

**"CURE COMPLEMENTARI,
ASSISTENZA
INFERMIERISTICA E
DOLORE"**

**Collegio IPASVI Como
18 NOVEMBRE 2008**

**ALIMENTAZIONE STILE
DI VITA E DOLORE**

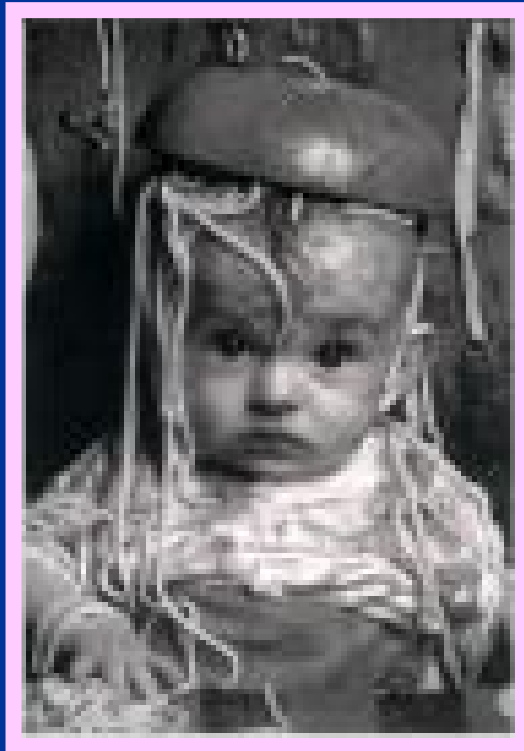
A cura di Simona Mordente

ALIMENTAZIONE NATURALE E DOLORE

Bisogno di Assistenza Infermieristica

- **BISOGNO DI ALIMENTAZIONE**

..... che il cibo sia la tua medicina e la
medicina sia il tuo cibo



460-377 a.C.

Ippocrate

IL CIBO COME ENERGIA

CIBO = ENERGIA

CONCENTRATA

- CHE SOSTIENE ED INFLUENZA:
- LA STRUTTURA FISICA,
- IL METABOLISMO,
- LA MENTE,
- IL COMPORTAMENTO,
- LE REAZIONI ALL'AMBIENTE.

IL CIBO COME ENERGIA

FORZA DEL RAGIONAMENTO

SPERIMENTAZIONE

INTUIZIONE

INTEGRAZIONE

FILOSOFIA OCCIDENTALE

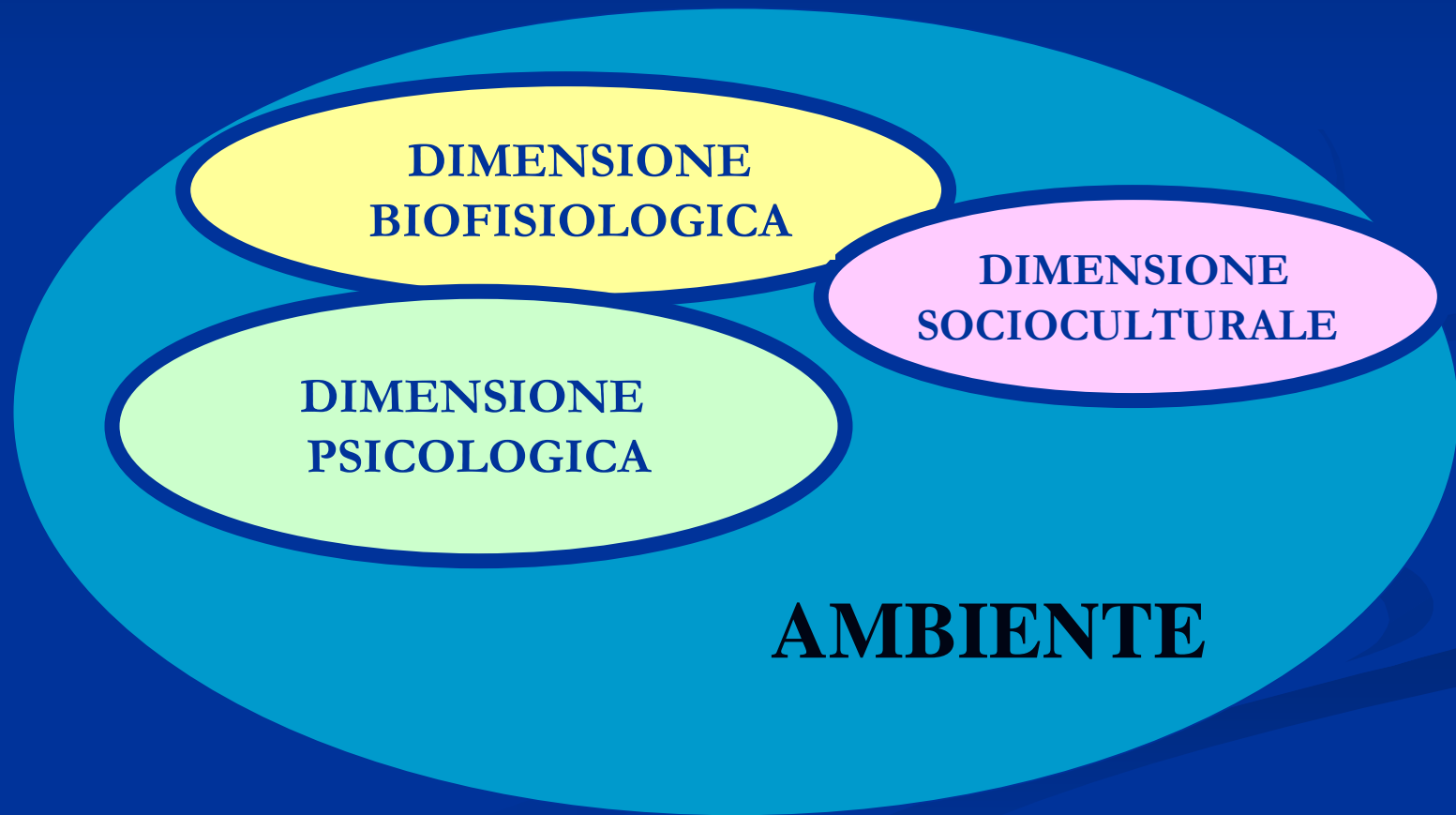
FILOSOFIA ORIENTALE

IL CIBO COME ENERGIA

- ENERGIA
- LA TEORIA DEI 5 ELEMENTI (Fuoco, Legno, Acqua, Metallo, Terra)
- YING - YANG
- MERIDIANI
- PUNTI ENERGETICI

IL CIBO COME ENERGIA

- SALUTE = EQUILIBRIO



IL CIBO COME ENERGIA

VISIONE ENERGETICA

- L'ENERGIA (KI, QI, PRANA...)

ORIGINE CONGENITA
PROFONDA
"IL SOFFIO DI VITA"

ARIA
PIU' ALTO ED ESTERNO

ALIMENTAZIONE
MEDIA PROFONDITA'
CIBO PIU' RICCO E SAPORITO PORTA PIU' QI

IL CIBO COME ENERGIA

- Tutte le malattie derivano da un'energia stagnante del Ki che non riesce a circolare liberamente, causando:
 - Cattiva circolazione
 - Insonnia
 - Dolori diffusi
 - Stanchezza cronica
 - Abbassamento delle difese immunitarie

IL CIBO

- NUTRE,
- CONSENTE GLI SCAMBI GASSOSI,
- IDRATA,
- FORNISCE ENERGIA.....

**.....INTRODURRE CIBO
DI OTTIMA QUALITA' E'
COME INTRODURRE CARBURANTE
DI OTTIMA QUALITA'.....**

ALIMENTI BIOLOGICI

ALIMENTI BIODINAMICI

CIBO E STILE DI VITA

- ATTIVITA' FISICA
- RIPOSO E SONNO
- TECNICHE DI RESPIRAZIONE,
RILASSAMENTO,
- STRESS,
- ARIA INQUINATA,
- RUMORE,
- CATTIVE ABITUDINI (FUMO, ALCOOL....)

CIBO E STILE DI VITA

■ RELAZIONI UMANE.....

*.....SE NON ABBLAMO METE NELLA VITA, E
PERSONE CON CUI CONDIVIDERLE, NON
ABBLAMO NEPPURE UNA RAGIONE PER
ALIMENTARCI.....*

Carlo Guglielmo

CURARSI CON IL CIBO

- Il cibo condiziona:
 - L'EQUILIBRIO ACIDO - BASE.....
 - LA QUALITA' DI SOSTANZE NUTRITIVE TRASPORTATE NEL SANGUE.....
 - L'EQUILIBRIO ENERGETICO
YIN- YANG

CURARSI CON IL CIBO

MALATTIA PRIMA FASE:

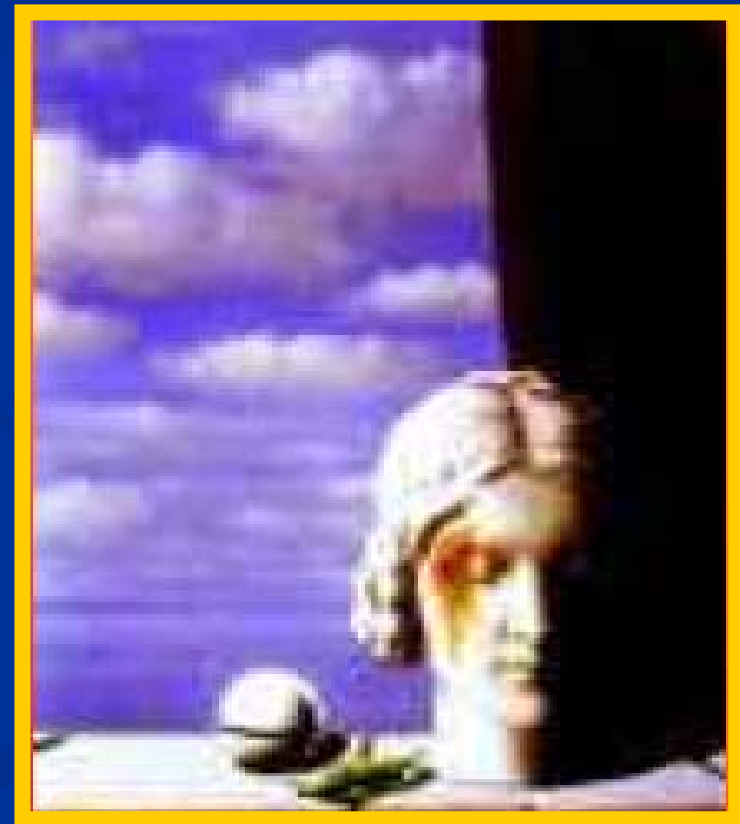
- AFFATICAMENTO
- ELIMINAZIONE (intestino, vie urinarie, pelle, fegato, ciclo mestruale ...)
- DEPOSITO

CURARSI CON IL CIBO

MALATTIA SECONDA FASE:

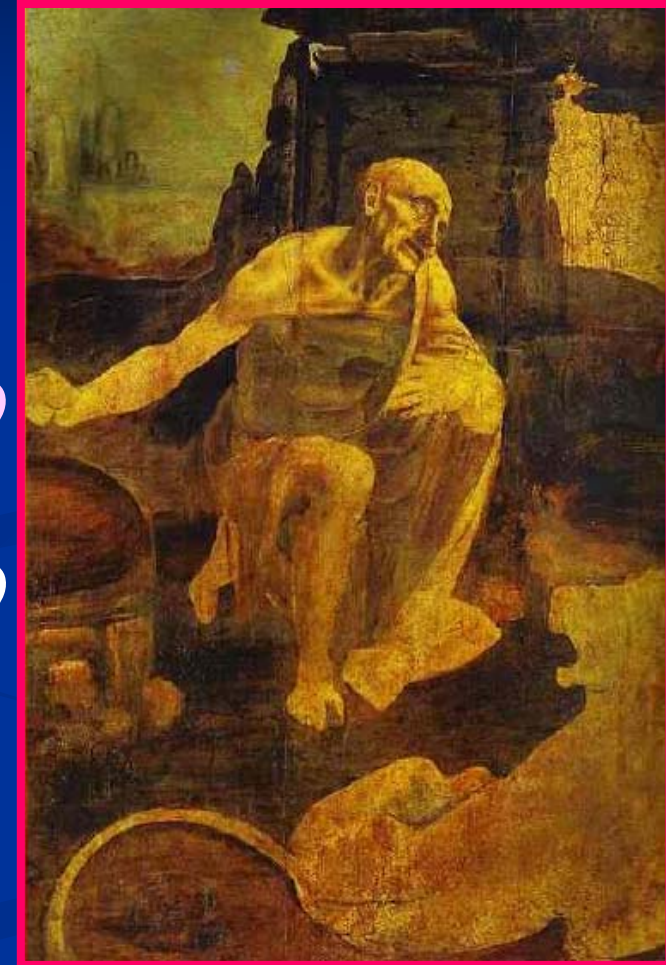
- DOLORE (*esperienza sensoriale ed emozionale spiacevole associata a danno tissutale, in atto o potenziale, o descritta in termini di danno.*)

OMS



*IL DOLORE E' UN
SINTOMO*

*IL DOLORE CRONICO
NON E' UN SINTOMO
MA E' UNA MALATTIA*



CURARSI CON IL CIBO

- IRRIGIDIMENTO:

Eccesso di sostanze acide (dolori muscolari ed articolari diffusi)

- Rallentamento dell'attività del fegato (cefalee, cervicalgie ...)
- Deposito di muco (sinusiti, otiti)

CURARSI CON IL CIBO

MALATTIA SECONDA FASE:

- ALTERATA FUNZIONALITA' DELL'ORGANO,
- ALTERATA FUNZIONALITA' ORMONALE,
- ALTERATO FUNZIONAMENTO DEL SISTEMA NERVOSO,
- ALTERAZIONE DELLE DIFESE IMMUNITARIE.
- STRESS
- TENDENZA AD ACCUMULI, SOVRAPPESO, OBESITA'

CURARSI CON IL CIBO

MALATTIA TERZA FASE:

- DEGENERAZIONE

- MALATTIE DEGENERATIVE E AUTOIMMUNI:

DIABETE

MALATTIE CARDIOVASCOLARI

ARTRITE REUMATOIDE

MALATTIE METABOLICHE

ARTROSI

SCLEROSI MULTIPLA.....

CURARSI CON IL CIBO

- GUARIGIONE:

FASE DI RECUPERO:

ALIMENTAZIONE NATURALE,
UTILIZZO DI FARMACI O RIMEDI
NATURALI, ATTIVITA' FISICA E STILE
DI VITA APPROPRIATO.

CURARSI CON IL CIBO

- GUARIGIONE:
- DISINTOSSICAZIONE
- DIMAGRIMENTO
- RIGENERAZIONE

IL CIBO COME ENERGIA

ENERGIA DEL CIBO:

E' LA CAPACITA' DEGLI ALIMENTI DI
PROVOCARE DELLE SENSAZIONI
(CALDO – FREDDO) NEL CORPO
UMANO.

IL CIBO COME ENERGIA

- **Cibo come cura**
- **Cibo come prevenzione**

IL CIBO COME ENERGIA

IMPORTANTE CONOSCERE LA NATURA
DEGLI ALIMENTI PERCHE' **VARIE**
ENERGIE AGISCONO SULL'ORGANISMO
UMANO IN MODO DIFFERENTE E QUINDI
DI GRANDE IMPORTANZA PER LA
SALUTE.

IL CIBO COME ENERGIA

- SAPORI
- ENERGIE
- MOVIMENTI
- STAGIONI

IL CIBO COME ENERGIA

SAPORI

- PICCANTE (AGRO)
- DOLCE
- ACIDO
- AMARO
- SALATO

Mangiare a colori



IL CIBO COME ENERGIA

PICCANTE (AGRO)

- **I CIBI PICCANTI POSSONO AGIRE SUI POLMONI E SULL'INTESTINO CRASSO**
- ES. ERBA CIPOLLINA, CIPOLLOTTI, CHIODI DI GAROFANO, PREZZEMOLO, RUCOLA, CORIANDOLO, ZENZERO, MENTA, ROSMARINO ECC.
- STIMOLANO LA CIRCOLAZIONE DELL'ENERGIA E LA TRASPIRAZIONE
- PRIMAVERA
- METALLO

IL CIBO COME ENERGIA

DOLCE

- **I CIBI DOLCI POSSONO AGIRE SUL PANCREAS – MILZA E STOMACO.**
- ES.FRUTTA, VERDURA (TONDA), MALTO, SEMI LA SOIA.
- NEUTRALIZZANO GLI EFFETTI TOSSICI DEGLI ALIMENTI.
- AUTUNNO
- TERRA - METALLO

IL CIBO COME ENERGIA

ACIDO

- **I CIBI ACIDI POSSONO AGIRE SUL FEGATO E LA CISTIFELLEA.**
- ES. ACETO, INSALATINI, CONDIMENTO, POMODORO, FRUTTI DI BOSCO, AGRUMI, PERA ECC.
- CURANO DIARRE E LE ECCESSIVE TRASPIRAZIONI
- PRIMAVERA
- LEGNO

IL CIBO COME ENERGIA

AMARO

- **I CIBI AMARI POSSONO AGIRE SUL CUORE E L'INTESTINO TENUE.**
- ES. CAVOLO RAPA, RADICI, VERDURE A FOGLIA VERDE, CATALOGNA, ACETO, ASPARGI, FOGLIE DI RAFANO, LATTUGA, SEDANO, ZUCCA AMARA.
- RIDUCONO LA TEMPERATURA CORPOREA.
- ESTATE
- FUOCO

Il cibo dell'uomo

SI PUÒ DIRE CHE IL CIBO, NELLA
STORIA DELL'UOMO, **ERA BASATO**
SU:

Mangiare
per vivere



CEREALI

LEGUMI

SEMI

RADICI

VERDURE

FRUTTA

Il cibo dell'uomo



**Vivere per
mangiare**

OGGI

CIBI RAFFINATI

ZUCCHERI

MERENDINE

GRASSI

CARNI

FORMAGGI

CIBI PRECOTTI

BEVANDE ZUCCHERATE

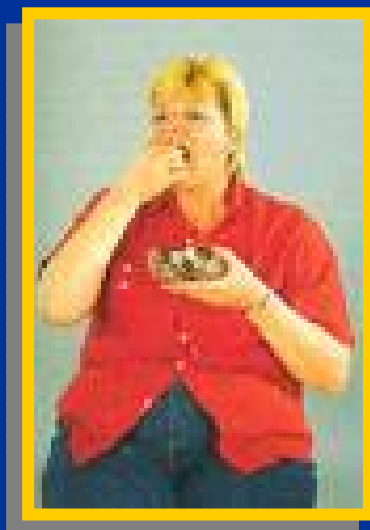
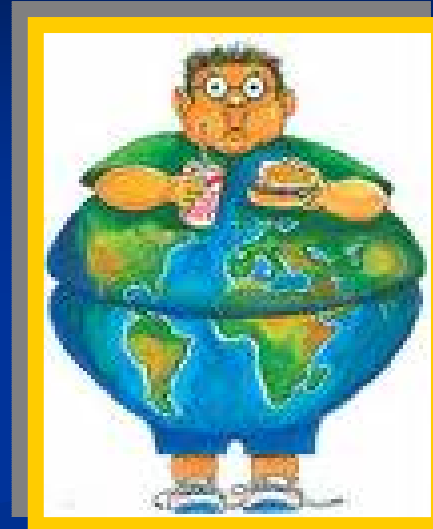
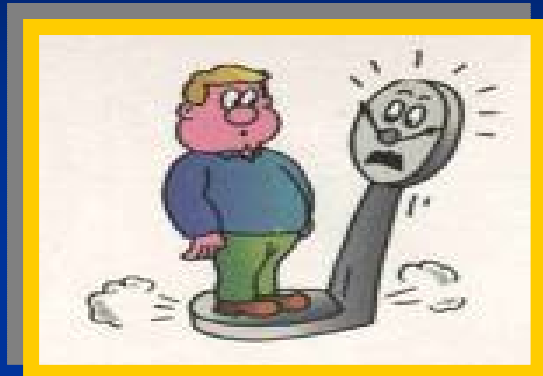
L'ALIMENTAZIONE OGGI

Nell'ultimo secolo nei paesi occidentali si sono avuti cambiamenti sociali e di stile di vita che hanno contribuito a modificare velocemente i consumi e le abitudini alimentari sia qualitativamente che quantitativamente.



ALIMENTAZIONE OGGI

PUNTI CRITICI





L'ALIMENTAZIONE OGGI

privilegiare cibi che un tempo erano

- **mangiati solo eccezionalmente**, come i cibi animali (carni e latticini),
- **non erano neanche conosciuti**, come lo zucchero, le farine raffinate, gli oli raffinati,
- **non esistono in natura**, come certi grassi che entrano nella composizione delle margarine.



L'ALIMENTAZIONE OGGI



L'entrata in commercio di **cibi già pronti, merendine, bevande dolci e gassate** ha definitivamente modificato la nostra alimentazione spingendo l'uomo a mangiare per soddisfare il **desiderio di cibo** e il gusto senza più **chiedersi di che cosa effettivamente si stesse nutrendo**

GLI ERRORI ALIMENTARI

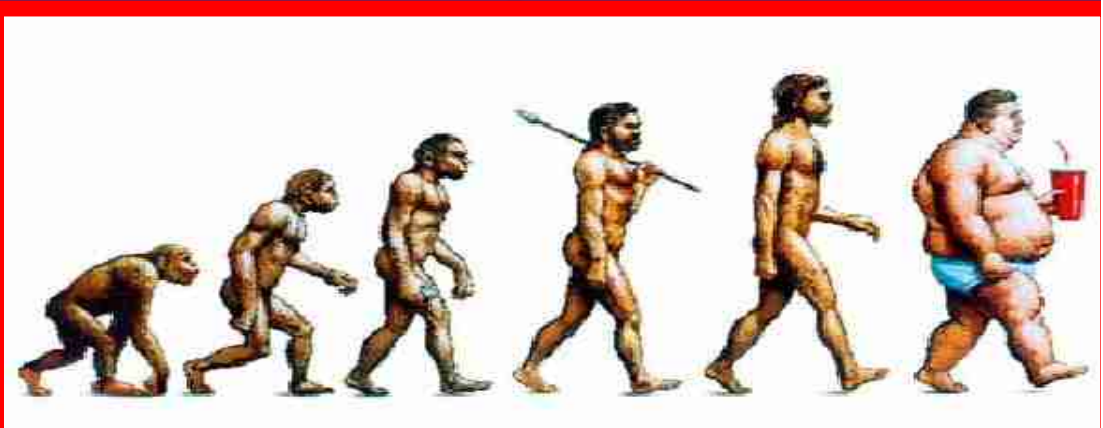
Le malattie cronico-degenerative più frequenti sembrano derivare da una dieta ricca in alimenti ad **alto indice glicemico** (farine raffinate, zuccheri amidi rapidamente digeribili, patate), **ricca in carni, in grassi saturi e** **povera in cereali integrali, legumi, semi, frutta, verdura, pesce** (alimenti tipici della dieta mediterranea)

**“L'ORGANISMO DELL'UOMO DI OGGI
NON È POI TANTO DIVERSO DA
QUELLO DEI SUOI ANTENATI.**

**È CIÒ DI CUI SI NUTRE CHE È
PROFONDAMENTE CAMBIATO.”**

Burkitt s.c.s. Gastroenterology
22.1014, 1987

24/11/2008



LA DIETA OCCIDENTALE E LE PATOLOGIE

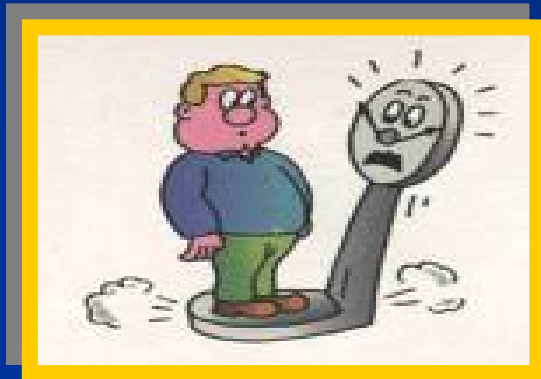
- Tumori
- Malattie cardiovascolari
- Diabete
- Obesità, Iperensione, Dislipidemie
- Demenze senili
- Morbo di Parkinson
- Osteoporosi
- Gotta, Cataratta, Artriti, Iperplasia prostatica, Asma, Malattie autoimmuni, intestinali croniche

Principali fattori di rischio legati allo stile di vita e all'alimentazione

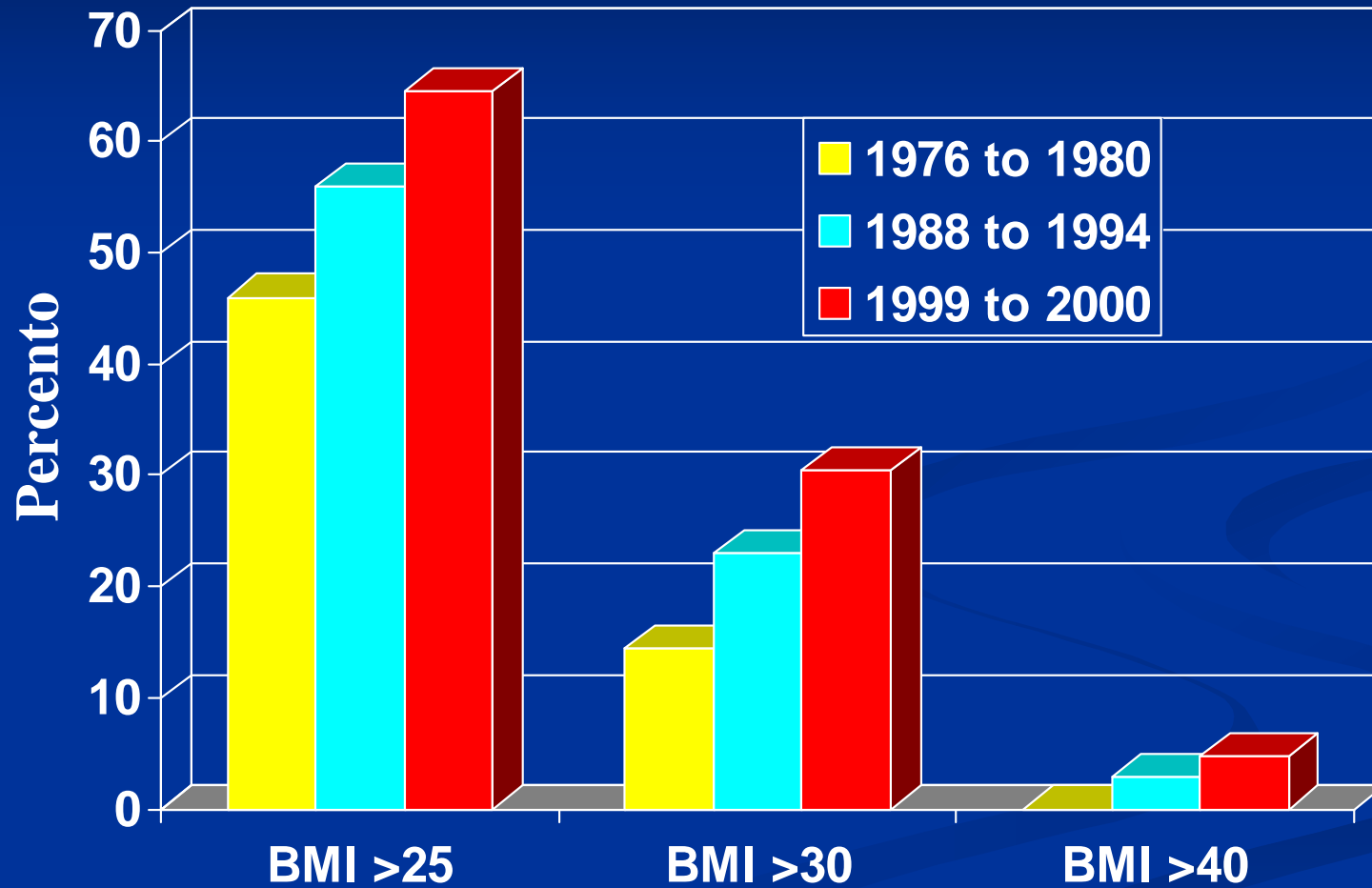


- 1) **SINDROME METABOLICA** (glicemia alta, HDL basso, col. tot alto, giro vita superiore a 88 o 102, trigliceridi alti, pressione arteriosa alta)
- 2) **SOVRAPPESO E OBESITA'**
- 3) **IPERINSULINEMIA E INSULINO RESISTENZA**
- 4) **VITA SEDENTARIA**
- 5) **FUMO**
- 6) **CONSUMO DI ALCOL**

La dieta occidentale e le patologie

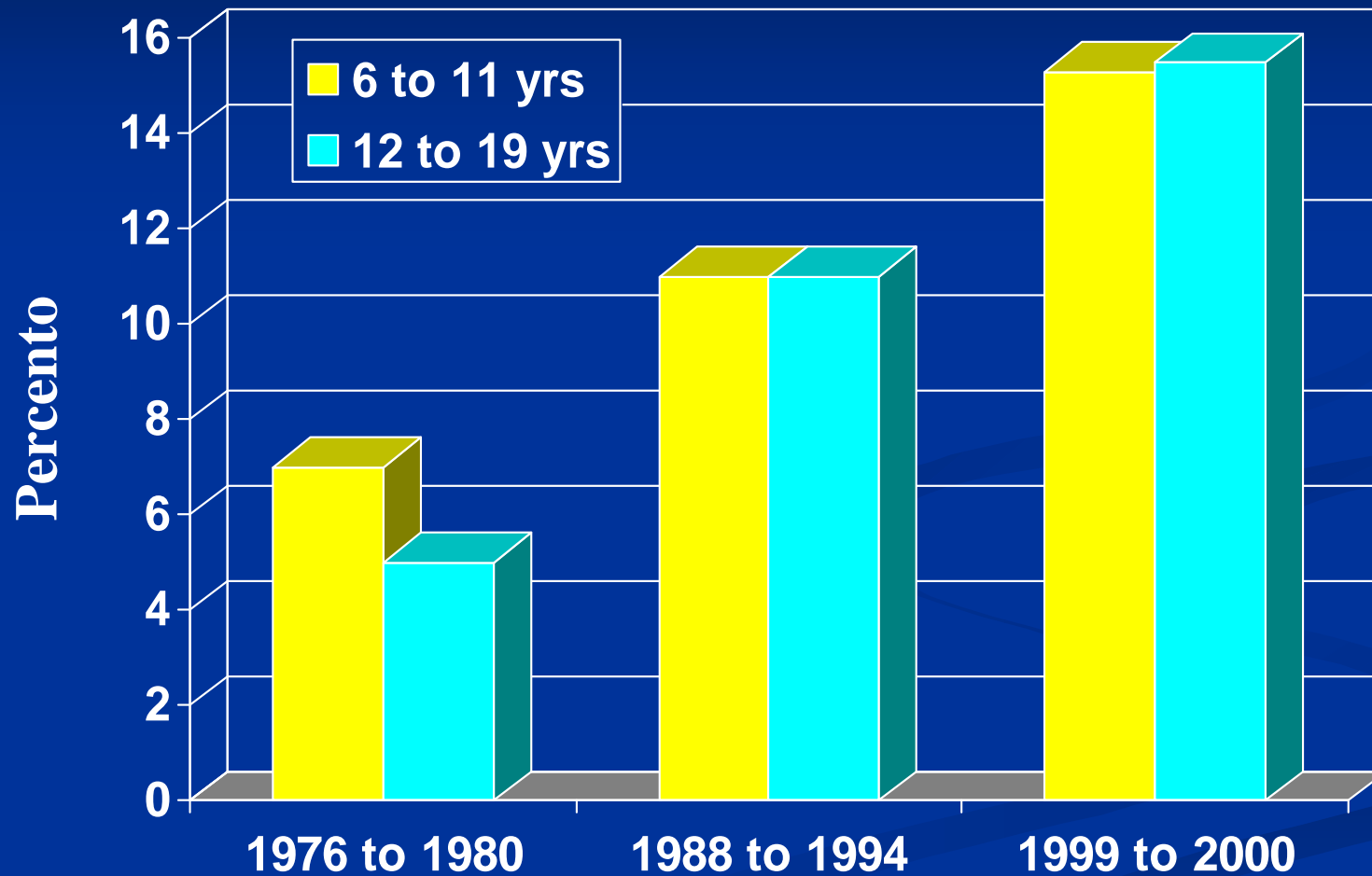


Prevalenza di sovrappeso ed obesità negli adulti



NHANES, JAMA 2002

Prevalenza di bambini ed adolescenti obesi



NHANES, JAMA 2002



Ipertensione
arteriosa

Diabete

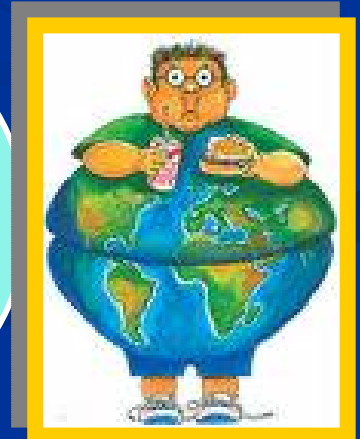
Tumori

L'obesità
nel bambino
e nell'adulto

Malattia
coronarica

Artrosi

Altro



-considerati i più recenti studi si può grossolanamente stimare che circa un terzo dei tumori è evitabile con cambiamenti della dieta
- Non meno del 20% e non più del 42 % delle morti per cancro sarebbero evitabili modificando la dieta

(Walter Willett. Environ Health Perspect. 1995)



EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and nutrition)

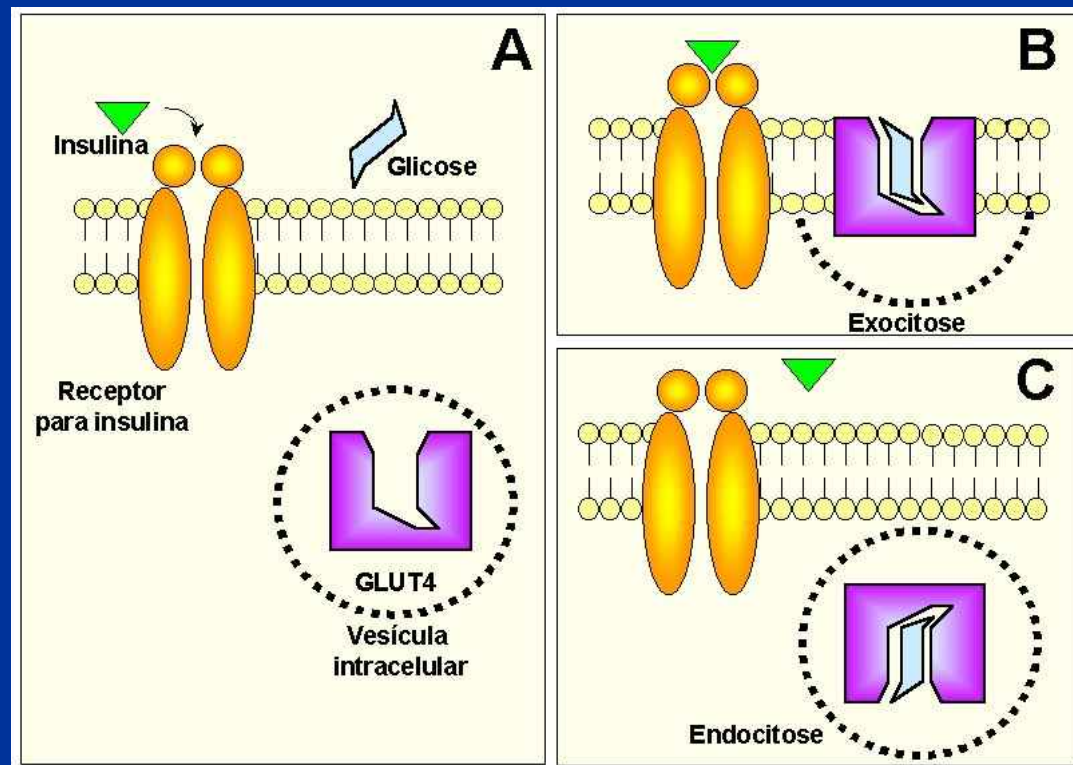
- Il più grande studio prospettico mai intrapreso, che segue oltre 500.000 persone reclutate in 10 paesi europei con abitudini alimentari molto diverse)

EPIC risultati ad oggi più significativi

Tumore	Protezione	Rischio	Nessuna associazione
Colon e retto	Fibre di cereali e legumi Verdure	Carni rosse e conservate	Pesce e carni bianche
Mammella	Progesterone alto in premenopausa	Alti livelli di: Insulina Alcol	Frutta e verdura e pesce
Stomaco	Frutta e verdura	Carni	
Polmone	Frutta	Fumo	

Il ruolo dell'insulina

La **Sindrome Metabolica** si associa sempre un elevato livello di insulina nel sangue.



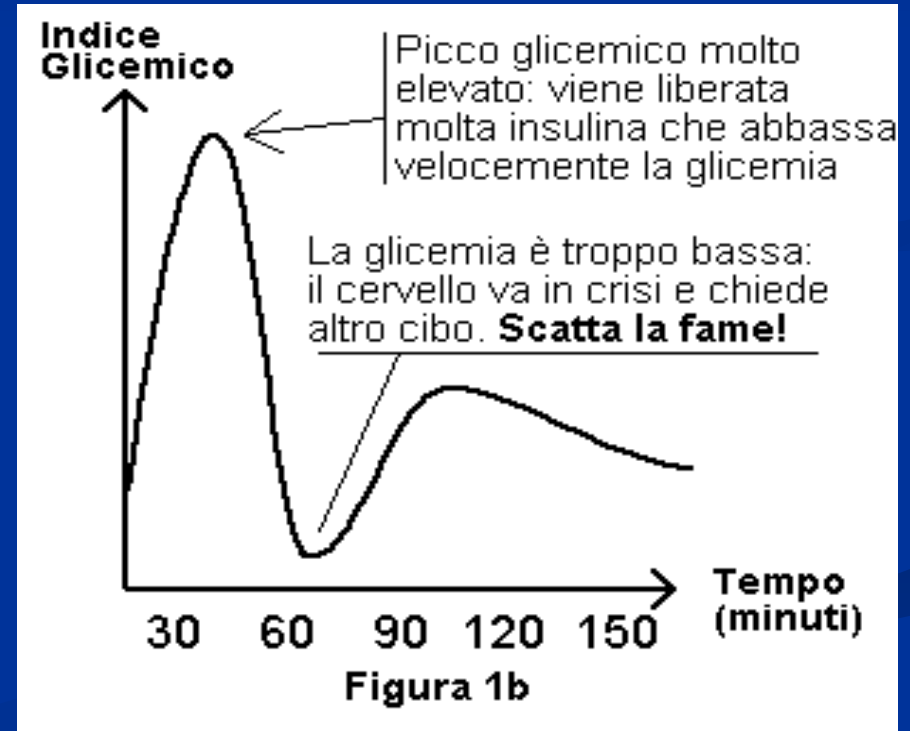
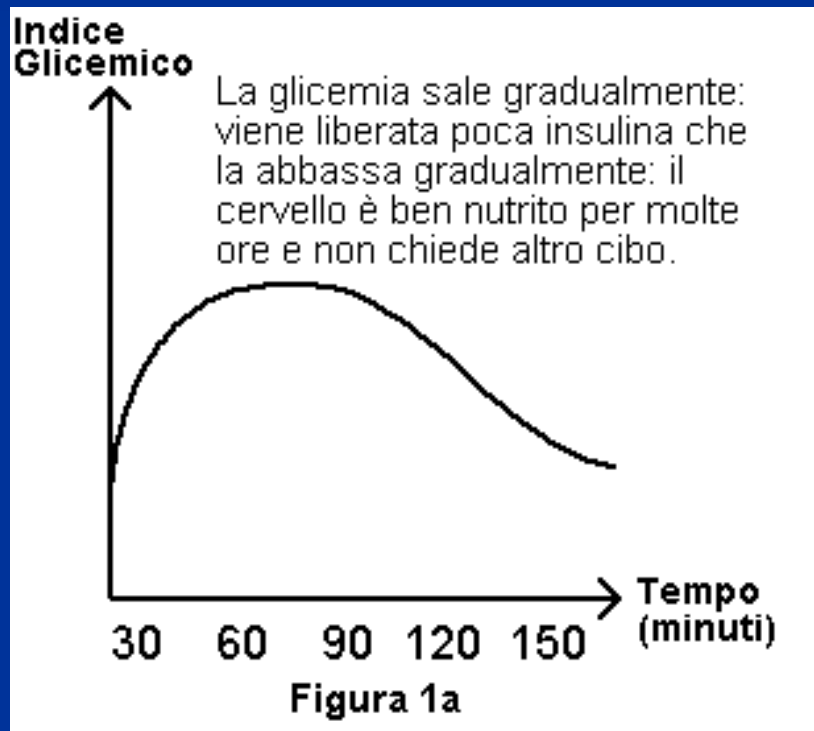
I livelli di insulina dipendono:

- Dall'indice glicemico ed insulinemico degli alimenti
- Dai grassi di tipo animale (grassi saturi), che rendono meno efficiente l'insulina nel ridurre la glicemia producendo "resistenza insulinica" (iperinsulinemia e iperglicemia).
- Dalle calorie ingerite. Quando la dieta è troppo calorica, rispetto alle necessità energetiche, si determina una condizione di soprappeso o di obesità che porta ad un accumulo di grassi principalmente nella parte addominale e fa sviluppare "resistenza insulinica".



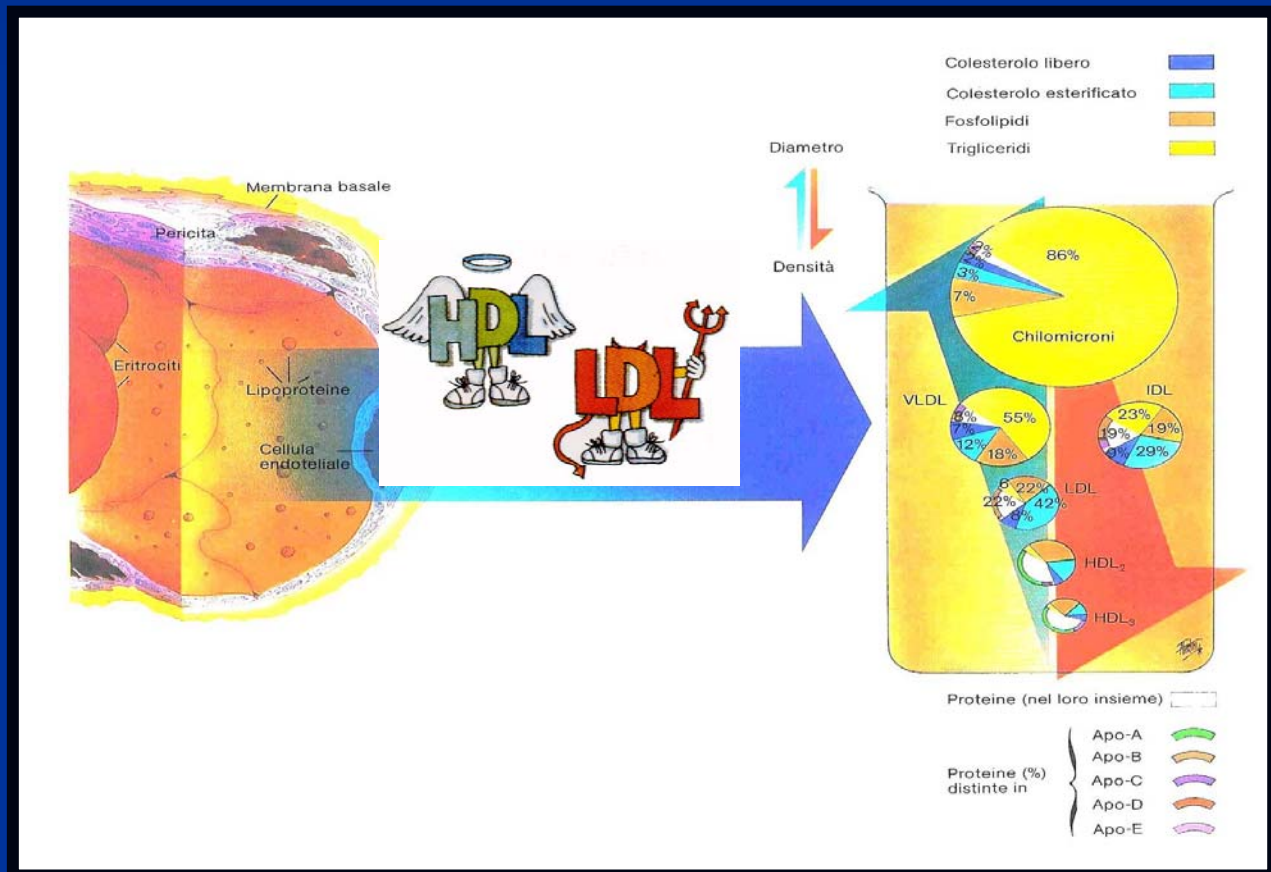
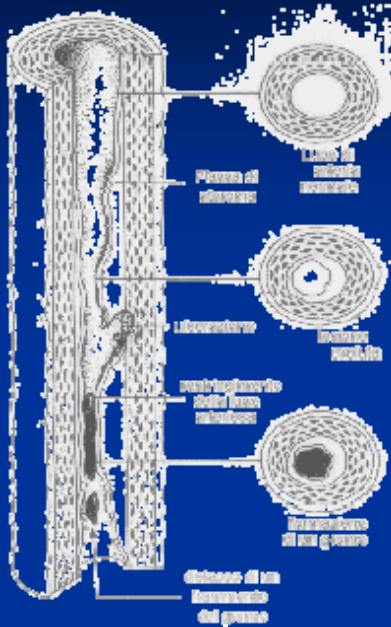
L'indice glicemico, l'insulina e il sovrappeso

L'eccesso di calorie e la fame frequente

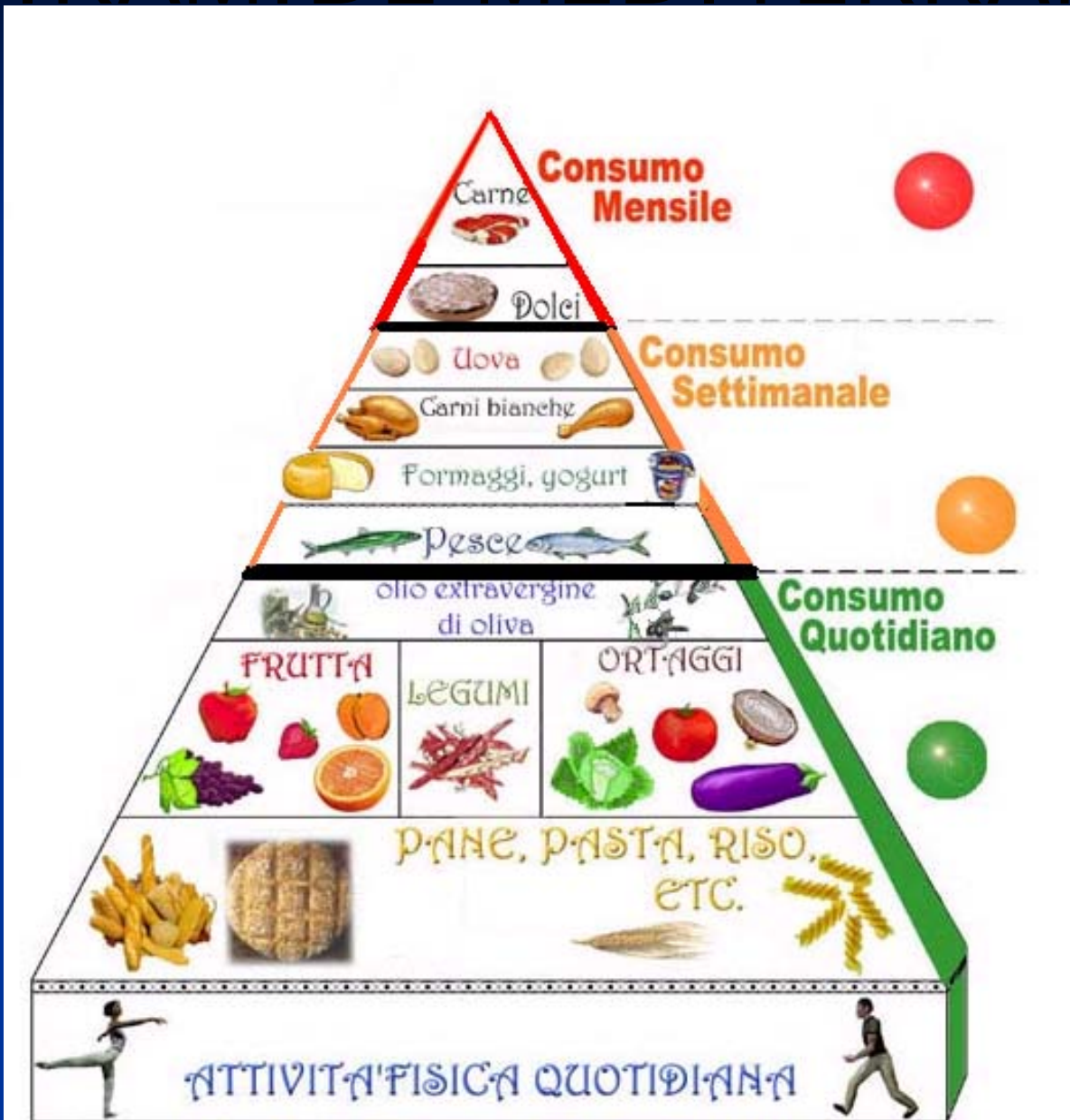


I grassi nel sangue

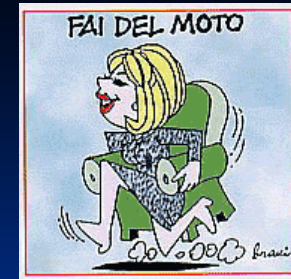
Lipoproteine (HDL-LDL)



LA PIRAMIDE MEDITERRANEA

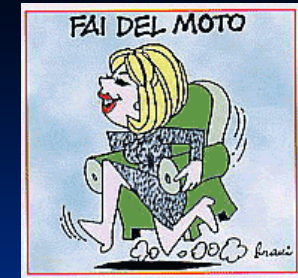


Attività fisica



Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità
nella definizione di attività fisica rientrano le
attività sportive ma anche semplici movimenti
quotidiani come camminare, andare in bicicletta,
ballare, giocare, fare giardinaggio e lavori
domestici.

Attività fisica

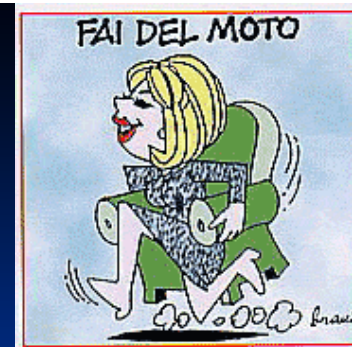


Praticare esercizio fisico in modo regolare e moderato:

1. Aiuta a perdere peso
2. Migliora la pressione arteriosa
3. Riduce l'incidenza di tumori e di recidive di circa il 30%
4. Brucia i grassi e migliora il tasso di colesterolo nel sangue
5. Aiuta a prevenire e controllare il diabete
6. E' un ottimo antistress
7. Fa diminuire la voglia di fumare
8. E' un buon modo per socializzare
9. E' il miglior cosmetico.
10. Riduce le rigidità i dolori articolari e muscolari



Attività fisica



Per fare a 30 minuti di attività fisica moderata al giorno è sufficiente:



- andare a lavorare a piedi o in bicicletta
- evitare la macchina per piccoli spostamenti
- organizzare una passeggiata con gli amici o una corsa nel parco
- fare le scale invece di prendere l'ascensore
- scendere prima dall'autobus
- dedicarsi al giardinaggio o ai lavori di casa
- andare a ballare o giocare con i bambini.

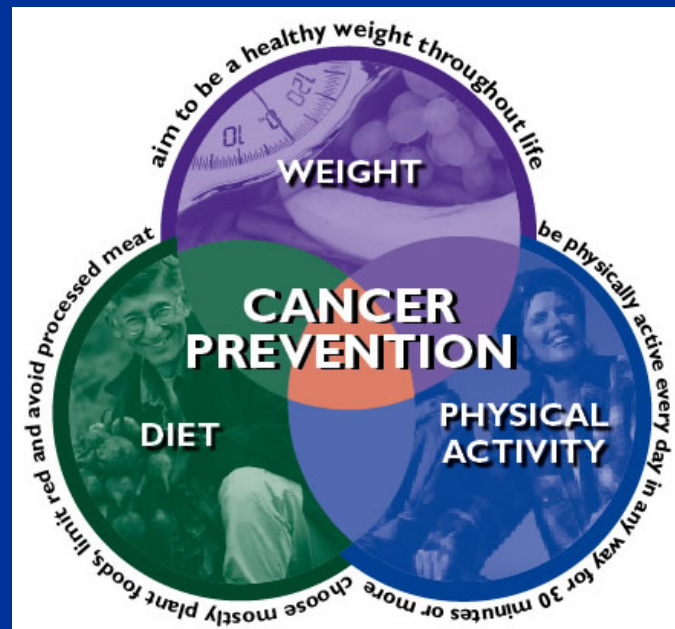


Raccomandazioni WCRF 2007

Stile di vita per la prevenzione dei tumori

- Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF) e dall'Istituto Americano per la Ricerca sul Cancro (AICR)

STILI DI VITA PER LA PREVENZIONE DEI TUMORI



1. Controlla il peso ...

IMC (Indice di massa corporea) tra 21 e 23

$$\frac{\text{peso (in Kg)}}{\text{altezza}^2 \text{ (in m)}}$$

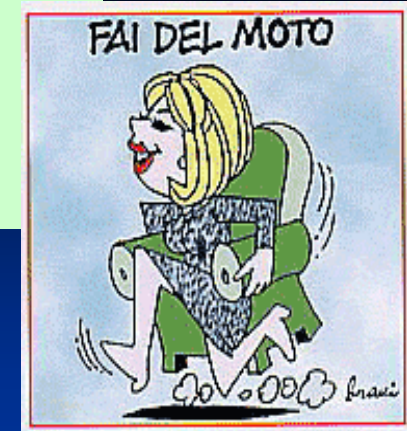
Circonferenza vita pari/inferiore a:

88 cm nella donna

102 cm nell'uomo

2. ... e mantieniti attivo

con attività sportive



ma anche con semplici movimenti quotidiani:

camminare, andare in bicicletta,

ballare, giocare,

fare giardinaggio e lavori domestici

(OMS)

3. Limita il consumo di alimenti ad alta densità calorica,
ed evita il consumo di bevande zuccherate

cibi industrialmente raffinati,

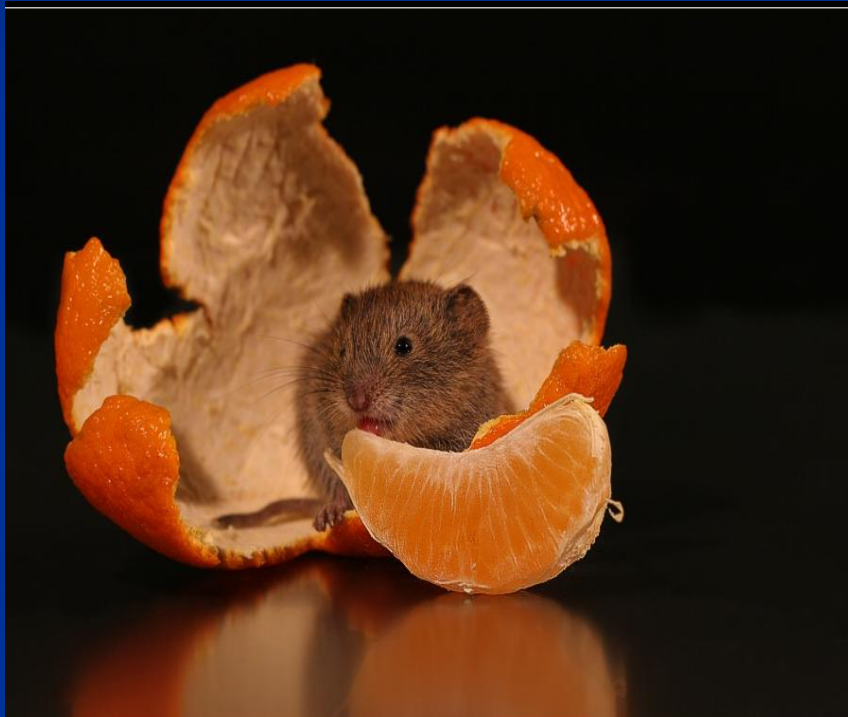
precotti e preconfezionati,

che contengono elevate quantità

di zucchero e grassi,

quali i cibi comunemente serviti nei fast food

4. Assumi più cereali, legumi, ortaggi e frutta



cinque porzioni al giorno

di frutta e verdura

(per circa 600g)

PS: fra le verdure

non rientrano le patate

5. Limita il consumo di carni rosse ed evita il consumo di carni conservate

Carni ovine, suine e bovine, compreso il vitello,

non sono raccomandate,

ma per chi è abituato a mangiarne

si raccomanda di non superare

i 500 grammi alla settimana

6. Limita il consumo di bevande alcoliche

Non sono raccomandate

Limitarsi a 120 ml al giorno

donne: un bicchiere di vino



uomini: due bicchieri di vino



... e solamente durante i pasti

7. Il sale? Meglio poco

- Limita il consumo di sale (non più di 5 g al giorno) e di cibi conservati sotto sale
- Evita cibi contaminati da muffe (in particolare cereali e legumi)
- Assicurati del buon stato di conservazione dei cereali e dei legumi che si acquistano, evita di conservarli in ambienti caldi ed umidi

8. Assicurati un apporto sufficiente di tutti i nutrienti essenziali attraverso il cibo

È importante la varietà

È sconsigliata l'assunzione

di supplementi alimentari

(vitamine o minerali)

per la prevenzione del cancro



1. bacche



2. broccoli



3. pomodori



4. uva rossa



5. aglio



6. spinaci



7. te' verde



8. carote



9. soia



10. grano



9. *Allatta i
bambini
al seno
per almeno
sei mesi*

Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di **nutrimento** ed **esercizio fisico**, né in difetto, né in eccesso, avremmo trovato la strada per la salute

(Ippocrate 460-377)



GRAZIE PER L'ATTENZIONE !!!!!!

