



Esiste ancora un ruolo della dieta nella terapia dell'obesità?

**“Prescrivere
semplicemente una
dieta a un obeso è
l'equivalente moderno
dell'antico bastonare i
matti per farli star
calmi”**

Hirsch, 1978

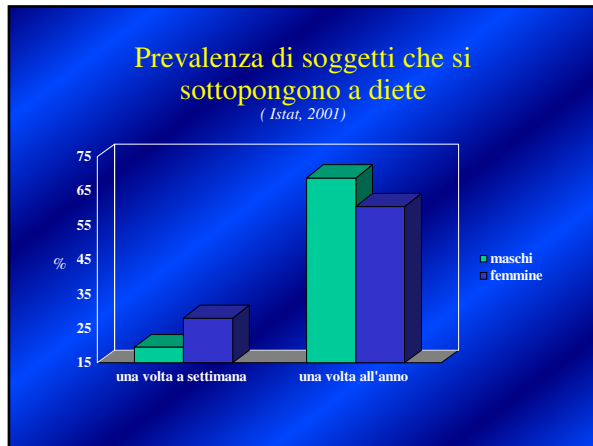
Dietoterapia

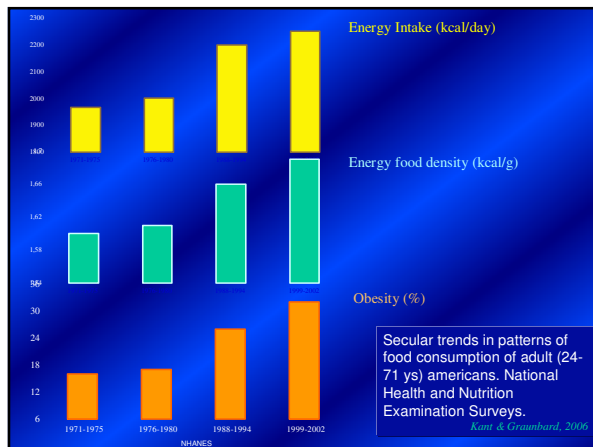
È un intervento *psico-terapeutico non formalizzato*
perché è diretto a modificare comportamenti,
stili di vita, processi mentali e interazioni
familiari e sociali

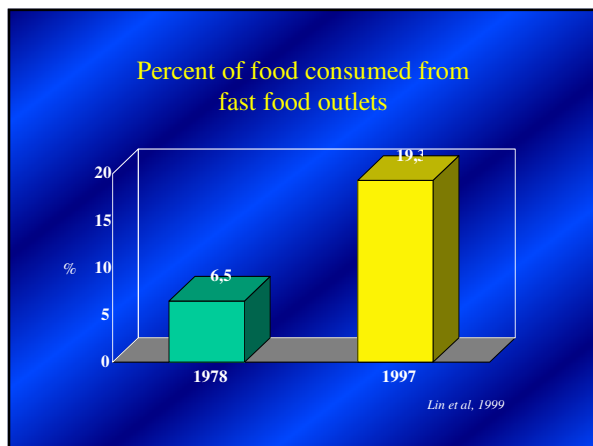
ma è effettuato, in genere,

- *senza* una valutazione preliminare accurata
- *senza* una preparazione teorica specifica e
- *senza* una cornice tecnica adeguata

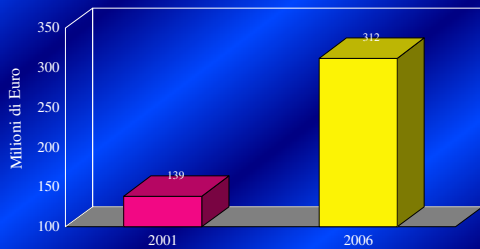
Cuzzolaro, 2000



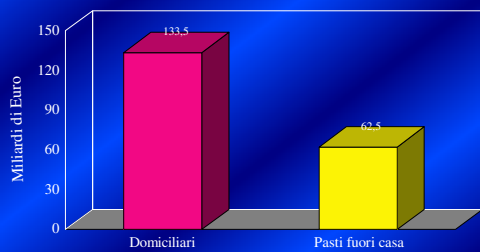




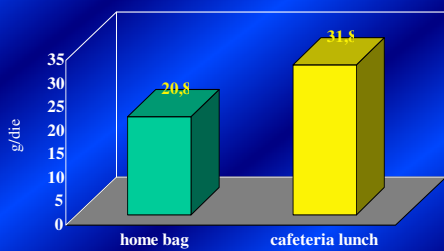
Variazione di consumi di cibi confezionati pronti.
Confederazione Italiana Agricoltori



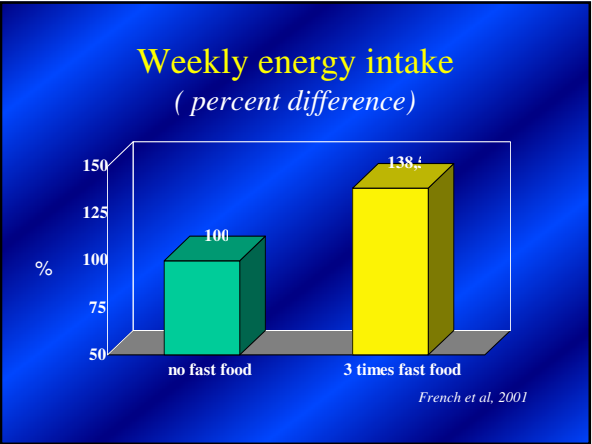
Consumi alimentari anno 2006
Confederazione Italiana Agricoltori

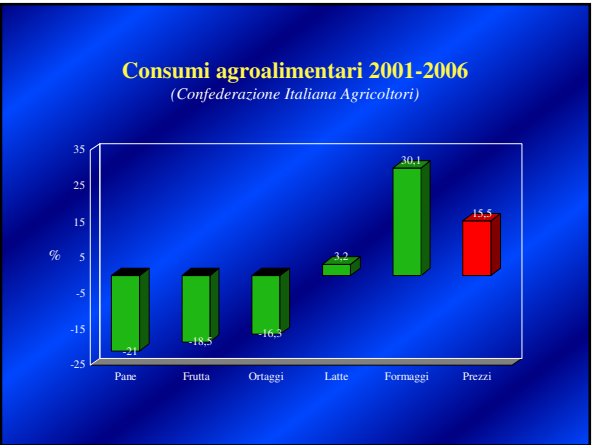


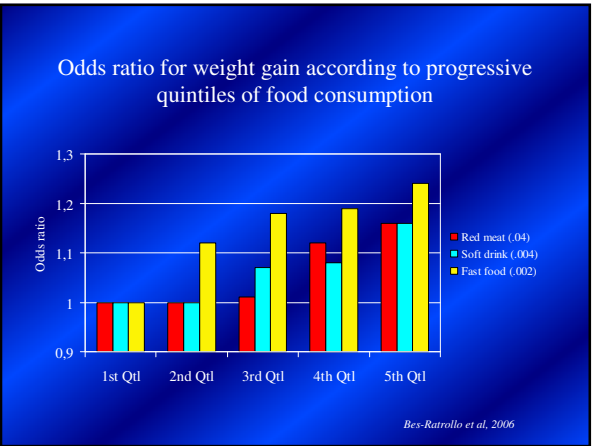
Total fat from different meals

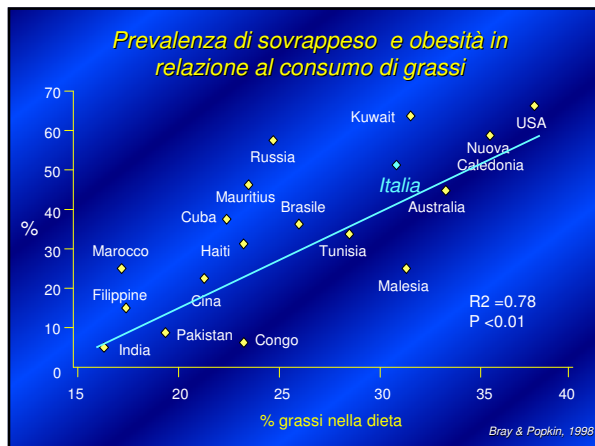


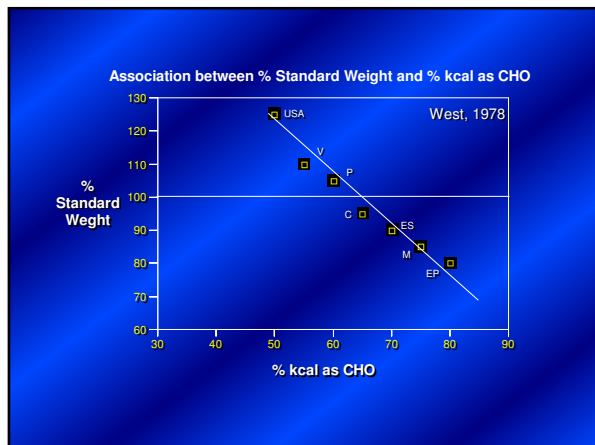
Conway et al, 2002











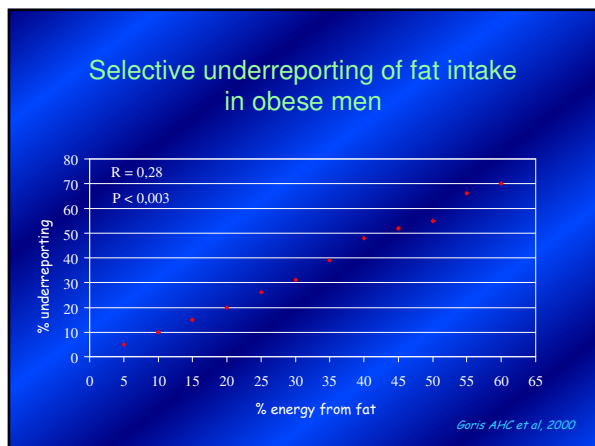
*"One of the most striking societal changes has been the adoption of **between-meal snaking, nibbling or grazing**. This habit has been related to the development and wide promotion of a completely new range of easily stored, ready-to-eat, snacks (usually rich in refined sugars and fat), which can be related to rising prevalence of obesity."*

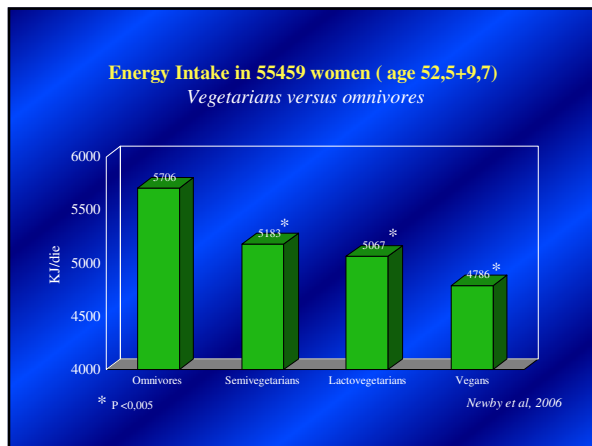
Michael Lean, 1998

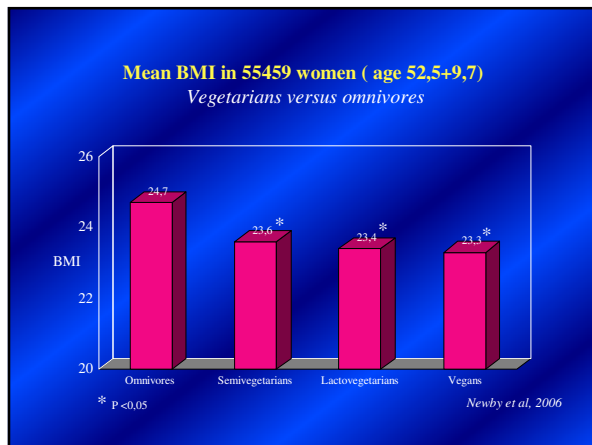


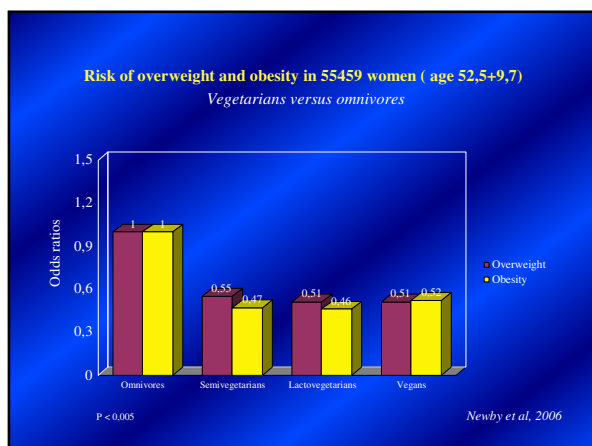
L'obeso e le abitudini alimentari

- Gli obesi affermano sempre di mangiare molto poco.
- Gli obesi sottovalutano le calorie introdotte.
- La minor percezione del consumo calorico può variare dal 20% al 50%.
- Il fenomeno riguarda soprattutto i grassi.





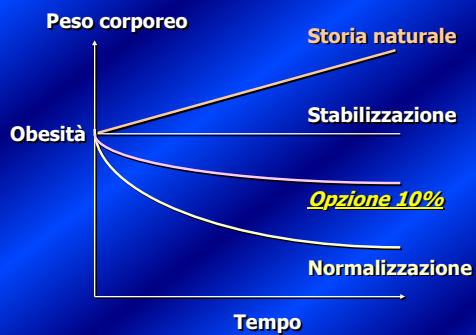




Il “counselling” nutrizionale

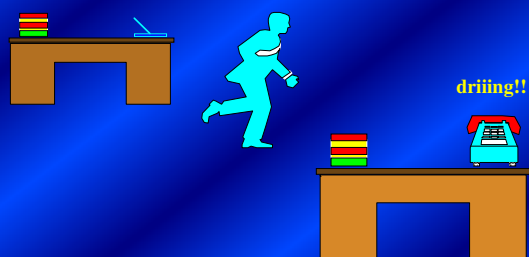
- Il comportamento e le abitudini alimentari
- La qualità della dieta
- La quantità delle calorie

Obiettivi del trattamento



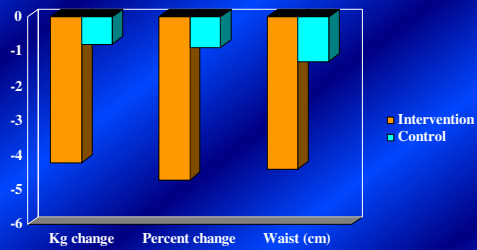
L'errore di 1% nel bilancio energetico quotidiano
vale 10,000 calorie all'anno.

1 interno telefonico = 100 km a piedi/ anno
= 10.000 kcal = 1.5 kg di grasso
= 2.5 kg di peso corporeo



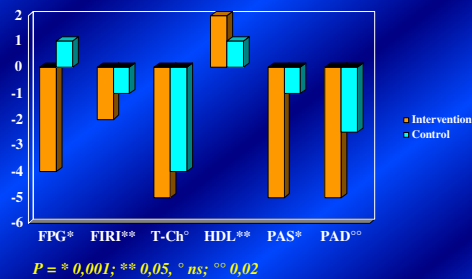
Changes in anthropometric variables from baseline to 6 years

(Tuomilehto et al, 2001)



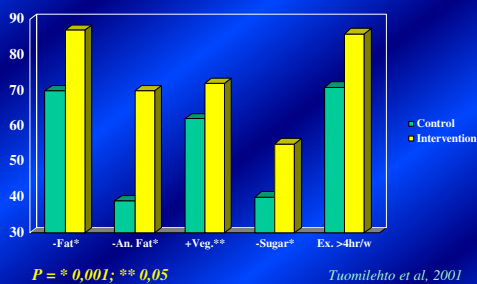
Changes in metabolic and haemodynamic variables from baseline to 6 years

(Tuomilehto et al, 2001)



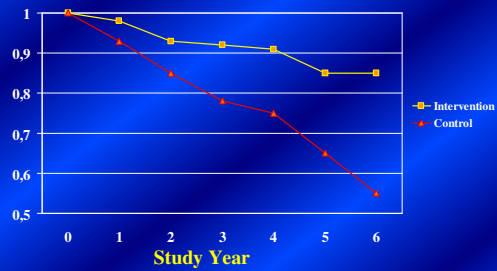
Changes in dietary and exercise habits (% subjects who decreased or increased)

(% subjects who decreased or increased)



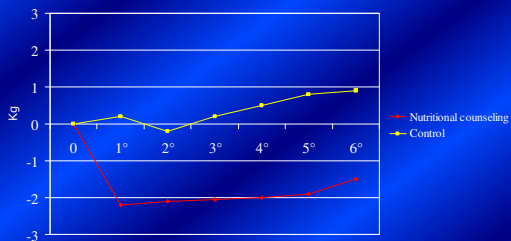
Probability of remaining free of diabetes

(Tuomilehto et al, 2001)



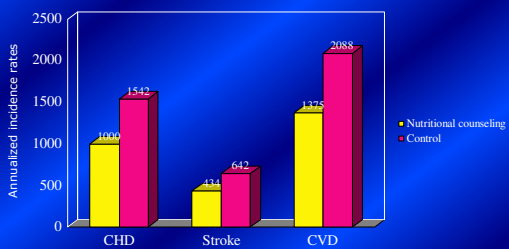
Weight behavior during 6 year nutritional counselling

To promote a decrease in fat intake and increases in vegetable, fruit, and grain consumption and did not include weight loss or caloric restriction goals



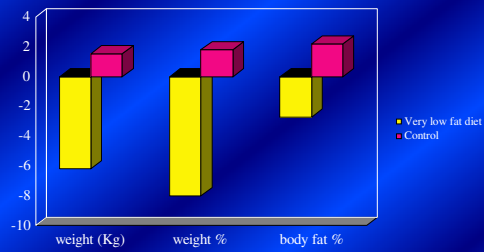
Howard BV et al, 2006

Annualized incidence rates of CHD, stroke, and CVD after 6 year of nutritional counselling



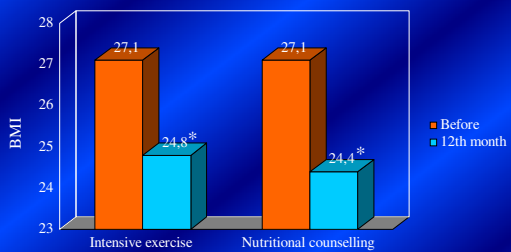
Howard BV et al, 2006

Effect of 8 year ad libitum, very low fat diet in postmenopausal women



Mueller-Cuningham VM et al, 2003

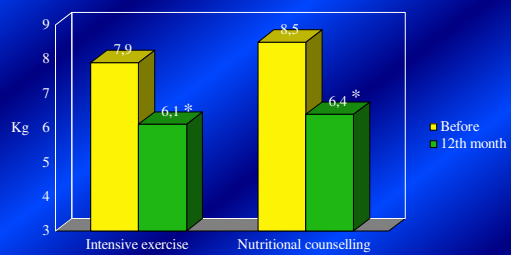
Effect of 12 month exercise or nutritional counselling on BMI



* P < 0.05

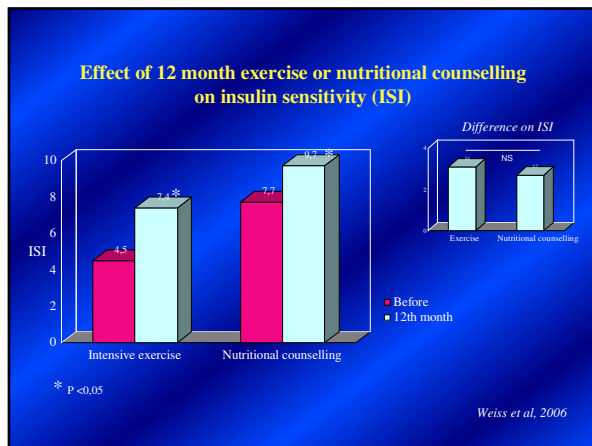
Weiss et al, 2006

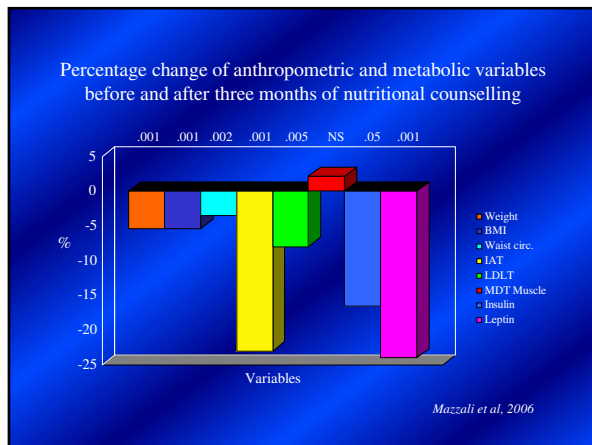
Effect of 12 month exercise or nutritional counselling on abdominal fat

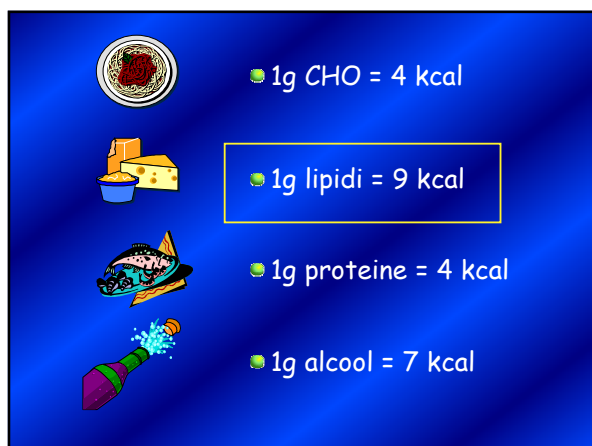


* P < 0.05

Weiss et al, 2006







Long term successful diet therapy

- First, evidence suggests that successful weight losers are people who modify their dietary pattern to consume *less fat*.
- Second, this modified dietary pattern requires *strong motivation*, which is the major requirement of any successful therapeutic program.

GA Bray, 1998



Il ruolo della dieta nella terapia dell'obesità è assolutamente cruciale!

Linee guida nutrizionali per la prevenzione dei tumori

- **Mantieni un peso corretto per tutta la vita**
 - Bilancia l'introito calorico con l'attività fisica.
 - Evita un eccessivo aumento di peso con il passare degli anni.
 - Cerca di correggere il peso corretto se sei in eccesso.
- **Segui una dieta corretta, dando la preferenza agli alimenti di origine vegetale**
 - Scegli cibi e bevande per consentirti un corretto peso.
 - Consuma ogni giorno cinque o più porzioni di frutta e ortaggi.
 - Preferisci pane e pasta integrali rispetto a quelli raffinati.
 - Limita il consumo di grassi e di carni, specie di quelle rosse.
- **Se bevi bevande alcoliche, limita il consumo.**
 - Non più di un bicchiere di vino al giorno se femmina e due se maschio.
- **Adotta uno stile di vita fisicamente attivo.**
 - Adulti: almeno 30' quotidiani di buona attività fisica.
 - Bambini e adolescenti: almeno 60' al giorno di buona attività fisica.

Fonte: American Cancer Society Guidelines on Nutrition and Physical Activity for Cancer Prevention. Reducing the Risk of Cancer With Healthy Food Choices and Physical Activity, 2006

Colazione • Latte intero zuccherato 250 g • 3 fette biscottate con marmellata Pranzo • Pasta o riso g 100 + sugo e parmigiano • 1 porzione di carne condita • Verdura + 1 cucchiaino di olio • 1 panino • 1 frutto Cena • Minestra con pasta o riso • Formaggio o affettato • Verdura + 1 cucchiaino di olio • 1 panino • 1 frutto Kcal 2321 (% - CHO 43, Grassi 41, Pr 16)	Colazione • Latte scremato + edulcor. 250 g • 3 fette biscottate con marmellata Pranzo • Pasta o riso g 100 + sugo di verdure senza olio • 1 porzione di carne alla griglia • Verdura + 1 cucchiaino di olio • 1 panino • 1 frutto Cena • Minestra vegetale • Pesce o 1 porzione legumi • Verdura + 1 cucchiaino di olio • 1 panino • 1 frutto Kcal 1568 (% - CHO 60, Grassi 22, Pr 18)
---	---

<i>"Dieta o non dieta, questo è il problema! Se sia più nobile soffrire i dardi e i sassi di un oltraggioso peso, o prendere l'arme contro un mare di guai, e digiunando por fine ad essi. Digiunare o morire, niente altro. Perché, chi sopporterebbe le sferzate e gli insulti dell'eccessivo peso, l'ingiustizia del grasso viscerale, le contumelie del diabete, gli spasimi dell'insufficienza coronarica, l'indugio dell'artrosi, l'insolenza delle apnee ostruttive, e gli scherni che un povero paziente riceve dagli indegni medici, quando egli potrebbe far sua la quietanza con una semplice dieta? Chi vorrebbe portar fardelli gemendo e sudando sotto un gravoso peso se non che il timore di qualche cosa dopo la dieta? La magrezza non ancora scoperta, al cui confine nessun viaggiatore arriva, e ci fa piuttosto sopportare i mali che abbiamo, che non volare verso altri che non conosciamo? Dieta o non dieta, questo è il problema!"</i> <i>Da Shakespeare W. Amleto, Atto III°, Scena I°, mod.</i>	
---	--
