



COME UN'ALIMENTAZIONE FISIOLÓGICA A BASE VEGETALE, BEN
PIANIFICATA, AIUTA LO SVILUPPO CORPOREO E LE DIFESE
IMMUNITARIE DEL BAMBINO E DEL FUTURO ADULTO

Prof. Leonardo Pinelli

leonardo.pinelli@gmail.com

già Cattedra di Pediatria Preventiva e Sociale e Direttore Unità Operativa
Complessa Diabetologia, Nutrizione, Obesità – Università di Verona

Convegno Health Science University- Bologna 26.1.2020

Alimentazione e salute dell'uomo (Ippocrate 2500 anni fa)

“Cibo come medicina e la medicina sia il cibo”

“Latte materno ottimo ; di altra specie dannoso“

Evidenze scientifiche del cibo come strumento di prevenzione di un gran numero di patologie

Dal concetto di nutrizione adeguata a quello di ottimale: alimenti fisiologicamente attivi che migliorano il benessere psicofisico e riducono il rischio di malattia .

Tutti gli alimenti di origine vegetale, freschi, prodotti vicino, da agricoltura biologica/ biodinamica, sono funzionali (principi nutritivi o altre sostanze che danno energia , sostengono la crescita e supportano i processi vitali



Perché oggi è scientificamente riconosciuto che i primi due anni di vita : gravidanza, parto naturale, allattamento materno prolungato e divezzamento, programmano definitivamente lo stato di salute del bambino e del futuro adulto

Perché la salute degli Italiani è peggiorata; il 40% della popolazione soffre di una malattia cronica e in gran parte è mantenuto in piedi da farmaci.

(malattie cardio vascolari, tumori, diabete mellito, sindrome metabolica, malattie respiratorie croniche, problemi di salute mentale e disturbi muscolo scheletrici)

Il 20,7 % della popolazione ha dichiarato di essere affetto da più malattie croniche

World Cancer Research Found 2007:
Istruzioni nutrizionali per la
prevenzione del cancro e delle sue recidive:

- Mantenersi snelli per tutta la vita
- Praticare quotidianamente esercizio fisico
- Limitare cibi ad alta densità calorica ed **evitare** bevande zuccherate
- Basare l'alimentazione quotidiana prevalentemente su cibi di provenienza vegetale con un'ampia varietà di cereali non raffinati, legumi, verdure e frutta
- Limitare** il consumo di carni rosse ed **evitare** il consumo di salumi, insaccati e ogni genere di carne lavorata
- Limitare il consumo di bevande alcoliche
- Limitare il consumo di sale e cibi conservati sotto sale, ed **evitare** cereali e legumi conservati in ambienti umidi
- Ricavare i nutrienti dai cibi, non da integratori
- Allattare i figli



OMS e malattie croniche non trasmissibili (NCD)

- Secondo i dati dell'Organizzazione Mondiale della sanità, in Europa l'86% dei decessi e il 77% della perdita di longevità in buona salute sono provocati da patologie croniche (malattie cardio vascolari, tumori, diabete mellito, sindrome metabolica, malattie respiratorie croniche, problemi di salute mentale e disturbi muscolo scheletrici)
- Tra il 70 e l'80% delle risorse per l'assistenza sanitaria sono spese per il trattamento di queste patologie (Sistemi Sanitari in crisi)

Indice

Prefazione	3	<i>Capitolo 7</i>	
Premessa	6	Alimentazione complementare fisiologica divezzamento.	161
<i>Capitolo 1</i>		<i>Capitolo 8</i>	
L'importanza della alimentazione per la salute dell'uomo	11	Alimentazione fisiologica a base vegetale nel nel secondo anno di vita	196
<i>Capitolo 2</i>		<i>Capitolo 9</i>	
Alcune riflessioni preliminari sull'alimentazione	21	Accrescimento fisiologico del bambino nei primi 2 anni di vita	200
<i>Capitolo 3</i>		<i>Capitolo 10</i>	
Alimenti e nutrienti nella alimentazione a base vegetale	30	Preparazione base delle pappe e ricette	208
<i>Capitolo 4</i>		<i>Capitolo 11</i>	
La prevenzione della salute a partire da concepimento e gravidanza	81	Il microbiota nel viaggio della vita	223
<i>Capitolo 5</i>		<i>di Andrea Maglioni</i>	
Alimentazione a base vegetale e allattamento al seno	108	<i>Capitolo 12</i>	
<i>Capitolo 6</i>		Lo yoga in gravidanza	237
Cibo e impatto ambientale	144	<i>di Maddalena Fortunati</i>	
		Bibliografia	272
		Gli autori	279



L'OMS ha recentemente dichiarato che le malattie croniche non trasmissibili (NCD), uccidono 38 milioni di persone ogni anno, con 16 milioni di età inferiore a 70 anni

Percentuale delle maggiori cause di morte (82%)	Milioni di morti/anno
Malattie cardiovascolari	17,5
Cancro	8,2
Malattie respiratorie	4,0
Diabete	1,5
Possibile prevenzione di queste malattie con:	Percentuale (%)
Eliminazione dei fattori di rischio quali diete non salutari, sedentarietà, consumo di tabacco, eccessivo consumo di alcol	80%
Possibile incremento di queste malattie senza adeguata prevenzione	17%



I bambini come stanno ?



Perché i bambini Italiani soffrono di malattie
che in passato erano presenti solo nell'adulto



La salute in età pediatrica

- I **bambini** italiani soffrono di **malattie** che in **passato** erano presenti **solo nell'adulto**
- il **Sistema Sanitario Nazionale** si occupa **solo della malattia e non della prevenzione** e **non educa a un'alimentazione sana ed equilibrata**
- In genere le Società Scientifiche Pediatriche sostengono una alimentazione ricca in alimenti di origine animale
Alcune di esse addirittura sostengono ,senza basi scientifiche, che l'alimentazione fisiologica a base vegetale non è adeguata per i bambini ; **conflitto di interessi ??????**



MALATTIE CRONICHE NEL BAMBINO OGGI

- Allergie, asma, ecc.
- Sovrappeso e obesità
- Diabete
- Dermatiti, dermatosi
- Pubertà precoce
- Celiachia, intolleranza al glutine
- Malattie infiammatorie croniche intestinali (MICI, IBD)
- Dolori addominali ricorrenti (DAR) - Stipsi
- Osteopenia
- ADHD e simili
- Tumori

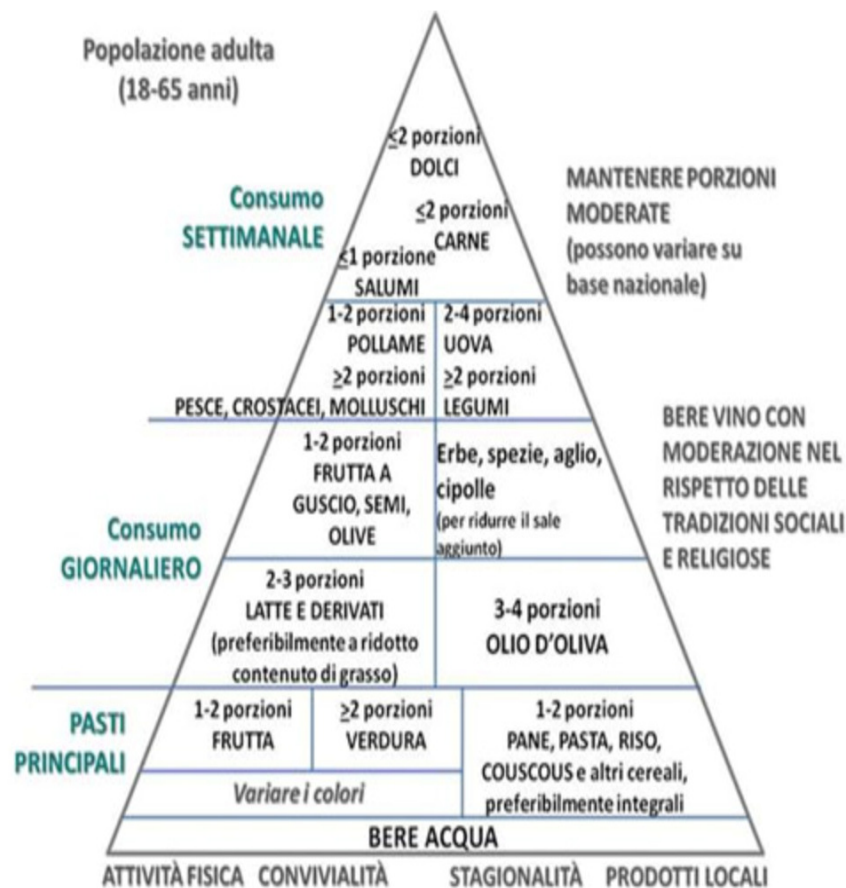


Confronto fra Dieta Mediterranea Originale e Moderna

Originale

- cereali (pasta e pane fatti in casa con farine integrali da unica macinazione)
- olio di oliva crudo
- legumi
- verdure e ortaggi
- frutta fresca e secca
- uova da galline libere
- Pesce azzurro (dal pescatore), formaggio fresco (dal pastore), carne (dal contadino) solo la domenica e alla festa **come condimento!!**

PIRAMIDE DELLA DIETA MEDITERRANEA MODERNA



Aspetti nutrizionali

- **In Italia si consuma 4 volte le proteine di origine animale rispetto al necessario**
- **il 32% dei tumori sono connessi al tipo di alimentazione e in particolare all'eccessivo consumo di cibi di origine animale.**
- **Analogo discorso vale per l'obesità, il diabete, nonché per le cardiopatie, indotte da eccesso di grassi e colesterolo contenuto in tali cibi.**
- **Correlazione fra elevato uso di latte e suoi derivati e incidenza di osteoporosi.**
- **Morbo di Parkinson e di Alzheimer appaiono correlati a diete ricche di zuccheri semplici, carboidrati raffinati e grassi animali.**



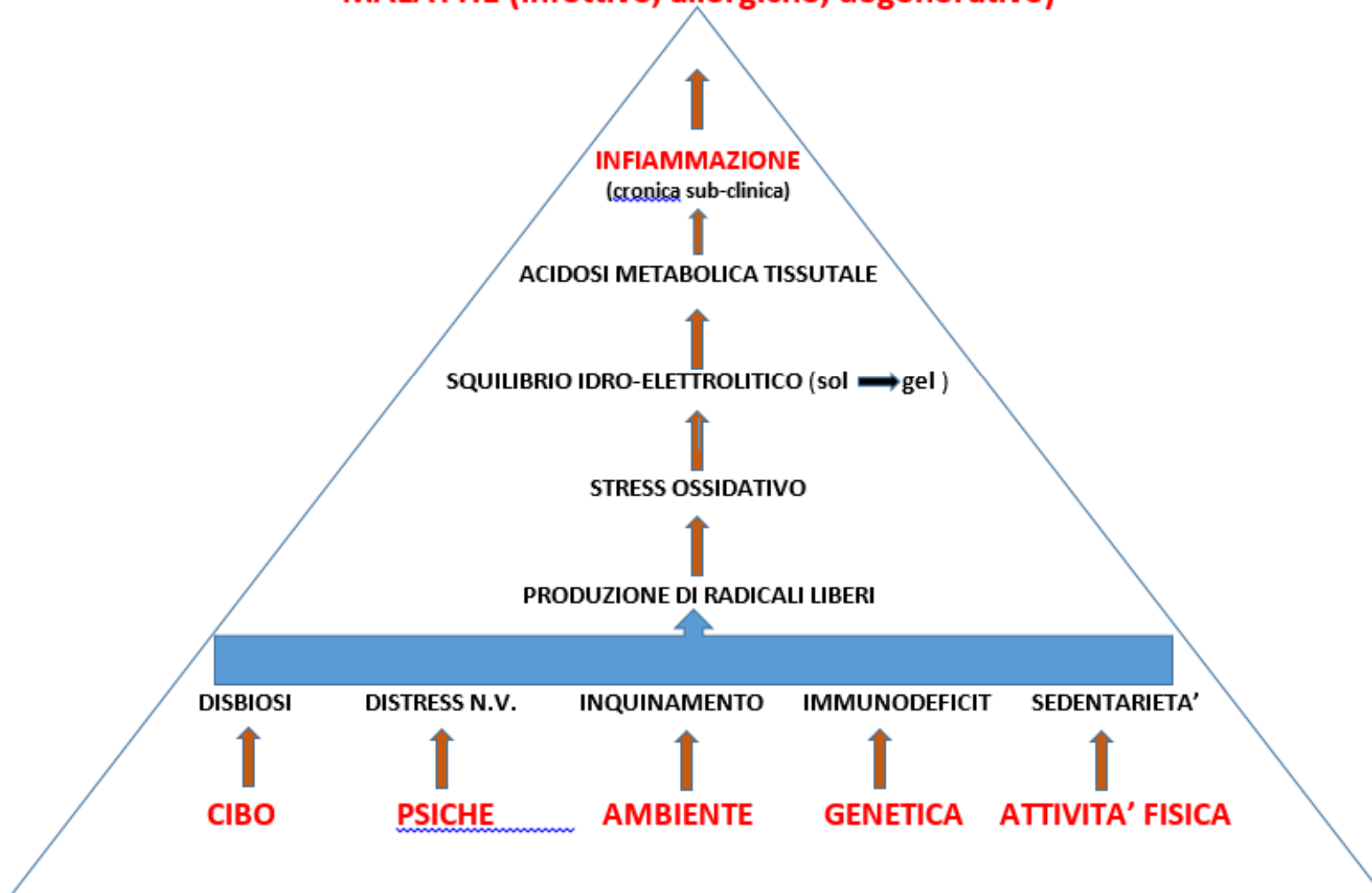
Rapporto acidi grassi essenziali omega 6 e omega 3 e infiammazione cronica silente

- Nella dieta degli italiani il rapporto fra grassi omega 6 e omega 3 , è passato dal **fisiologico 3-4 :1** al **patologico 15:1**
- causando **infiammazione cronica subclinica** nella popolazione, **causa principale della comparsa di malattie croniche** (obesità, ipertensione, diabete, sindrome metabolica, malattie cardiovascolari, Parkinson, Alzheimer, ecc.)

Eccesso di Omega 6 nella dieta !!



MALATTIE (infettive, allergiche, degenerative)



Perché il nostro organismo per eseguire in modo fisiologico le funzioni dei suoi organi e apparati, ha bisogno di essere supportato oltre che dal sole e dall'acqua, anche dal cibo naturale.

- **Perché il cibo che permette il buon funzionamento delle funzioni vitali, senza provocare scompensi e quindi malattie, è un cibo fisiologico che permette di ottenere un buon equilibrio acido-base, un corretto metabolismo e una composizione ottimale del microbiota (flora batterica) intestinale**

Perché le evidenze scientifiche hanno confermato che è possibile vivere a lungo e in salute se:

1)l'alimentazione è basata su alimenti vegetali fin dal concepimento, gravidanza, svezzamento e primi due anni di vita

2)uso di antibiotici solo se realmente indispensabili, in particolare nei primi due anni di vita

Perché si deve partorire, possibilmente, per via naturale e non con taglio cesareo, spesso non indispensabile, impedendo al nascituro di assumere batteri probiotici dal canale del parto

Perché praticare lo yoga in gravidanza rende questo periodo più facile, soprattutto al momento del parto spontaneo

Perché si deve allattare al seno il
bambino a lungo:
due anni e oltre, come suggerito dalla
Organizzazione Mondiale della Sanità

Perché si deve divezzare, nel momento della maturità neuro-fisiologica del bambino, con un'alimentazione fisiologica a base vegetale

=

Divezzamento tardivo non prima del sesto mese di vita

E' il bambino che sceglie quando



Dati ISTAT 2017

- Il **39 %** degli italiani è affetto da una **malattia cronica**
- Sono le **donne** ad esserne **più frequentemente colpite**, in particolare **dopo i 55 anni**
- Il **20,7 %** della popolazione ha dichiarato di essere affetto da **più malattie croniche**
- **Ipertensione, artrosi/artrite, malattie allergiche, osteoporosi, bronchite cronica e asma bronchiale, il diabete**



Longevità di vita alla nascita degli italiani

- Se confrontiamo l'Italia con altre realtà europee **non** sempre il nostro Paese ne esce con un **quadro rassicurante**.
- L'Italia è tra i Paesi più longevi d'Europa e del mondo - secondo gli ultimi dati disponibili
- nel 2015 si colloca al secondo posto dopo la Svezia per la più elevata speranza di vita alla nascita per gli **uomini (80,3 anni)** e al terzo posto dopo Francia e Spagna per le **donne (84,9 anni)**
- **media dei Paesi dell'Unione Europea (UE) di 77,9 anni per gli uomini e di 83,3 anni per le donne**



Longevità di vita in salute degli italiani

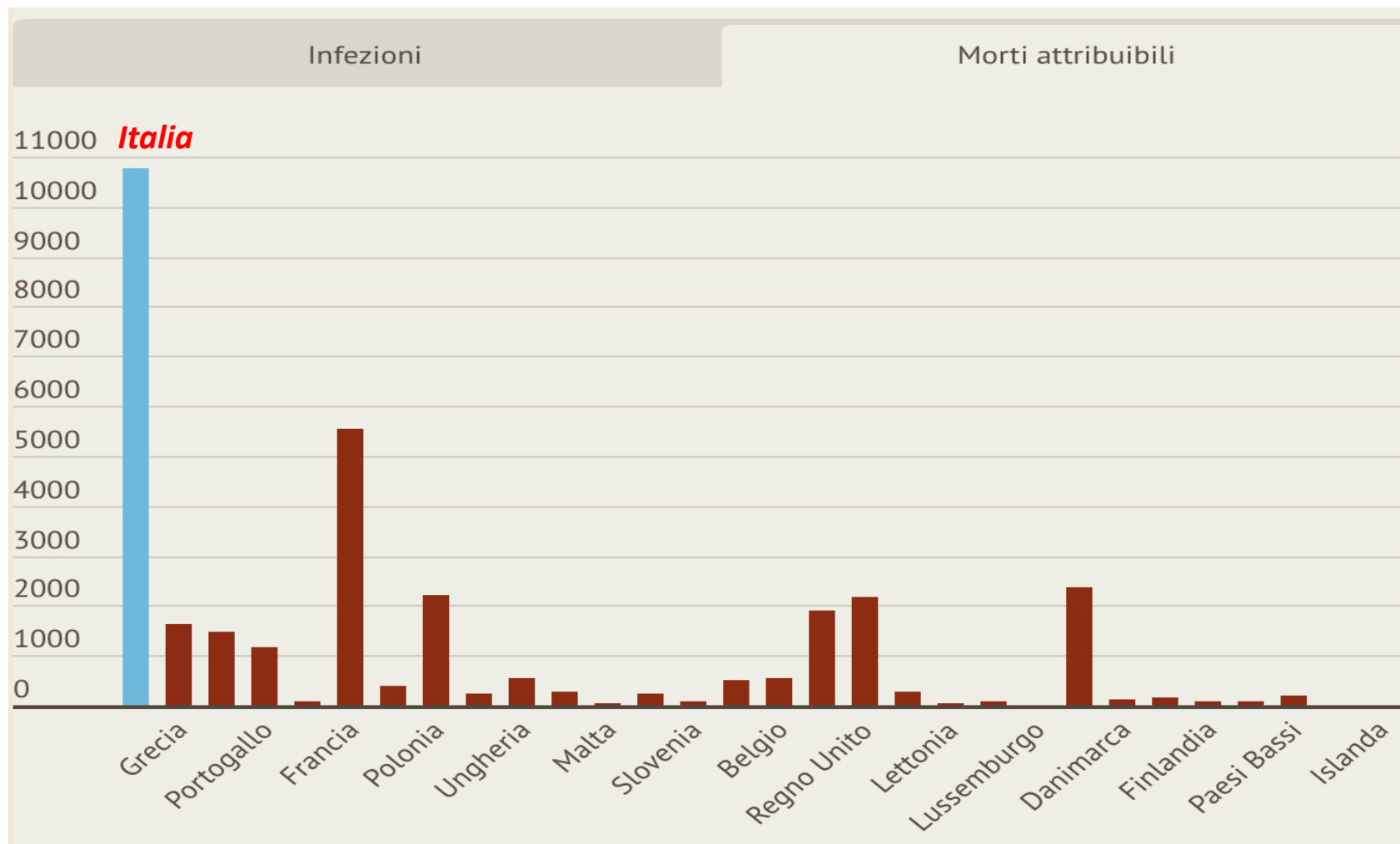
- **se si esamina la speranza di vita senza limitazioni, dovuta a problemi di salute, l'Italia scende in Europa all'11° posto per gli uomini;**
- **per le donne l'Italia è nella 15a posizione, quindi anche al di sotto della media dell'Unione Europea**



Cause di inquinamento ambientale

- **L'inquinamento ambientale è costituito dall'immissione di sostanze inquinanti nell'ambiente naturale, causando gravi squilibri nell'ecosistema, danni spesso irreversibili, e conseguenze negative per la salute degli esseri viventi, piante e animali, uomo compreso.**
- **Per inquinamento ambientale si intende la presenza di elementi inquinanti in tutto l'ambiente naturale: non solo nell'atmosfera, ma anche nell'acqua e nel terreno.**

Morti attribuibili nel 2015 in Europa per infezioni da batteri resistenti ad antibiotici





MICROBIOTA



Microbiota

Costituito da microrganismi commensali, simbiotici e patogeni che condividono il nostro spazio

esprimono circa tre milioni di geni a fronte dei 25 mila geni umani

istruiscono il sistema immunitario nelle prime fasi della vita e coadiuvano il nostro metabolismo

Producono vitamine essenziali e acidi grassi a catena corta (SCFA): butirrico, propionico, lattato e acetato

Microflora Intestinale ed Alimentazione

È stato rilevato che una **dieta ricca in carboidrati non glicemici** (le cosiddette “**Fibre alimentari**”) facilita la presenza di **Bifidobatteri e Lattobacilli**, mentre un'alimentazione **ricca di grassi e carne** aumenta la presenza dei **batteri putrefattori** che possono portare alla formazione di **sostanze cancerogene**.





Sono i batteri che regolano le scelte del nostro cibo

- I batteri comunicano con i neuroni dell'intestino che comunicano ai neuroni del cervello che tipo di cibo preferire
- I batteri probiotici che si cibano di fibra solubile inducono il cervello a preferire alimenti vegetali
- I batteri patogeni che si cibano di proteine e grassi animali e zuccheri aggiunti inducono il cervello a preferire alimenti animali e dolci



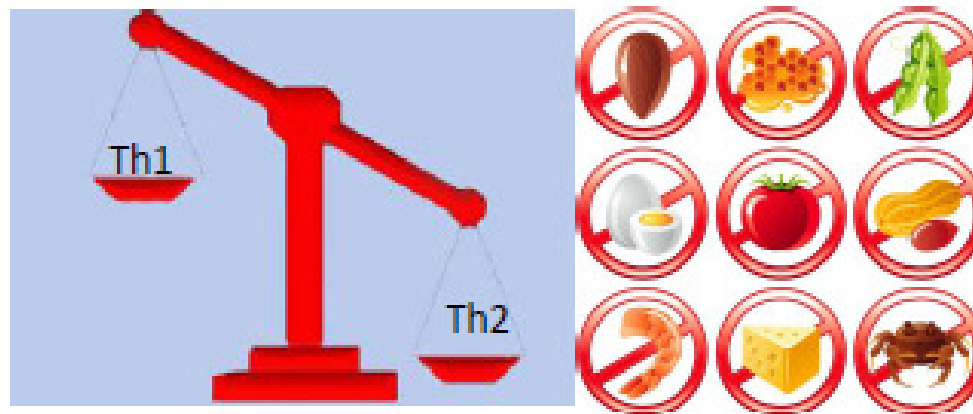
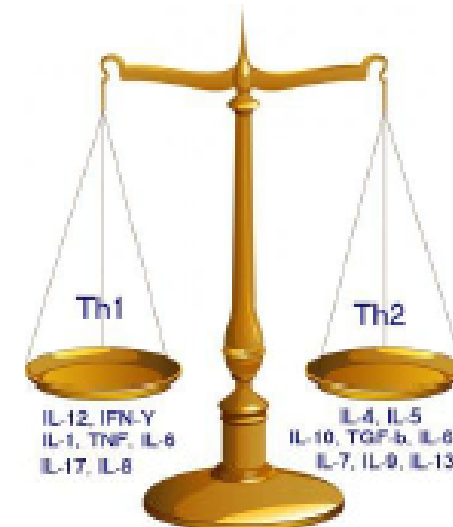
Batteri e programmazione delle difese immunitarie

- **I Th1 attivano difese cellulari citotossiche nei confronti di virus e batteri attivando interferone, macrofagi e inibendo la risposta anticorpale dei Th2**
- **Tale risposta sostenute da citochine, come l'IL -4, che attiva i linfociti B e la produzioni di anticorpi IgE**
- **Questo sistema è regolato dalla presenza nell'intestino dell'acido butirrico**

Ruolo del Microbiota nelle Allergie Alimentari e Meccanismi della «Tolleranza Orale»

Specifici segnali (IL-12, IL-18 e IFN-beta) determinano il differenziamento dei linfociti T in Th1 o Th2, secondo un equilibrio ben preciso.

Quando questo equilibrio viene a mancare, e si ha una sovraespressione di Th2 con produzione di IgE si ha la malattia allergica.





ALIMENTAZIONE IN GRAVIDANZA FISIOLOGICA A BASE VEGETALE



**PARTO NATURALE
SE POSSIBILE**



Parto naturale e Yoga

- La pratica dello Yoga in gravidanza rende questo periodo più facile e sereno, soprattutto durante il parto
- Il parto con taglio cesareo non sempre è indispensabile; potrebbe essere evitato
- Troppi parti con taglio cesareo inutile in Italia :
 - ✓ 36% contro il 15 % della media europea



ALLATTAMENTO AL SENO PROLUNGATO



DIVEZZAMENTO FISIOLOGICO TARDIVO



Quando iniziare...

Non esistono linee guida se non quelle fisiologiche
Quando iniziare lo deciderà il bambino.....come capirlo?

- Capacità di stare seduto
- Capo eretto sul collo
- No riflesso di estrusione della lingua
- Curiosità per il cibo “dei grandi”
- Comunque..... **non prima dei 6 mesi**



Uso di antibiotici solo se indispensabile



MA SI PUO' VIVERE A LUNGO E IN SALUTE ?

- Certo che è possibile !! Lo dimostrano i nostri anziani la cui alimentazione quanto meno nei primi mille giorni si è basata su alimenti vegetali :
 - a. Dal concepimento
 - b. Durante la gravidanza della madre
 - c. Nascendo da parto naturale
 - d. Allattati a lungo dalla loro madre (2-3 anni)
 - e. Divezzati con alimenti vegetali
 - f. Nutriti con alimenti vegetali soprattutto nei primi due anni di vita
 - g. Non hanno fatto uso degli antibiotici nei primi due anni di vita, perché ancora non erano stati scoperti



Leonardo Pinelli e Maria Antonietta Zedda

Imprinting alimentare



La dieta dei primi 2 anni di vita determina
la salute e la longevità del futuro adulto.

Consigli e menu per la mamma e il bambino,
a partire dal concepimento.

Terra Nuova
EDIZIONI

Perché e per chi questo libro

Perché gli autori del libro hanno una esperienza pluriennale sulla nutrizione del bambino, si sono basati su evidenze scientifiche recenti e su stili di vita salutari del passato e sono privi di conflitto di interessi