



La dieta nell'Antropocene: come «nutrire» la salute dell'essere umano e del Pianeta?

Prof. Mauro Serafini
Ordinario Nutrizione Umana
Università di Teramo
Commendatore
dell'Ordine al Merito
della Repubblica Italiana
per meriti scientifici

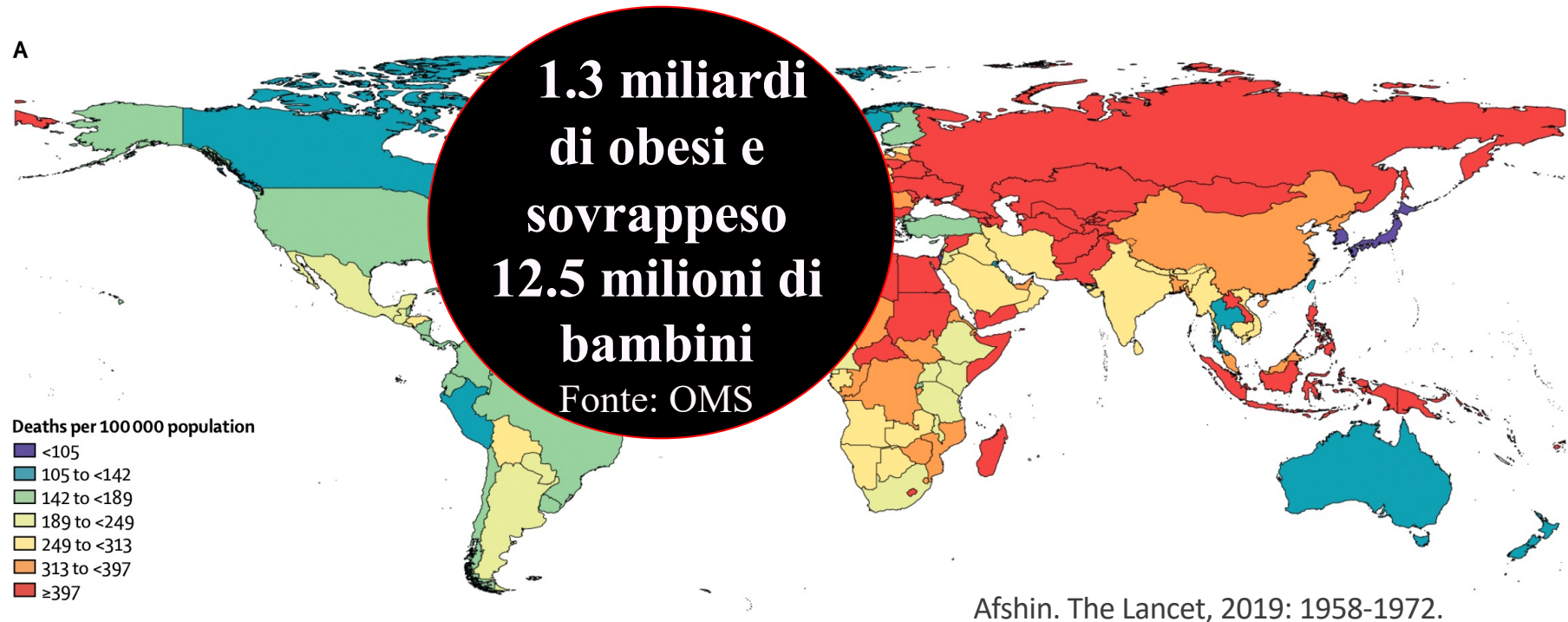


[illegible]

“Le diete sostenibili sono caratterizzate da
un basso impatto ambientale,
contribuiscono alla sicurezza alimentare e
ad una **vita in salute** per le generazioni
presenti e future...”



Patologie da eccesso di cibo



Cardiovascular Disease: 10 milioni death and 207 milioni DALYs

Cancer: 1 milioni death and 20 milioni DALYs

Diabetes type-2: 350 thousand death and 24 milioni DALYs

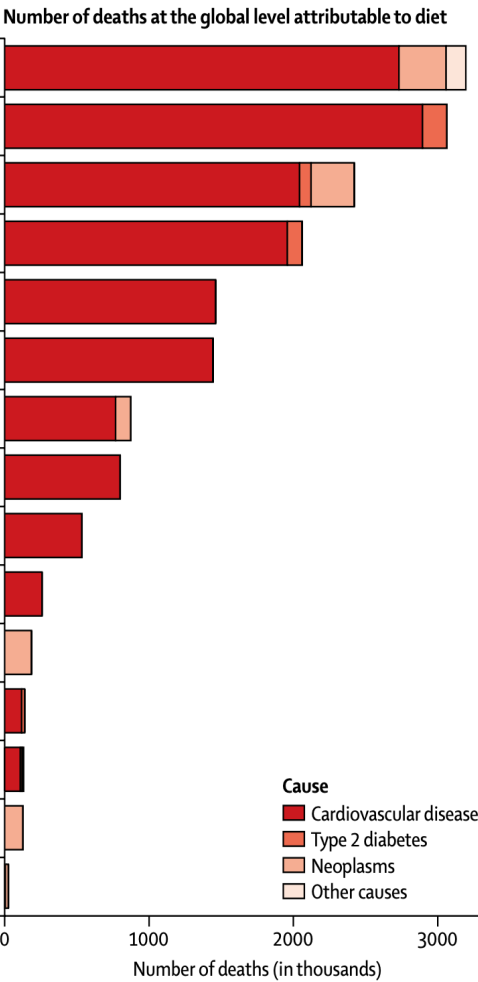
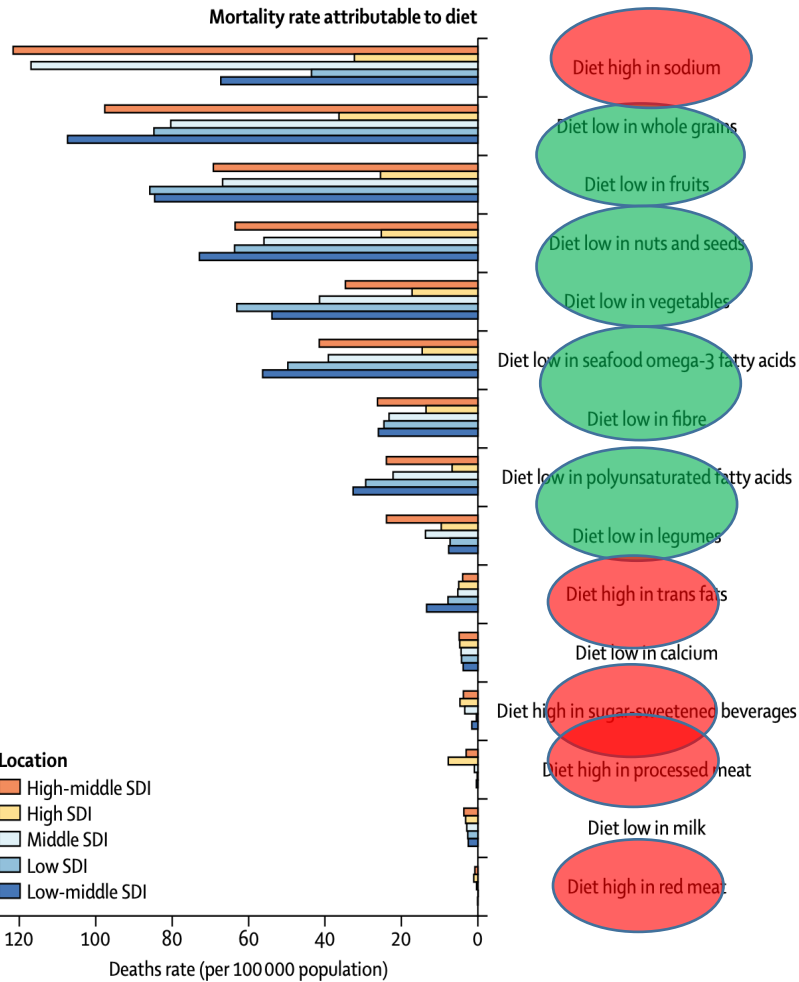
Disability-adjusted life year o
DALY: years of life lost due to
premature mortality and
years of life lost due to time
lived in states of less than full
health, or years of healthy life
lost due to disability

L “Insostenibilità” dell’ Obesità

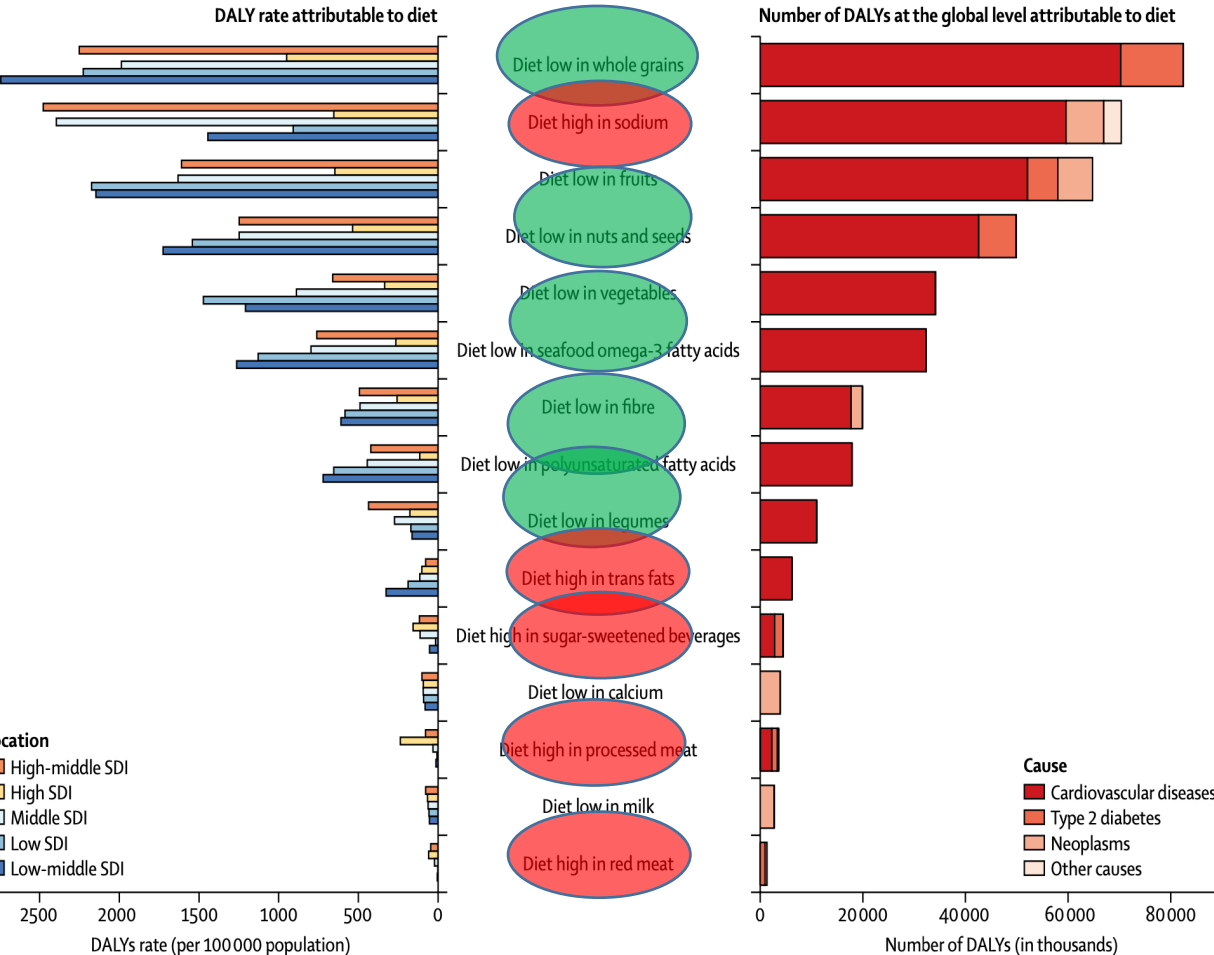


Diet and Health

A



B

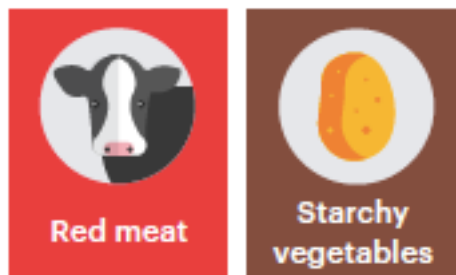


Healthy Diets From
Sustainable Food Systems

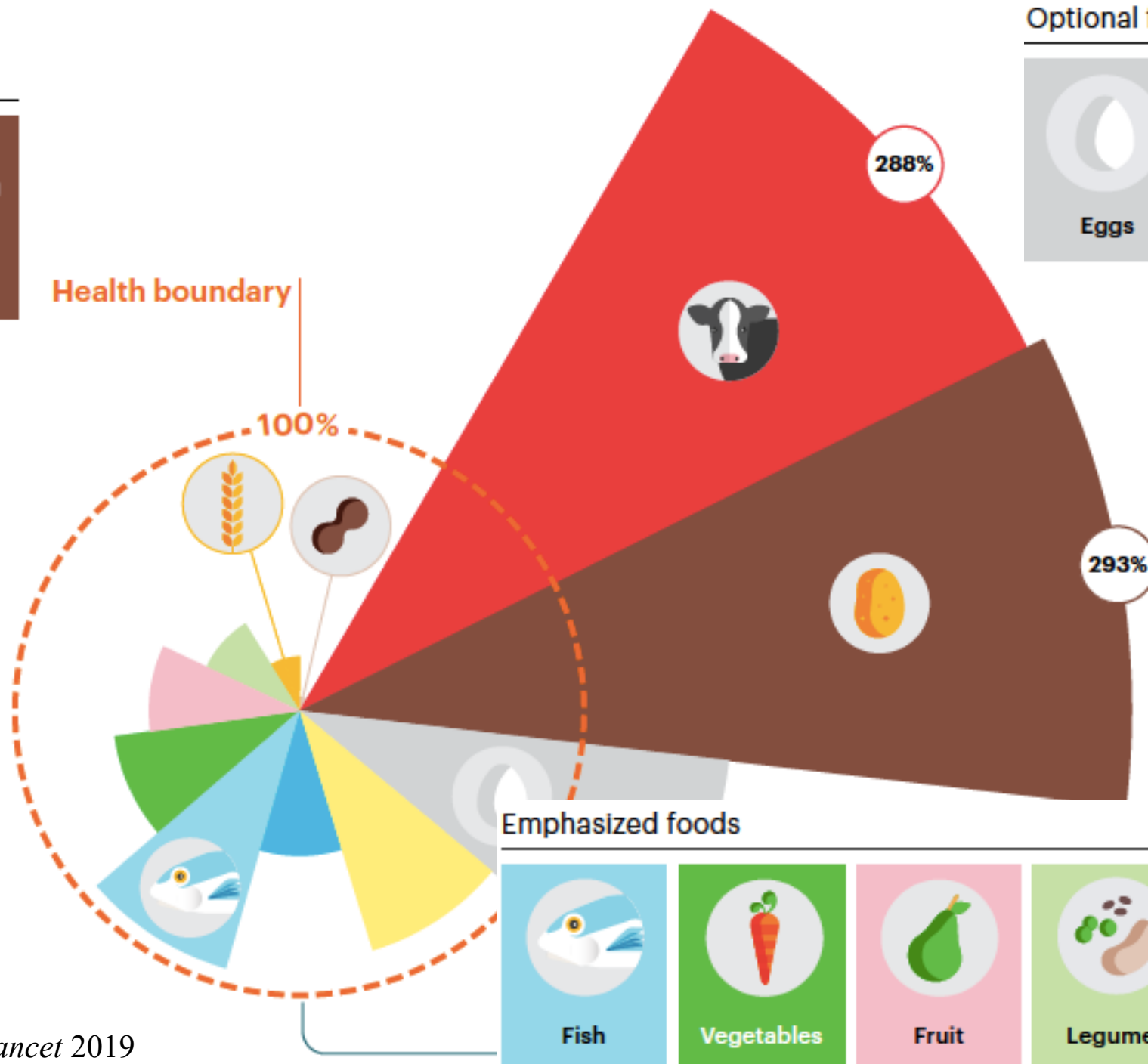
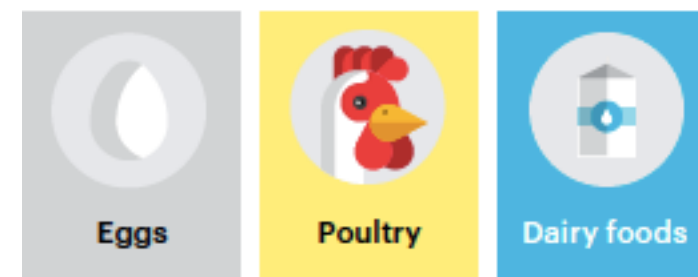
Food Planet Health



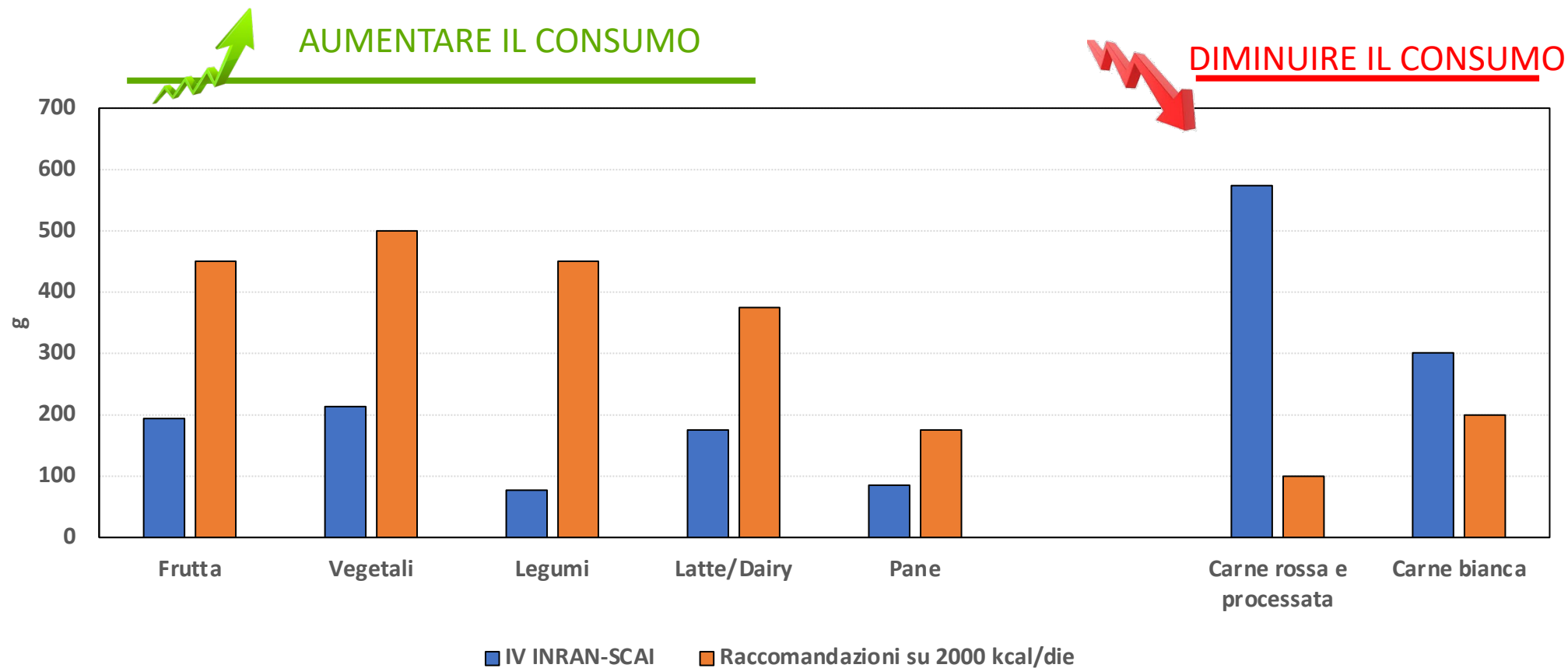
Limited intake



Optional foods

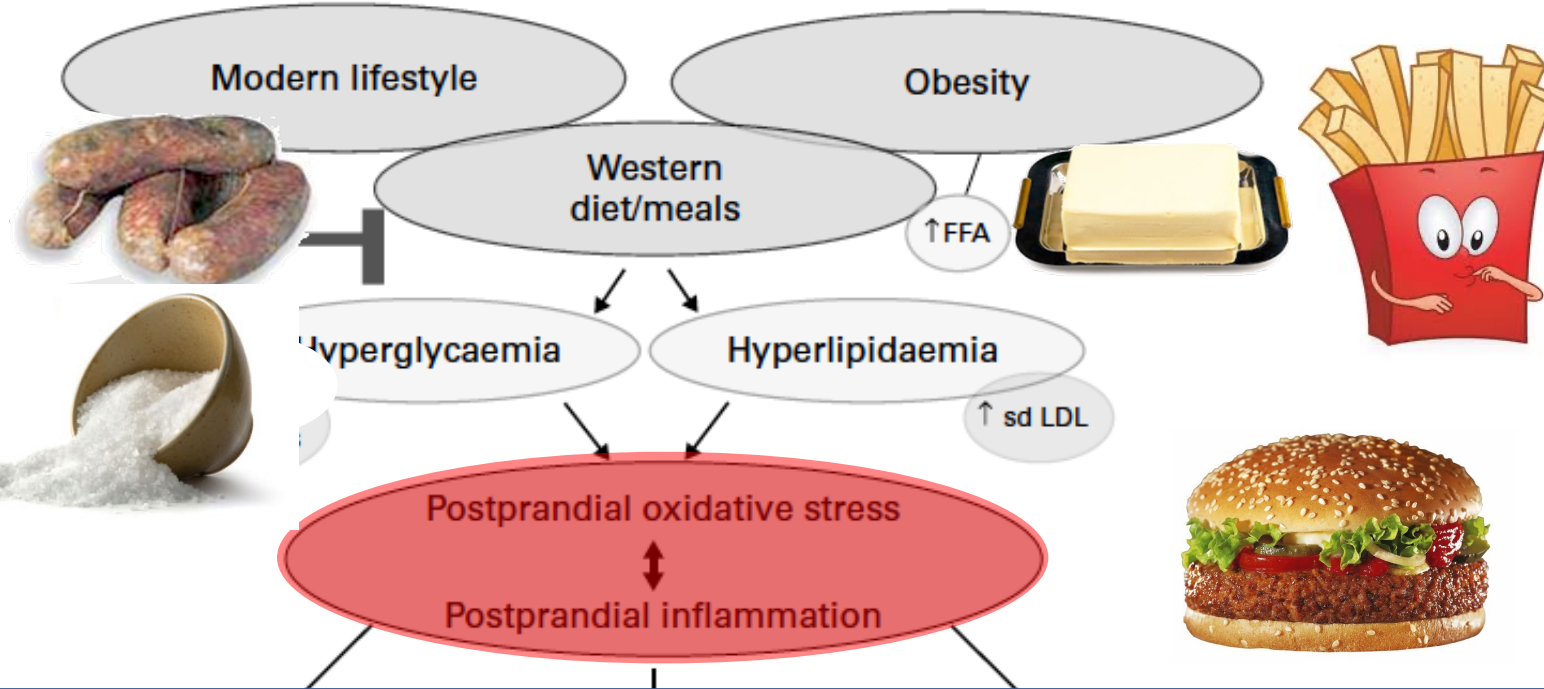


Raccomandazioni Nutrizionali e “Real Life”

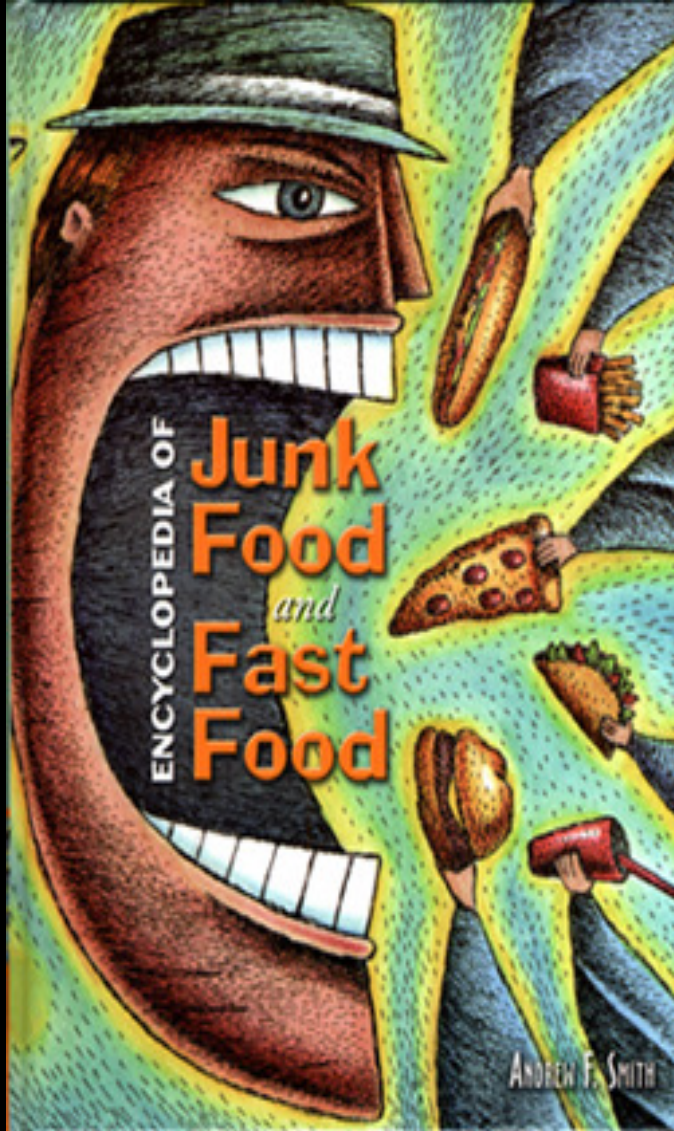


(IV Indagine INRAN-SCAI, 2024)

Lo Stress Post-Prandiale



STRESSOR MEAL



Total Energy: 1351 kcal

Fat : ~ 55 % E°

Protein : ~ 29 % E°

Carbohydrates : ~ 15 % E°

✓ Cheese (90g)

✓ Bread (90g)

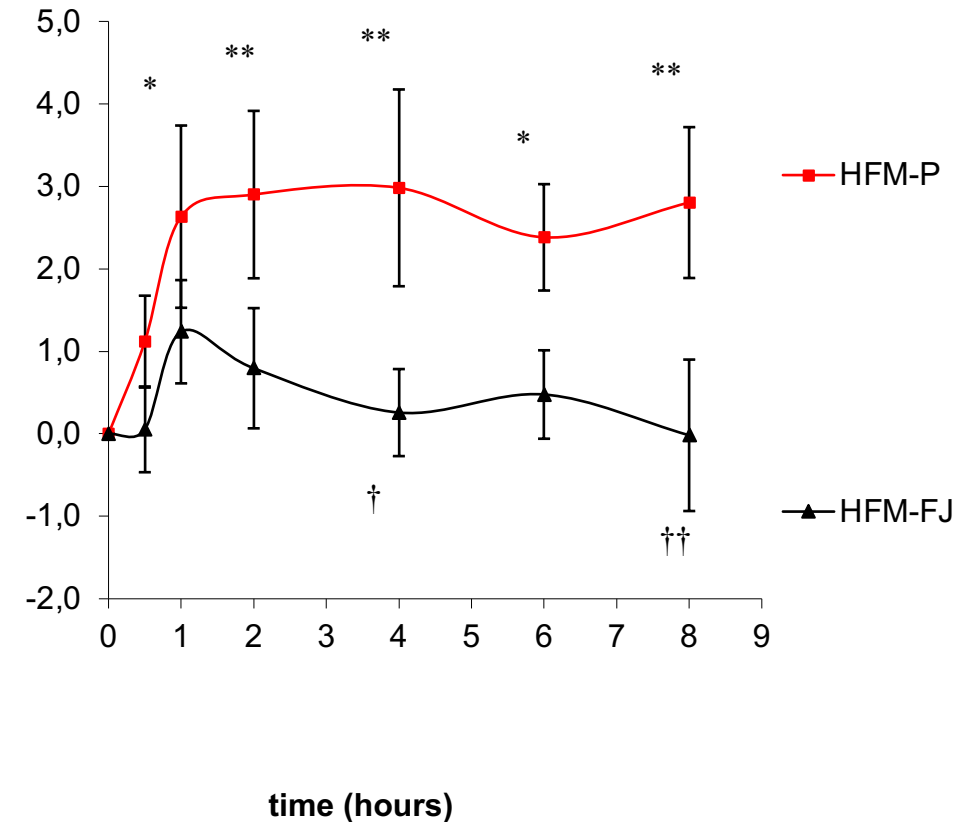
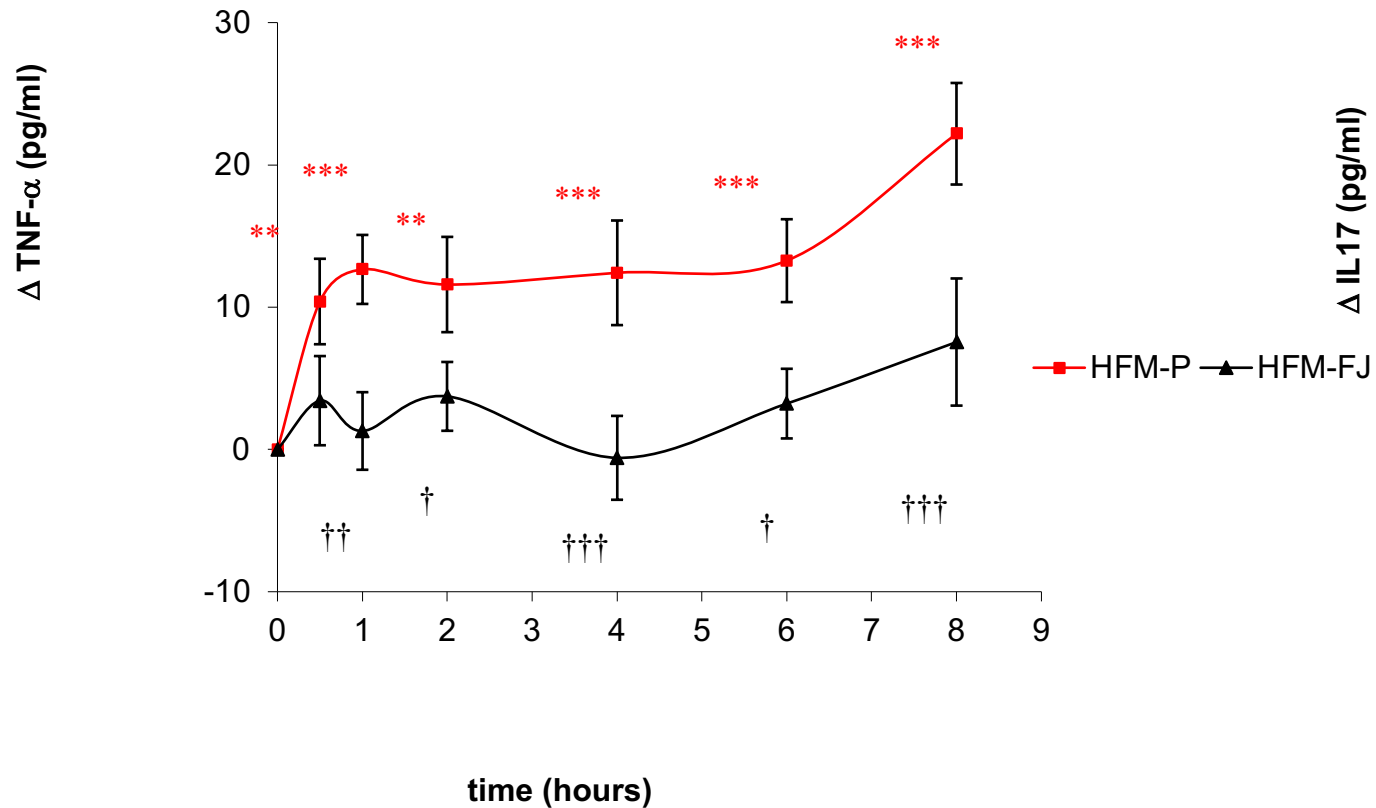
✓ Potatoes (212g)

✓ Sunflower oil (32g)

✓ Whole eggs (108g)



Il momento «giusto» per mangiare i vegetali



Il ruolo chiave dello Stato «Stressogeno»



**Risposta
Infiammatoria**



**Persona
Obesa**

CVD



**Persona
normopeso**



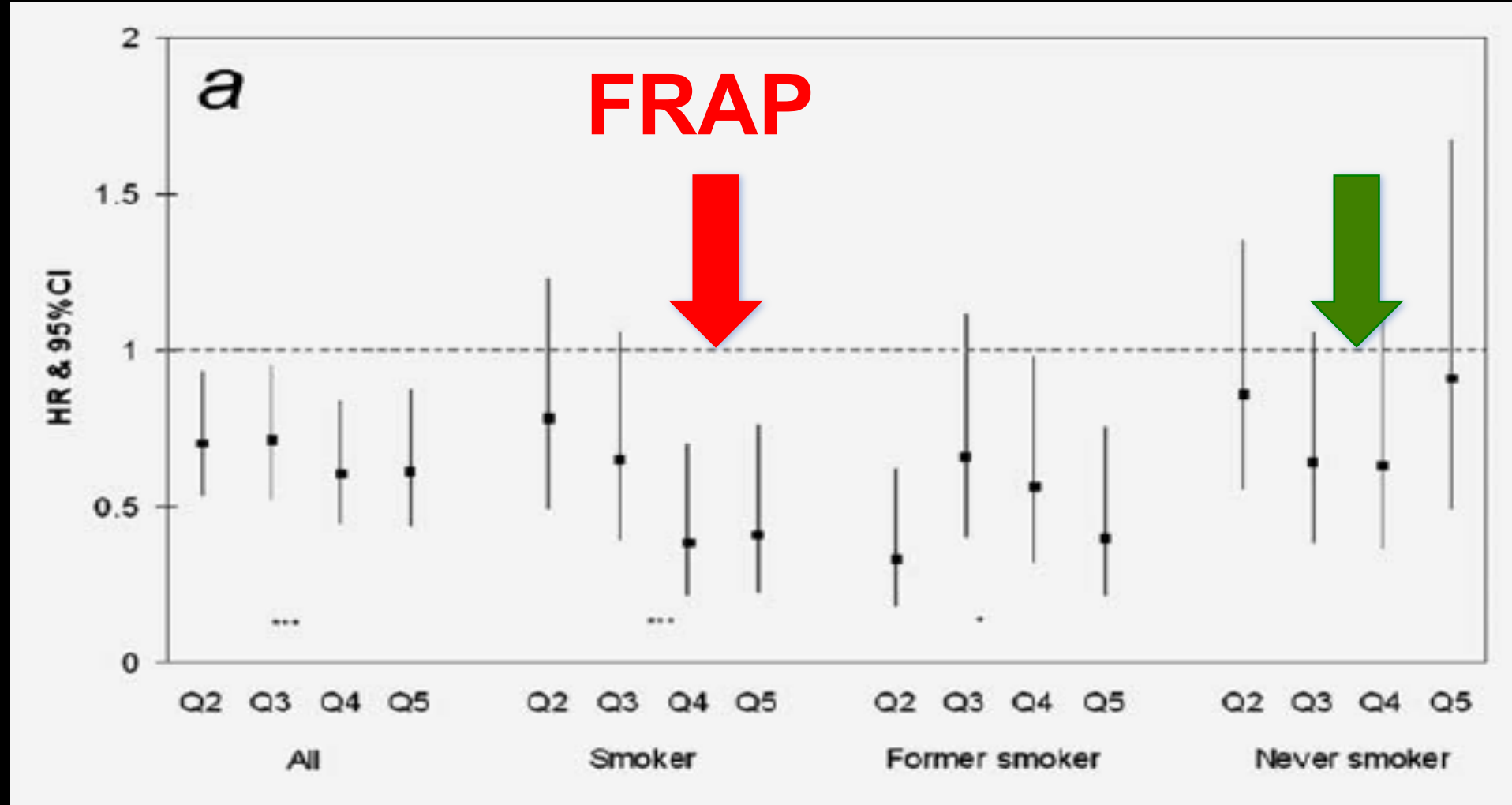
Alternanza pasti/digiuno nel tempo

Il ruolo chiave dello Stato «Stressogeno»

	No. of Subjects	No. Studies	Result	Effect Size SMD [95% CI]	P Value
Plant Foods	Healthy (<i>n</i> = 1450)	53	↑	0.367 [0.162 to 0.572]	<.001
	Risk factors (<i>n</i> = 526)	19	↑↑↑	0.937 [0.592 to 1.281]	<.001

Gastric Cancer and dietary TAC

EPIC Study: 521,427 Subjects





INVECCHIAMENTO DI SUCCESSO



L'OROLOGIO BIOLOGICO

«SFALZATO»

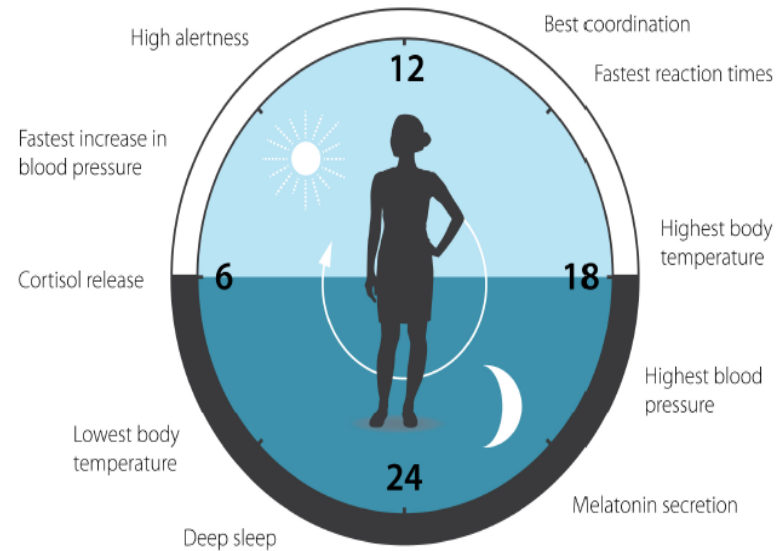
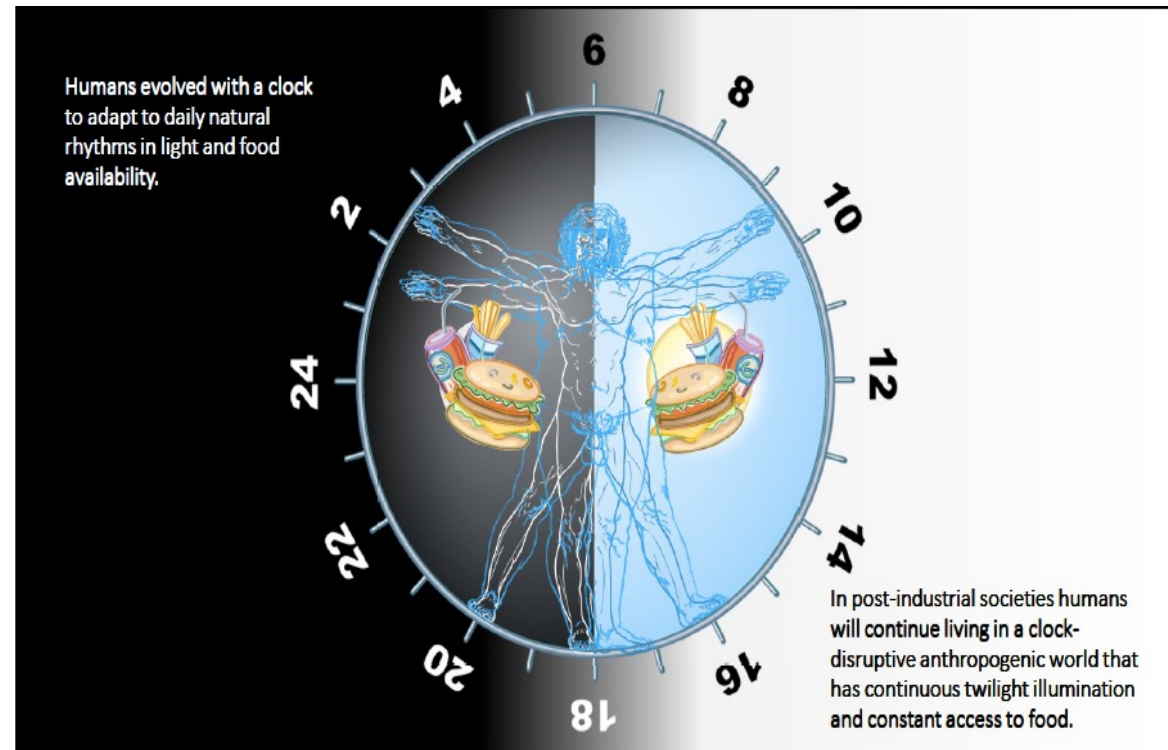


Figure 3. The circadian clock has an impact on many aspects of our physiology.

This clock helps to regulate sleep patterns, feeding behavior, hormone release, blood pressure and body temperature. A large proportion of our genes are regulated by the clock.



Divided consumption of late-night-dinner improves glycemic excursions in patients with type 2 diabetes: A randomized cross-over clinical trial



Table 3 – Characteristics of glycemic excursion in the patients with type 2 diabetes.

	Dinner at 1800 h (n = 16)	Dinner at 2100 h (n = 16)	Divided dinner (n = 16)
Mean plasma glucose (mmol/L)	8.11 ± 0.35	8.72 ± 0.45*	8.09 ± 0.40
Standard deviation plasma glucose (mmol/L)	1.82 ± 0.18	2.21 ± 0.20	1.83 ± 0.16
MAGE (mmol/L)	5.35 ± 0.51	6.99 ± 0.60	5.33 ± 0.41 [†]
Pre-dinner plasma glucose (mmol/L)	7.91 ± 0.43	6.45 ± 0.42*	7.31 ± 0.34
IGP after dinner (mmol/L)	3.09 ± 0.62	6.78 ± 0.79**	3.75 ± 0.58 [†]
IAUC for glucose of 2300–0800 h (mmol/L × min)	147 ± 63	644 ± 156*	142 ± 60 [†]

Data are mean ± SEM. MAGE; mean amplitude of glycemic excursion, IGP; incremental glucose peak, IAUC; Incremental area under the curve. The mean plasma glucose, standard deviation plasma glucose, and MAGE were calculated from 0800 to 0800 h. Pre-dinner plasma glucose were measured at 1800 h for dinner at 1800 h and divided dinner, and at 2100 h for dinner at 2100 h. The IGPs after dinner were calculated as the maximal blood glucose excursion from the fasting value over the 5-h postprandial period. The IAUCs for glucose of 2300–0800 h were calculated by the trapezoidal method above the baseline value for glucose at 1800 h.

Dinner at 2100 h vs. Dinner at 1800 h; * $p < 0.01$, ** $p < 0.001$. Dinner at 2100 h vs. Divided dinner; [†] $p < 0.01$.

HUMAN POSTPRANDIAL RESPONSES TO FOOD AND POTENTIAL FOR PRECISION NUTRITION

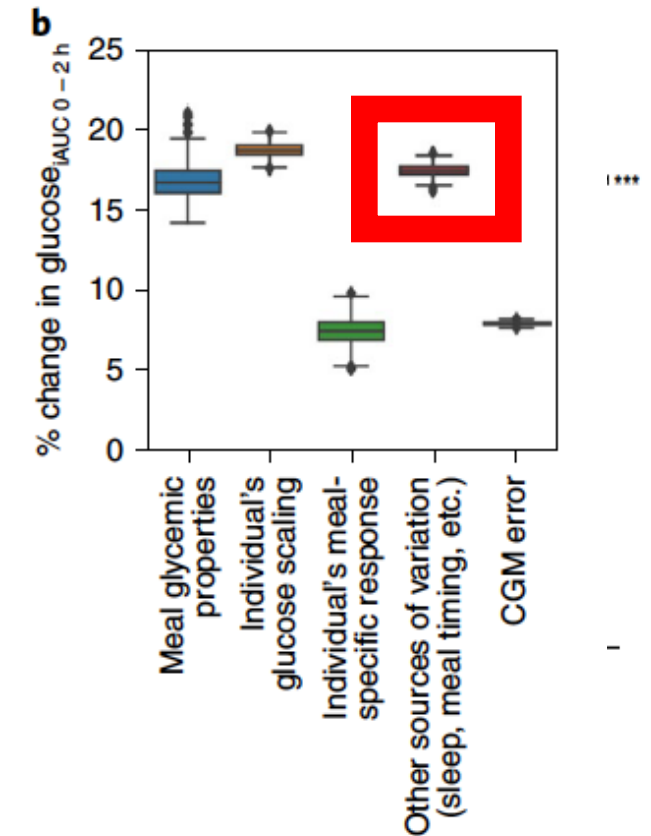
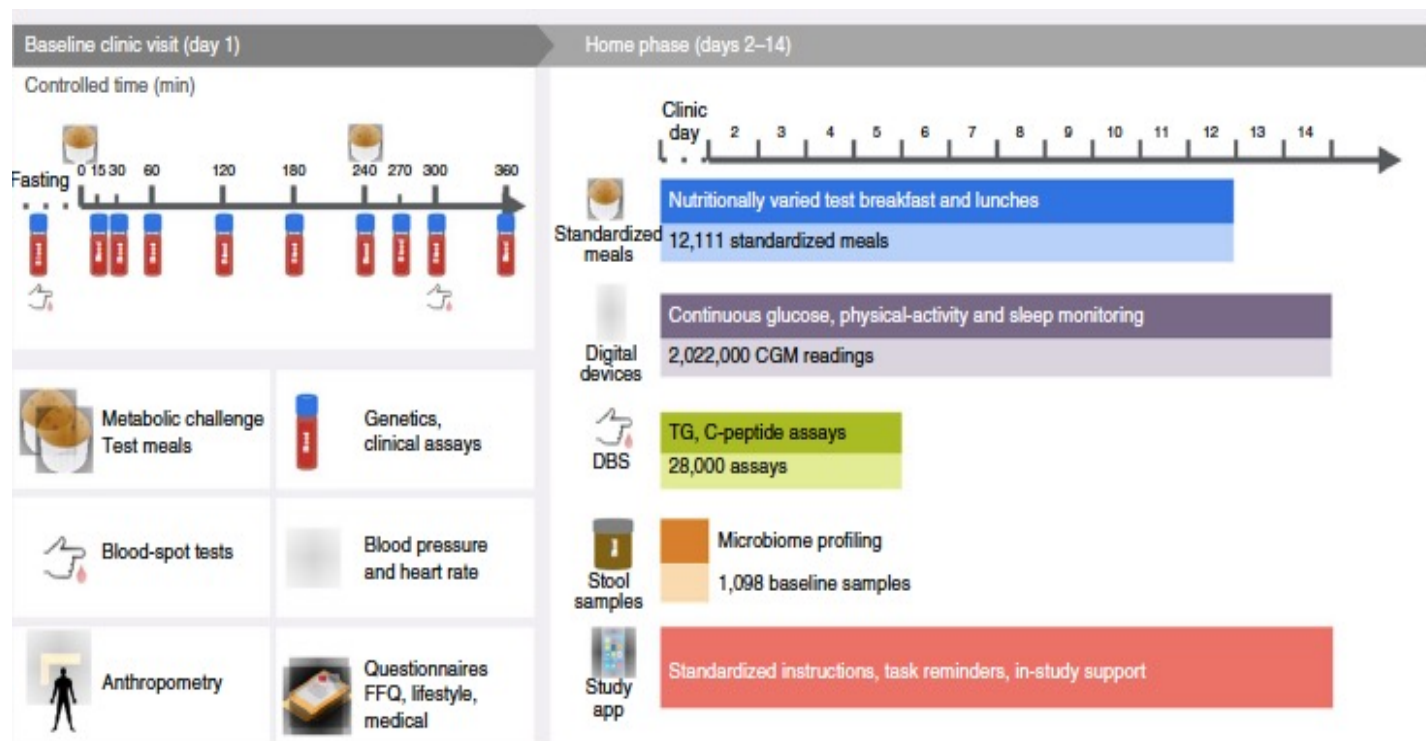


Fig. 1 | Experimental design. The PREDICT 1 study comprised a primary UK-based cohort ($n_{\text{max}}=1,002$ participants) and an independent US-based validation cohort ($n_{\text{max}}=100$ participants). TG, triglyceride.



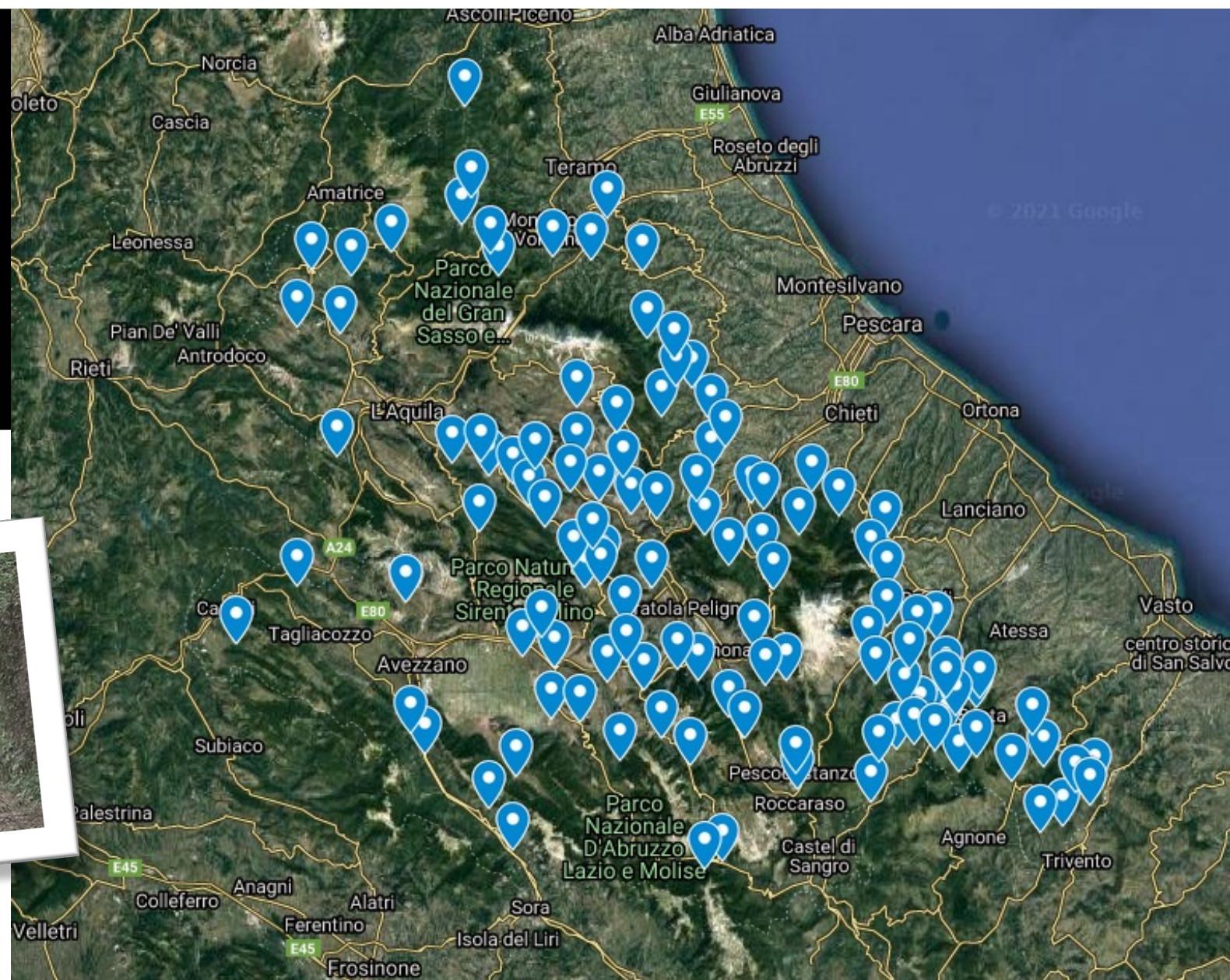
QUANDO?

Progetto “CenTEnari”

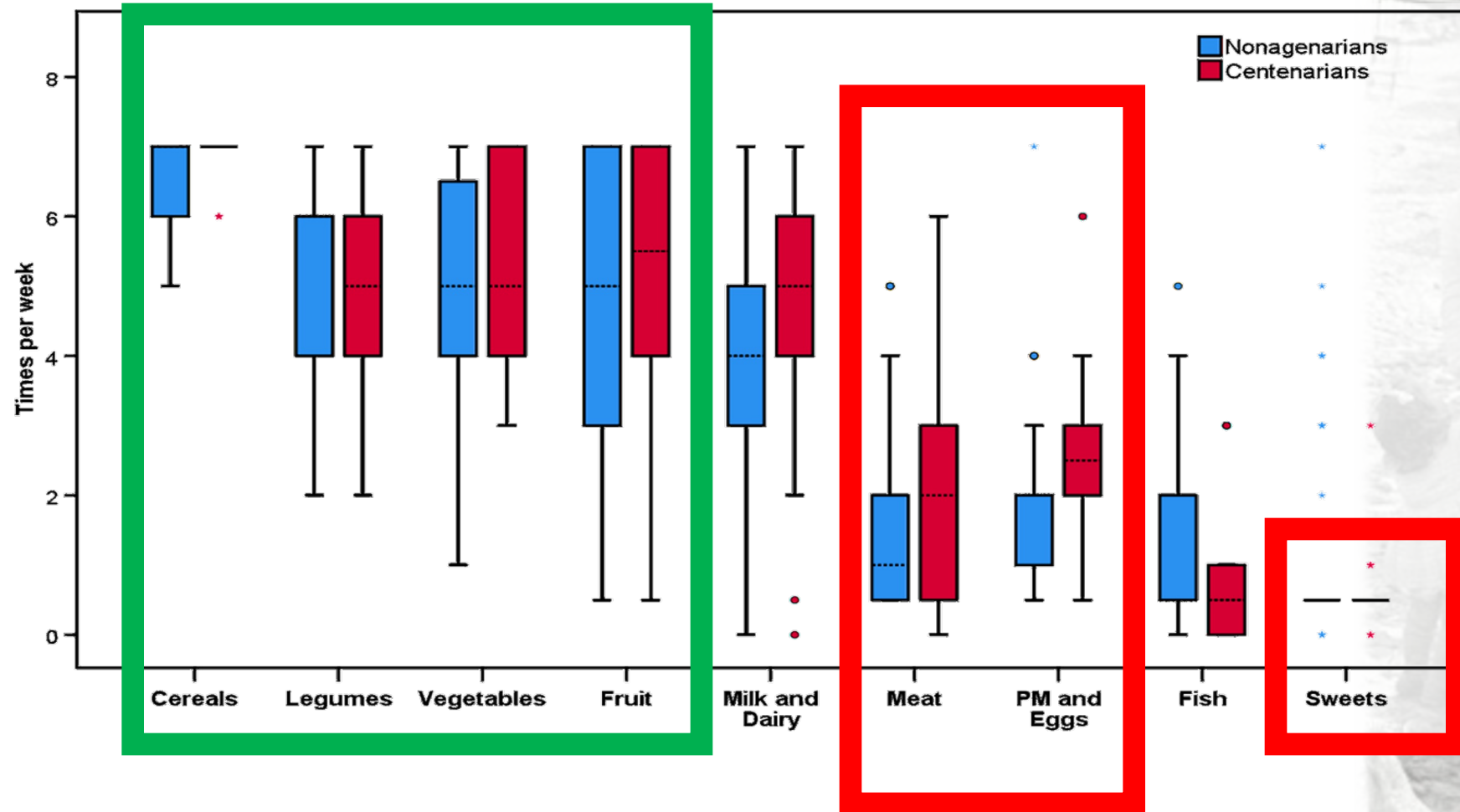
«Sostenibilità nutrizionale e funzionale per la salute dell’Uomo: studio del profilo metabolico e delle abitudini alimentari degli anziani abruzzesi»

Il Progetto si propone di studiare le caratteristiche metaboliche, immunitarie e genetiche, nonché le abitudini alimentari e la valenza funzionale delle ricette tradizionali dei nonagenari e centenari abruzzesi, con il fine ultimo di sviluppare linee guida finalizzate al benessere della popolazione attuale.

**503 Centenari
18000 Nonagenari in 151
Comuni localizzati
principalmente in una
dorsale che si estende nelle
Aree interne a ridosso dei
Parchi Abruzzesi
(Fonte: ISTAT)**

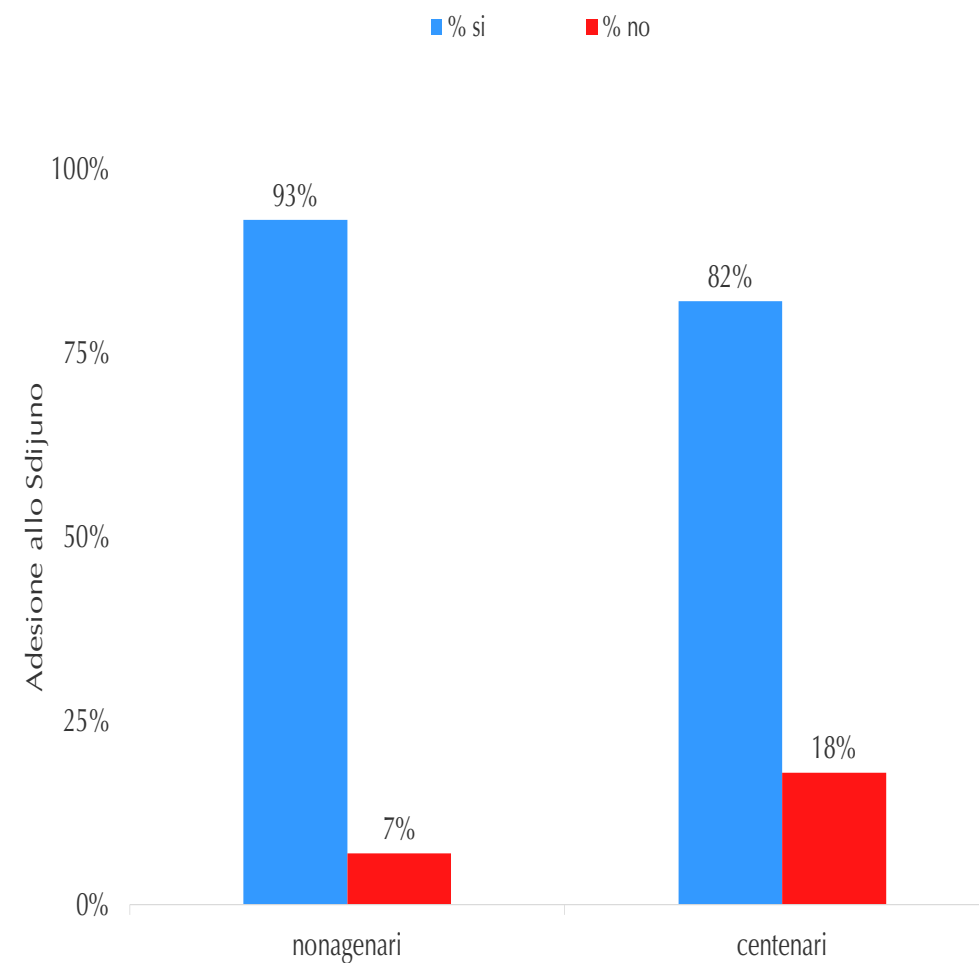


FREQUENZE ALIMENTARI SETTIMANALI

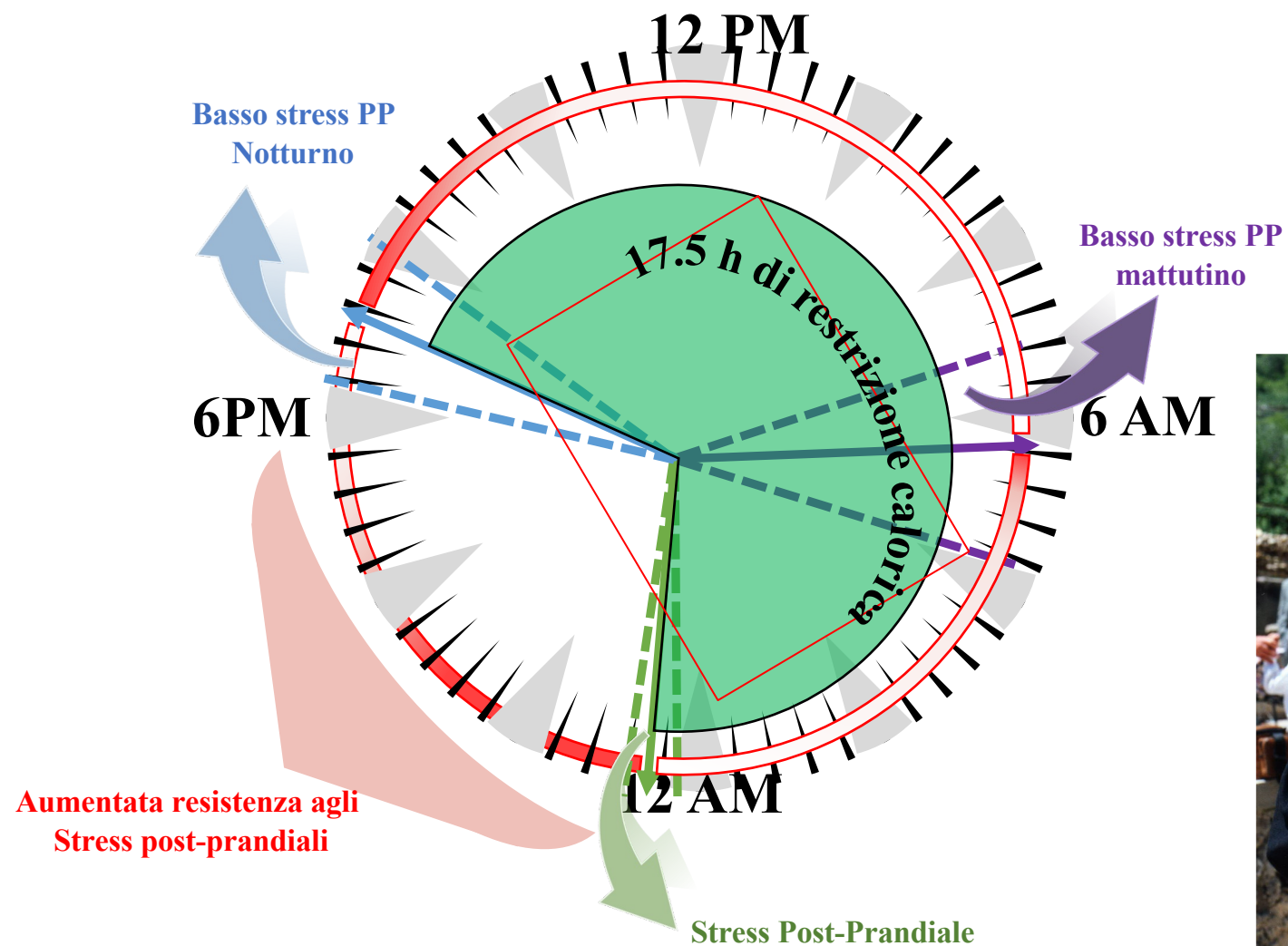




PRATICAVA LO «SDIJUNO»?



Crono-Alimentazione dei Centenari Abruzzesi



Angelino *et al.* Frontier Nutr Epidemiol 2022

Immunonutrizione, stili di vita e benessere

Do
1



GRUPPO
2003



Salvataggio automatico Serafini_Convegno PaoloDC - Salvato in mio Mac

Hor (5 non lette) - serafini_mauro x la Repubblica - News in temp x Posta in arrivo (2) - mserafini x Alimentazione e sistema immi x screen shot air mac - Cerca x + di

scienzainrete.it/articolo/alimentazione-e-sistema-immunitario-consigli-pratici-dallimmunonutrizione-intervista-mauro

scienzainrete Dona ora! ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER

Le voci della scienza - Podcast

Alimentazione e sistema immunitario: consigli pratici dall'immunonutrizione. Intervista a Mauro Serafini

Vista Revisioni

di Camilla Orlandini, Mauro Serafini

Pubblicato il 03/07/2022
Tempo di lettura: 1 min



Progetto "FoodDopia: Nutrire la ConoSc(i)enza

AMBULATORIO POPOLARE E SPORTELLLO
DI ASCOLTO NUTRIZIONALE

(SANΘ)
AFFINCHÉ DI CIBO SI GODA E NON SI SOFFRA



OGNI MARTEDÌ DALLE 18 ALLE 20

CASA DI QUARTIERE DI QUARTICCIOLIO, VIA UGENTO 30

SPORTELLASCOLTONUTRIZIONALE@GMAIL.COM

POPOLARE ROMA EST @AMBULATORIO.POPOLARE.ROMA.EST

CONCLUSIONI

- ✓ Sebbene sia ancora prematuro pensare a strategie di nutrizione personalizzata basate sulla risposta post-prandiale individuale, rimane focale l'importanza della comprensione della risposta metabolico/immunitaria individuale allo stress post-prandiale legata ai ritmi circadiani, all'orario, alla tipologia di pasto e alla condizione «stressogena» dell'individuo.
- ✓ Necessità di maggiori finanziamenti alla ricerca in nutrizione umana per la realizzazione di robusti studi di intervento nutrizionale che permettano di sostenere le attività volte alla comprensione del ruolo degli alimenti funzionali ottimizzando e garantendo efficaci di prevenzione con evidenti ritorni per la qualità della vita dei cittadini e per i costi di salute pubblica, ora più che mai associate a scelte alimentari scorrette.
- ✓ Sono necessarie campagne di comunicazione legate alle corrette pratiche alimentari che raggiungano **tutti gli strati sociali e tutte le fasce di reddito della popolazione**, iniziando a ragionare sull'importanza di comunicare suggerimenti complementari alle classiche raccomandazioni per una **nutrizione “real life”** che possano essere seguiti più facilmente dalla popolazione al fine di tamponare l'insorgenza di una condizione infiammatoria cronica, ridurre l'impatto ecologico delle diete, la pandemia obesigena e le patologie correlate.
- ✓ **La sfida dei prossimi anni per la comunità scientifica sarà concentrata sulla capacità di aumentare le conoscenze dei rapporti tra dieta, salute e ambiente. La risoluzione di questo “trilemma” rappresenta il passo fondamentale per orientare la popolazione verso scelte alimentari “Eco-Funzionali” tese a promuovere la Salute dell'Essere umano e del Pianeta.**



Gilberto
103 anni



Iolanda
100 anni

BENESSERE

Il Benessere è una questione di "equilibrio"

MALATTIA

