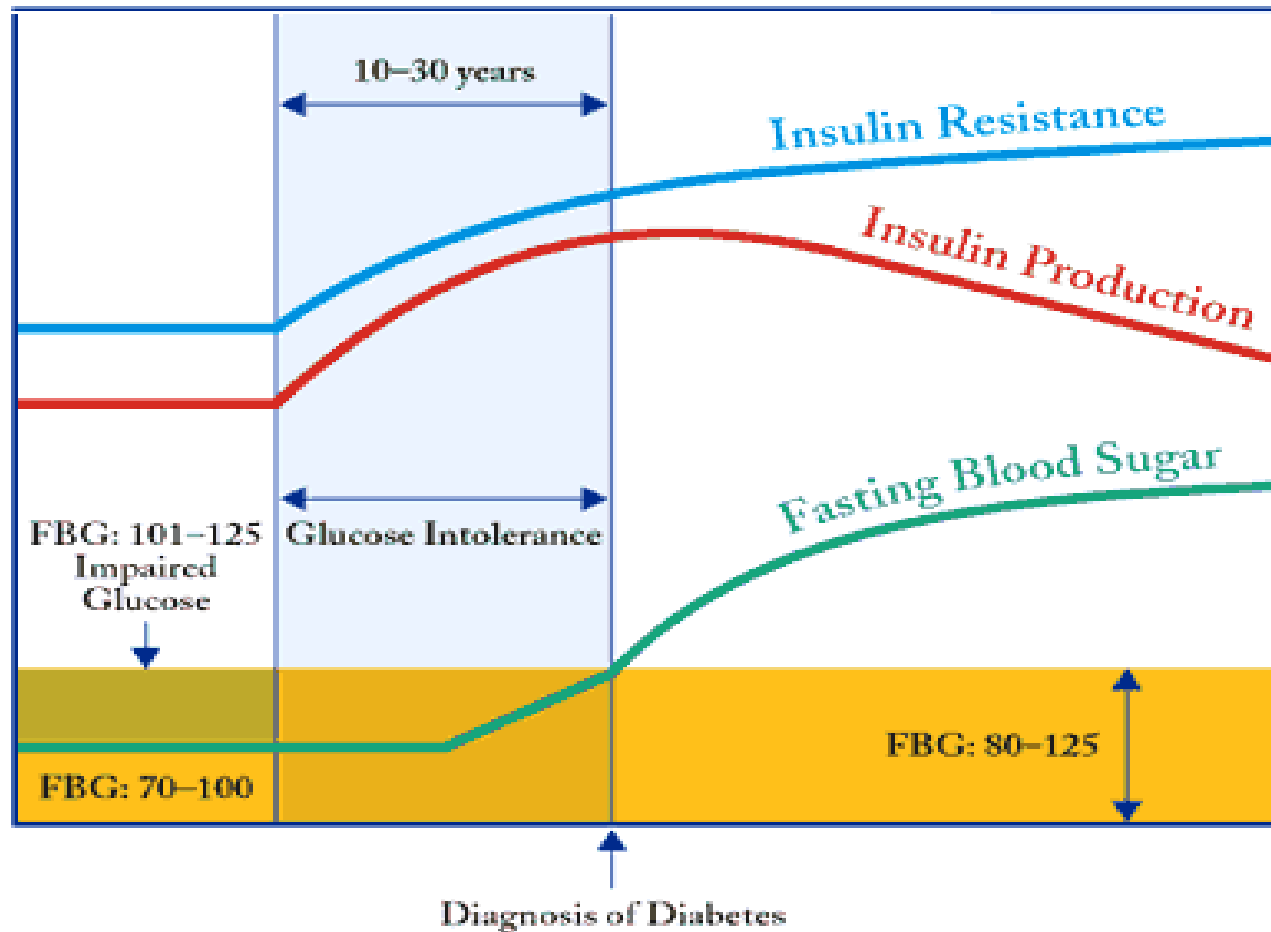
**resistenza all'insulina** (diabete di  
tipo 2)



Cosa lega AD e diabete?

Per capire come elevati livelli di zucchero nel sangue possono influenzare il rischio di malattia di Alzheimer, i ricercatori hanno infuso glucosio nel sangue dei topi allevati per sviluppare una condizione di simile a quella del morbo. In giovani topi senza placche amiloidi nel cervello, raddoppiando i livelli di glucosio nel sangue si e' verificato un aumento dei livelli di beta amiloide nel cervello del 20 per cento. Quando gli scienziati hanno ripetuto l'esperimento in topi anziani che già avevano sviluppato placche cerebrali, i livelli di beta amiloide sono aumentati del 40 per cento. "Questa osservazione apre una nuova strada di esplorazione di come la malattia di Alzheimer si sviluppa nel cervello.

## Storia naturale del diabete di tipo 2

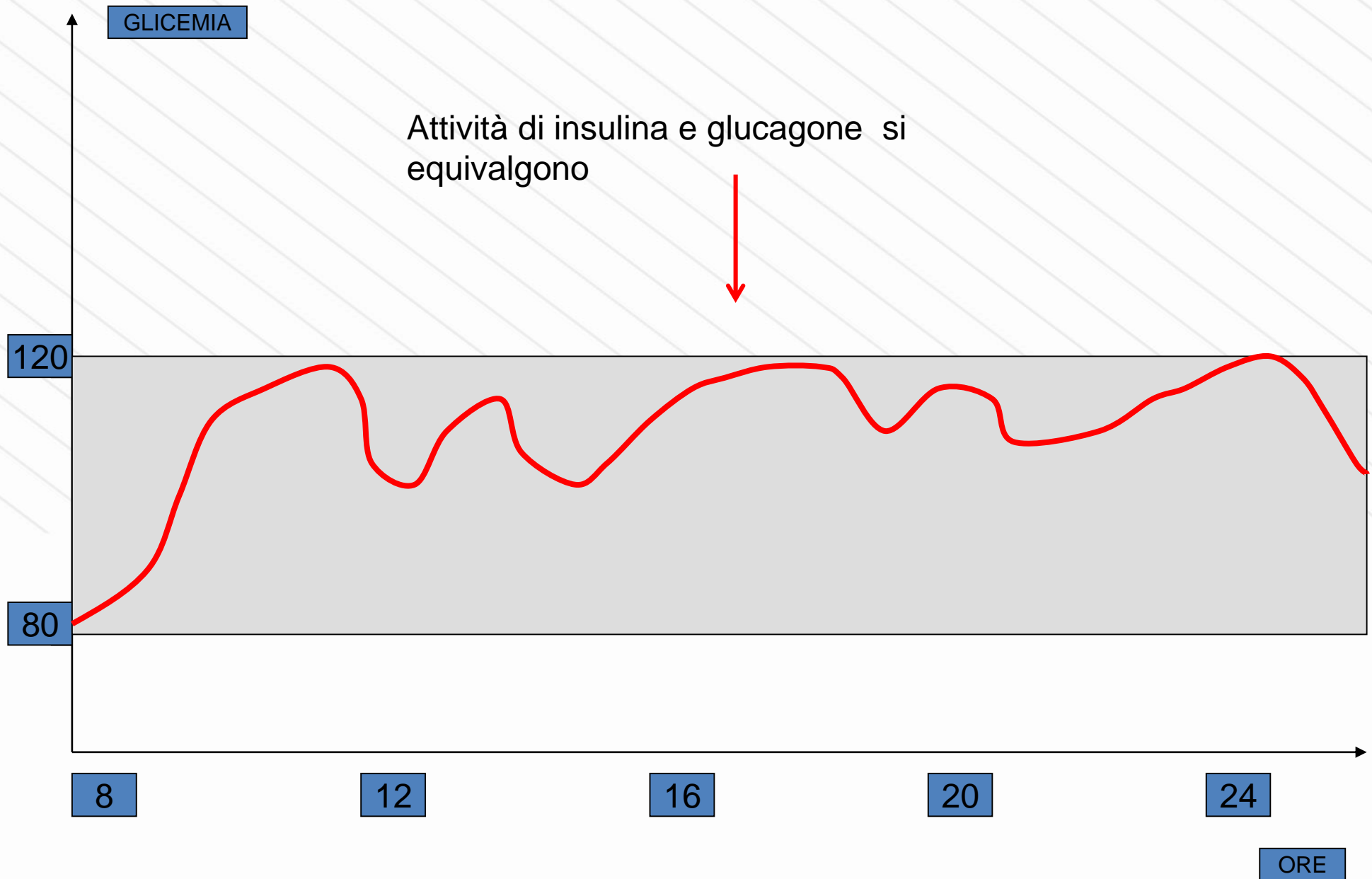


## Raccomandazioni per una dieta equilibrata

- Fare regolarmente dai 3 ai 5 pasti al giorno.
- Fate una colazione buona ed appagante
- I farinacei devono essere presenti ad ogni pasto.
- La maggior quantità di carboidrati deve essere assunta durante il giorno, mentre alla sera l'apporto dovrà essere molto contenuto.
- Mangiare il piatto proteico, alla sera.
- Mangiare la verdura 2 volte al giorno condita con 1 cucchiaino d'olio.
- Mangiare non più di 2 frutti al giorno preferibilmente fuori pasto.

## Raccomandazioni per una dieta equilibrata

- Fare regolarmente dai 3 ai 5 pasti al giorno.
- Fate una colazione buona ed appagante
- I farinacei devono essere presenti ad ogni pasto.
- La maggior quantità di carboidrati deve essere assunta durante il giorno, mentre alla sera l'apporto dovrà essere molto contenuto.
- Mangiare il piatto proteico, alla sera.
- Mangiare la verdura 2 volte al giorno condita con 1 cucchiaino d'olio.
- Mangiare non più di 2 frutti al giorno preferibilmente fuori pasto.



## Raccomandazioni per una dieta equilibrata

- Fare regolarmente dai 3 ai 5 pasti al giorno.
- **Fate una colazione buona ed appagante**
- I farinacei devono essere presenti ad ogni pasto.
- La maggior quantità di carboidrati deve essere assunta durante il giorno, mentre alla sera l'apporto dovrà essere molto contenuto.
- Mangiare il piatto proteico, alla sera.
- Mangiare la verdura 2 volte al giorno condita con 1 cucchiaino d'olio.
- Mangiare non più di 2 frutti al giorno preferibilmente fuori pasto.

Fig. 1 Colazione buona ed abbondante, con the, caffè, latte, succo di frutta o spremuta, pane, fette biscottate, biscotti, crostate, cereali e possibilmente frutta.



## **Elevato apporto energetico a colazione e una cena a basso apporto di calorie permettono di ridurre per tutto il giorno la glicemia nei pazienti diabetici:**

Jakubowicz D, Wainstein J, Ahrén B, Bar-Dayán Y, Landau Z, Rabinovitz HR, Froy O.

### **CONCLUSIONI/INTERPRETAZIONI:**

Un elevato apporto energetico a colazione è associato con una significativa riduzione delle glicemie postprandiali durante tutto il giorno. Questo adeguamento dietetico può avere un vantaggio terapeutico nel raggiungere un ottimale controllo metabolico ed ha la possibilità di essere di prevenzione per le malattie cardiovascolari e le altre complicanze del diabete

## Raccomandazioni per una dieta equilibrata

- Fare regolarmente dai 3 ai 5 pasti al giorno.
- Fate una colazione buona ed appagante
- I farinacei devono essere presenti ad ogni pasto.
- La maggior quantità di carboidrati deve essere assunta durante il giorno, mentre alla sera l'apporto dovrà essere molto contenuto.
- Mangiare il piatto proteico, alla sera.
- Mangiare la verdura 2 volte al giorno condita con 1 cucchiaino d'olio.
- Mangiare non più di 2 frutti al giorno preferibilmente fuori pasto.

## Raccomandazioni per una dieta equilibrata

- Fare regolarmente dai 3 ai 5 pasti al giorno.
- Fate una colazione buona ed appagante
- I farinacei devono essere presenti ad ogni pasto.
- La maggior quantità di carboidrati deve essere assunta durante il giorno, mentre alla sera l'apporto dovrà essere molto contenuto.
- **Mangiare il piatto proteico, alla sera.**
- Mangiare la verdura 2 volte al giorno condita con 1 cucchiaino d'olio.
- Mangiare non più di 2 frutti al giorno preferibilmente fuori pasto.

## Raccomandazioni per una dieta equilibrata

- Fare regolarmente dai 3 ai 5 pasti al giorno.
- Fate una colazione buona ed appagante
- I farinacei devono essere presenti ad ogni pasto.
- La maggior quantità di carboidrati deve essere assunta durante il giorno, mentre alla sera l'apporto dovrà essere molto contenuto.
- Mangiare il piatto proteico, alla sera.
- Mangiare la verdura 2 volte al giorno condita con 1 cucchiaino d'olio.
- Mangiare non più di 2 frutti al giorno preferibilmente fuori pasto.

## Raccomandazioni per una dieta equilibrata

- Fare regolarmente dai 3 ai 5 pasti al giorno.
- Fate una colazione buona ed appagante
- I farinacei devono essere presenti ad ogni pasto.
- La maggior quantità di carboidrati deve essere assunta durante il giorno, mentre alla sera l'apporto dovrà essere molto contenuto.
- Mangiare il piatto proteico, alla sera.
- **Mangiare la verdura 2 volte al giorno condita con 1 cucchiaino d'olio.**
- Mangiare non più di 2 frutti al giorno preferibilmente fuori pasto.



Le fibre alimentari, che sfuggono alla digestione in quanto resistenti agli enzimi digestivi dell'uomo, hanno una fondamentale importanza nella modulazione dell'assorbimento dei nutrienti, migliorando l'indice glicemico del pasto.

## Raccomandazioni per una dieta equilibrata

- Fare regolarmente dai 3 ai 5 pasti al giorno.
- Fate una colazione buona ed appagante
- I farinacei devono essere presenti ad ogni pasto.
- La maggior quantità di carboidrati deve essere assunta durante il giorno, mentre alla sera l'apporto dovrà essere molto contenuto.
- Mangiare il piatto proteico, alla sera.
- Mangiare la verdura 2 volte al giorno condita con 1 cucchiaino d'olio.
- Mangiare non più di 2 frutti al giorno preferibilmente fuori pasto.





## Colazione

**Indispensabile**

(buona ed abbondante)

- The o caffè d'orzo o latte o succo di frutta o spremuta
- Fette biscottate o pane tostato con un po' di marmellata o una fetta di focaccia, o cereali o yogurt e muesli
- Frutta di stagione

## Pranzo

### Energetico

- Carboidrati complessi in buona quantità: pasta, riso, pane, cereali in genere, possibilmente integrali a più basso indice glicemico
- E' opportuno mettere un piccolo piatto proteico anche a mezzogiorno: uova, affettati magri
- Verdura cruda in buona quantità condita con 1 cucchiaino d'olio extravergine di oliva
- Frutta

# Cena

## Prevalentemente proteica

- Sarebbe opportuno iniziare la cena, due tre volte in settimana, con minestrone, zuppe di verdure, zuppe di legumi o cereali (farro, ceci, fagioli)
- Devono sempre essere presenti i farinacei, ma in quantità ridotte
- Alternanza fra carne, pesce in buona quantità
- Verdura preferibilmente cotta

# *COME STAR BENE FINO A 100 ANNI*

Per vivere più a lungo e in buona salute è necessario mantenere l'equilibrio tra l'organismo e l'ambiente:  
interno ed esterno.

# AMARSI

Essere responsabili del proprio organismo.

Amare il proprio corpo e non limitarsi a consultare il medico solamente quando si è ammalati.

Occorre uno spirito preventivo

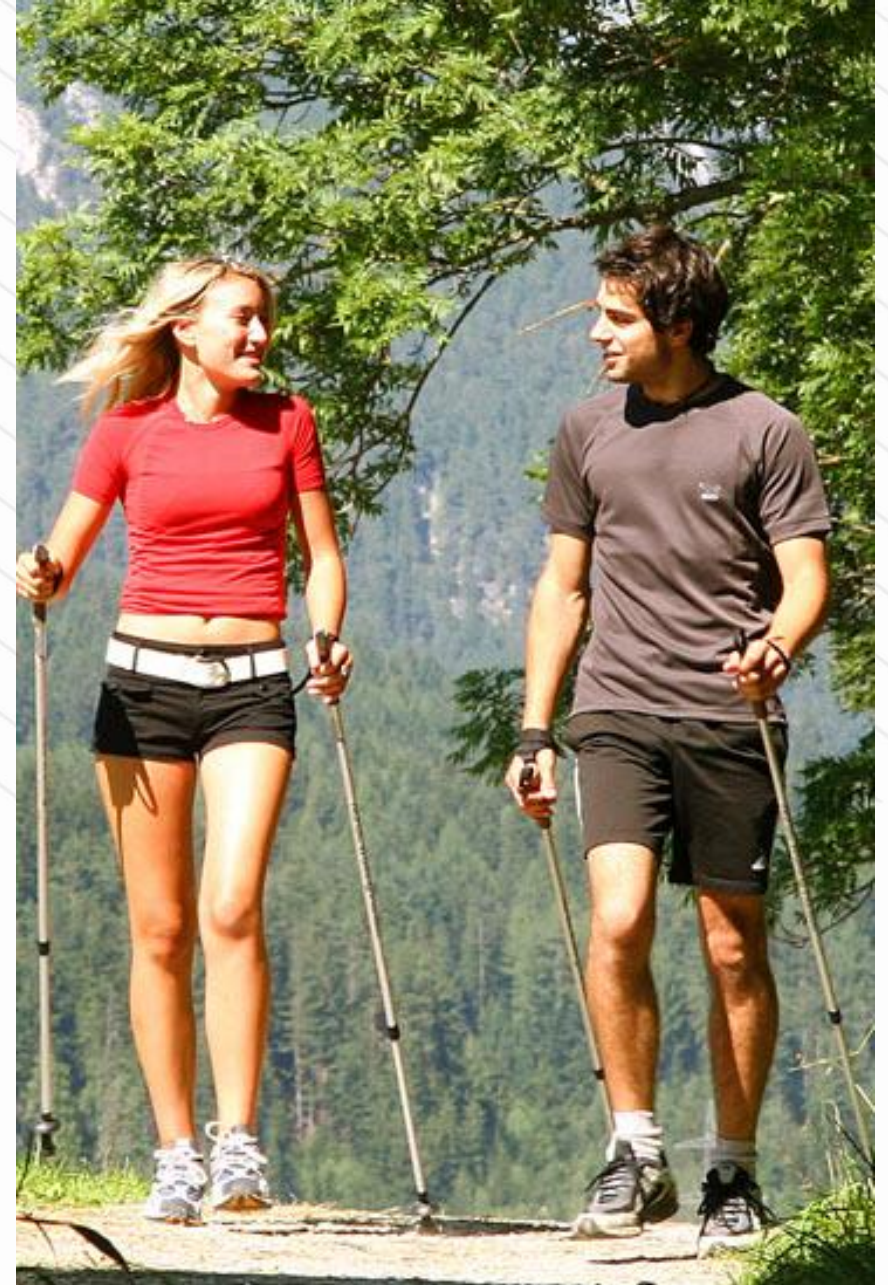


# MOVIMENTO

Non essere sedentari.

Svolgere un'attività fisica,  
moderata e adatta alle proprie  
possibilità.

Strafare non mantiene giovani.



# ALIMENTAZIONE

Avere un'alimentazione equilibrata, ricca di antiossidanti e piacevole.

L'appetito va stimolato.

E' negativo mangiare di malavoglia incide sulla buona salute.



# MENTE

Vivere positivi.

La mente deve essere alimentata in modo piacevole quanto il corpo.

Occorre imparare a reagire agli stress psicologici negativi in modo da mantenere sempre alta la positività



# AUTOCONTROLLO

Regola d'oro riassuntiva:  
imparare a controllare ogni tipo  
di stress, da quello ossidativo a  
quello mentale.

A quello ambientale che può  
arrivare a “mutare” il DNA.



Queste sono le regole di lunga vita secondo

**Luc Montignac**

**Premio Nobel per la Medicina 2008**

# Grazie per l'attenzione!

