

Queste cinque pagine sono un piccolo pro-memoria (consegnabile agli astanti), del corso in questione. L'incontro dura circa due ore con la presentazione di 60 *slides*, in modo da rendere più piacevole, fluido e d'impatto l'ascolto. Il tema sono i consigli nutrizionali nei più comuni problemi di medicina preventiva: ipertensione, diabete, colesterolo, trigliceridi, oltre ad una dettagliata esposizione del significato di queste alterazioni (colesterolo buono, cattivo, perché e come agiscono). Una panoramica anche sulle principali malattie tumorali e come cercare di prevenirle.

Buon ascolto.

Esami del sangue ed alimentazione

Ipertensione

La misura della pressione arteriosa nell'adulto riveste la stessa importanza della misura della febbre in un bambino. Tutti in casa dobbiamo avere la macchinetta che misura la pressione. Uno dei più gravi problemi dell'ipertensione è che una persona su due non sa di esserlo.

La misura va fatta stando comodamente seduti con il braccio appoggiato al tavolo, all'altezza del cuore.

La storia che i valori normali sono dati dall'età + 100 è completamente sbagliata, a meno di non considerarci tutti dei ventenni...inoltre, la pressione "minima" è importante quanto la "massima". Entrambe dovrebbero essere sotto 130/85, meglio se ancora un poco più basse. Sopra questi valori si è già a maggior rischio, e sopra 160/95 si è ipertesi.

Esistono numerosi ed ottimi farmaci per l'ipertensione, da utilizzare anche per tutta la vita, ma nei casi di ipertensione lieve e moderata si può ottenere tanto anche migliorando lo stile di vita e l'alimentazione.

- 1) Dimagrire di 4-8 Kg. Un leggero calo di peso fa bene agli ipertesi in sovrappeso.
- 2) Attività fisica. Mezz'ora al giorno di bicicletta, di ballo o una bella passeggiata fa bene all'ipertensione così come a tante altre funzioni dell'organismo.
- 3) Poco sale. Salare pochissimo aiuta molto. Magari usate sali iposodici che hanno meno sodio del comune sale da cucina.

- 4) **Dieta DASH.** Usare pesce e pollo. Frutta fresca e secca, vegetali, pane, pasta e riso integrali, pochissimi grassi e un bicchiere di vino al giorno. Nessun cibo spazzatura, bevande dolci e gasate e carne rossa.



Colesterolo

Il colesterolo è un normale costituente del nostro organismo, senza moriremmo subito. Il problema è quando c'è ne troppo nel sangue. L'eccesso di colesterolo aumenta il rischio di infarto e di ictus.

Gran parte del colesterolo è fatto dal nostro organismo, e solo una piccola parte è introdotta con gli alimenti. Solo gli alimenti di origine animale contengono colesterolo, non quelli vegetali.



Esistono due forme di colesterolo, una detta LDL o "cattiva" e una detta HDL o "buona". Il colesterolo cattivo è l'unico responsabile dell'indurimento delle arterie, mentre quello buono fa il lavoro contrario, libera le arterie dal colesterolo portandolo al fegato.

I valori normali variano a seconda del rischio della persona, comunque mai superiore a 160 per l'LDL, meglio sotto 130. Per l'HDL, invece, più alto è meglio è, perché ci protegge. Diciamo almeno 50, ma sarebbe meglio 70, 80 o anche 90.

Non sempre con la dieta si ottengono risultati ottimi, in questi casi è possibile ricorrere ai nuovi farmaci anti-colesterolo che si sono dimostrati molto importanti per la salute.



Indicazioni dietetiche:

- 1) Non occorre dimagrire.
- 2) Attività fisica, che abbassa un po' quello cattivo e alza un po' quello buono.
- 3) Pochi formaggi e uova, niente frattaglie (cervello, rene, fegato, cuore)
- 4) Niente cibo spazzatura e bevande dolci e gasate.
- 5) Pochi grassi e carni rosse.
- 6) Tanti prodotti vegetali che non hanno colesterolo, frutta fresca e secca, contorni, verdure, prodotti integrali, un bicchiere di vino al giorno.
- 7) Pesce.
- 8) Smettere di fumare.



Trigliceridi

I trigliceridi sono i grassi per eccellenza: burro, lardo, margarina, olii di tutti i tipi compreso quello d'oliva, il "bianco" dei salumi, del prosciutto, il grasso giallo delle galline.

Sono estremamente energetici, ed è meglio non eccedere. Dopo aver mangiato salsicce o formaggi, si ritrovano nel sangue in gran quantità, ma anche dopo aver mangiato troppi dolci o alcolici, perché il nostro organismo trasforma tutti i cibi consumati in eccesso in grasso.

I valori normali non devono superare 150, e di solito con una buona dieta scendono subito.



Cosa mangiare?

- 1) Pesce. I grassi del pesce fanno miracoli per i trigliceridi, fanno benissimo a tutto il corpo, ai diabetici in particolare e abbassano talmente tanto i trigliceridi che sono venduti in farmacia come farmaco (pure costoso).
- 2) Frutta secca.
- 3) Prodotti integrali (pane, pasta e riso).
- 4) Frutta e verdura.
- 5) Attività fisica. Più se ne fa meglio è.
- 6) Pochi grassi, poco zucchero e poco alcol (sono trasformati in trigliceridi).
- 7) Perdere 4 o 5 Kg solo se in sovrappeso e se i trigliceridi superano il valore di 500.

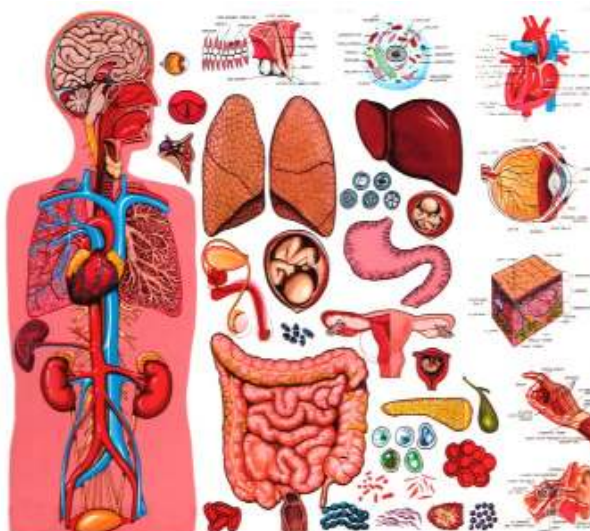


Glicemia

È l'analisi più importante. Il diabete è una malattia gravissima, che compromette non solo il cuore, ma anche il rene, l'occhio, la circolazione delle gambe, la potenza sessuale.

Come per l'ipertensione, metà dei diabetici non sa di esserlo. Eppure basta una semplice glicemia.

La glicemia normale deve essere sotto 100, meglio se attorno a 70-80. i diabetici hanno valori che superano 160, anche 200 o 300, e devono subito rivolgersi ad uno specialista diabetologo. Chi trovasse dei valori intermedi, ad esempio 120 o 140 è meglio si faccia una curva da carico, cioè due prelievi di sangue, prima e dopo aver bevuto una soluzione zuccherata. Se questa analisi individua una persona diabetica, questa deve rivolgersi allo specialista, altrimenti può bastare una buona dieta.



Cosa mangiare?

- 1) Dimagrire 4-8-12 Kg, a seconda dei casi. Ci sono pochi casi dove è utile dimagrire, ma nei diabetici in sovrappeso questo è particolarmente importante. Addirittura fondamentale.
- 2) Smettere di fumare.
- 3) Attività fisica. Molto importante anche questa. I diabetici dovrebbero sudare un po' ogni giorno.
- 4) Pesce. Particolarmente importante nei diabetici. 3-4 volte la settimana.
- 5) Prodotti integrali (pane, pasta e riso). Non aumentano la glicemia come il pane o la pasta bianchi.
- 6) Moltissime verdure, che hanno poche calorie e, con le fibre, trattengono lo zucchero nell'intestino.
- 7) Frutta senza esagerare.
- 8) Niente bibite dolci o cibo spazzatura (biscotti, merendine...)
- 9) Rispettare i pasti (tre) e le merende (tre), soprattutto se prendete farmaci, altrimenti si rischia l'ipoglicemia, una cosa molto grave.
- 10) Pochissimi alcolici
- 11) Pochi grassi e prodotti fritti.



Sindrome metabolica

È la più nuova di tutte le malattie e, se vogliamo, è pure un po' strana. Si definisce sindrome metabolica la presenza contemporanea di almeno 3 dei seguenti parametri

- 1) pressione arteriosa superiore a 130/85
- 2) trigliceridi superiori a 150
- 3) colesterolo buono (HDL) basso, inferiore a 40 nelle donne e 50 negli uomini.
- 4) glicemia superiore a 110
- 5) circonferenza vita superiore a 88 nelle donne e 102 negli uomini.

Le persone con sindrome metabolica presentano un rischio di mortalità nettamente più alto delle altre, circa doppio.

Raccomandazioni dietetiche.

- 1) attività fisica
- 2) smettere di fumare
- 3) pesce
- 4) frutta e verdura
- 5) prodotti integrali
- 6) poco cibo spazzatura
- 7) un bicchiere di vino rosso al giorno
- 8) tanta acqua e poche bibite dolci e gasate.
- 9) Dimagrire solo se diabetici



Helicobacter pylori

È un batterio che può essere presente nello stomaco e dare problemi di gastrite, ulcera e cancro. Senza questo germe si può avere lo stesso mal di stomaco, ma il rischio di cancro è bassissimo. Anche una volta eradicato (vuol dire ucciso), il rischio di cancro allo stomaco diminuisce tantissimo, quasi come non averlo mai avuto.

Molte persone (non tutte), possono evitare la gastroscopia con delle analisi del sangue e del respiro: il gastropanel e il breath test. Queste analisi dicono se si è affetti da gastrite, il tipo di gastrite e se è presente il germe in questione.



PSA

È un esame del sangue utile ai maschietti per individuare i soggetti a rischio di cancro alla prostata. Valori elevati devono essere vagliati da uno specialista per vedere se è il caso di procedere con altri esami di approfondimento.



Esame urine

È un esame importante non solo per individuare malattie, ma anche per vedere alcuni parametri dello stile di vita.

Il **peso specifico** misura quanto concentrata è un'urina, e quindi quanto quella persona ha bevuto. Meno una persona beve più l'urina è concentrata. Valori buoni per l'urina del mattino sono inferiore a 1020.

Il **pH** misura l'acidità dell'urina. Più è acida (5.5) più la persona mangia cibo spazzatura o carne più è basica (da 6.5 a 8), più mangia frutta e verdura.

Lo zucchero (glucosio) non deve mai ritrovarsi nelle urine, altrimenti potrebbe trattarsi di diabete, e i diabetici devono stare attenti che non compaiono proteine.



Smettere conviene, e ricordatevi l'omocisteina e la PCR ultrasensibile oltre al colesterolo e trigliceridi.

A handwritten signature or set of initials in black ink, appearing to be "Fy ML".