

SIAMO  
CIO  
CHE



MANGIAMO:  
lo avreste mai detto?



**ALERT  
TEAM**

preparedness · response · relief



**Nel** lontano 430 a.C. Ippocrate diceva “fa che il cibo sia la tua medicina e che la tua medicina sia il tuo cibo”. Qualche secolo dopo è stato il filosofo Feuerbach a ribadire il concetto e ad affermare che “siamo quello che mangiamo”.

A svariati anni di distanza e grazie ad un incommensurabile progresso scientifico siamo pronti a confermare questi assiomi e a dar loro un valore fondamentale in termini di crescita e di salute. Infatti, possiamo affermare che la salute si costruisce anche a tavola e che “mangiare bene” non equivale solo a saziarsi ma è da considerarsi effettivamente uno dei piaceri della vita. Consumare una dieta sana ed equilibrata, con alimenti sostenibili e nutrizionalmente bilanciati, in un contesto amichevole o familiare rappresenta un ingrediente essenziale del buon vivere e della promozione della salute fisica e mentale.

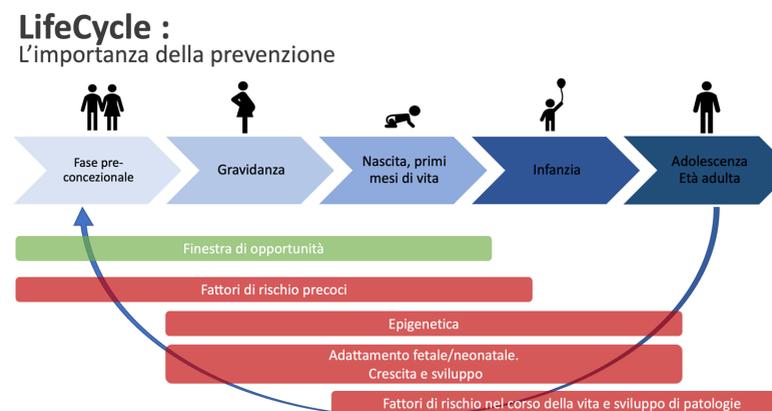
Uno stile di vita adeguato e una dieta bilanciata ci aiutano ad affrontare le sfide e le gioie quotidiane, ci guidano in un percorso di crescita e sviluppo sano ed equilibrato e, al tempo stesso, contribuiscono a prevenire e a trattare alcune patologie come l'ipertensione arteriosa, il sovrappeso, l'obesità, il diabete mellito, le malattie cardiocircolatorie e quelle metaboliche, l'osteoporosi, i disturbi del comportamento alimentare e non ultimo, rinforzano il sistema immunitario. L'alimentazione, così come lo stile di vita di ognuno di noi, rappresentano fattori in grado di influenzare la nostra salute presente e futura: è compito nostro far sì che essi diventino importanti alleati del nostro benessere invece di potenziali fattori di rischio per la salute. Fumo, alcol, droghe, sedentarietà, alimentazione scorretta, sovrappeso e obesità, esposizione a determinanti psicosociali e ambientali sono condizioni che possono verificarsi già in epoca adolescenziale e che presenteranno esiti sia a breve termine che a distanza di tempo, ripercuotendosi sulle generazioni future.

■ Prendersi cura di sé e del proprio corpo è un piacere e, al tempo stesso, un dovere per noi e per gli altri. Perché se è vero che siamo quello che mangiamo, è altrettanto corretto affermare che gli effetti della nostra alimentazione e dei nostri stili di vita non si manifestano solo su noi stessi bensì si ripercuotono

anche a distanza di molti anni sui nostri figli. Numerose ricerche scientifiche hanno portato a concepire il percorso della vita di ciascuno di noi non come un semplice segmento bensì come un cerchio che si lega come una catena al cerchio e quindi alla vita di chi ci sta accanto. La metafora del cerchio, definita dai ricercatori “Life Cycle”, è perfettamente calzante per spiegare come tutti i fattori a cui siamo esposti nel corso della nostra vita, siano essi la nutrizione, l'attività fisica, l'inquinamento ambientale ecc, abbiano un effetto cruciale su noi stessi e, contemporaneamente, anche sulla nostra famiglia, presente e futura. Il loro effetto è così importante perché essi non solo sono in grado di modificare nell'immediato il funzionamento e il metabolismo del nostro organismo ma anche di determinare modificazioni permanenti a carico dei nostri geni; tali modificazioni pertanto potranno essere facilmente ereditate, con un effetto definito epigenetico.

Per questo motivo attuare interventi precoci in età adolescenziale risulta essere fondamentale per salvaguardare la salute di noi stessi e dei figli che verranno.

### Fattori in grado di influenzare la nostra salute presente e futura



Jaddoe, V. et al. LifeCycle Project Group (2020). The LifeCycle Project-EU Child Cohort Network: a federated analysis infrastructure and harmonized data of more than 250,000 children and parents. *European journal of epidemiology*, 35(7), 709–724

## Prenditi cure di te e degli altri: mangia sano!

Il periodo dell'adolescenza copre un momento della vita estremamente complesso, caratterizzato da una notevole crescita corporea e contestuali modificazioni sociali, emotive e caratteriali. Tutto questo si traduce in un incremento del fabbisogno energetico a causa dell'esponentiale attività anabolica a cui il corpo è sottoposto. In particolare, secondo le più autorevoli raccomandazioni a livello nazionale (LARN – Livelli di Assunzione Raccomandata dei Nutrienti), il fabbisogno energetico in età adolescenziale varia dalle 1900 alle 2500 Kcal al giorno sulla base principalmente dell'età e del sesso. Di fatti, nel corso dell'adolescenza i maschi accumulano una quota maggiore di massa magra rispetto alle femmine e perciò hanno contestualmente un costo energetico di crescita superiore. Il dispendio energetico quotidiano è però influenzato anche dalla nostra composizione corporea, vale a dire dalla percentuale di massa magra e di massa grassa che costituisce il nostro corpo, e dall'attività fisica che svolgiamo, intesa come qualità e quantità. Va inoltre considerato che all'incirca il 10% della spesa energetica è deputata al corretto funzionamento del nostro metabolismo, alla digestione e assimilazione dei nutrienti. Tutti questi fattori devono essere tenuti in considerazione quando si preparano i pasti e si va a tavola.

■ Esistono poche ma fondamentali regole da ricordare che possono aiutarci a programmare nel modo corretto la nostra alimentazione quotidiana.

Prima di tutto la “regola del 5”! Cinque sono i pasti da consumare nel corso della giornata. Colazione, spuntino, pranzo, merenda, cena. È importante non fare sconti e non saltarne nessuno e, possibilmente, anche non aggiungerne degli altri. Nel loro insieme questi cinque pasti, adeguatamente preparati e bilanciati, sono in grado di fornirci la giusta energia e i giusti nutrienti per poter affrontare la nostra giornata, per restare attenti a scuola e per poter studiare e apprendere nel miglior modo possibile ma anche per poter scherzare, ridere, giocare e fare sport da soli e con i nostri amici. Tre sono i pasti principali: colazione, pranzo

e cena. Due sono i pasti che ci aiutano a non arrivare affamati dalla colazione al pranzo e dal pranzo alla cena e che pertanto non ci faranno fare le famose grandi abbuffate, spesso nutrizionalmente non adeguate. Potremmo definire questi pasti, che sono lo spuntino e la merenda, come “spezza-fame”.

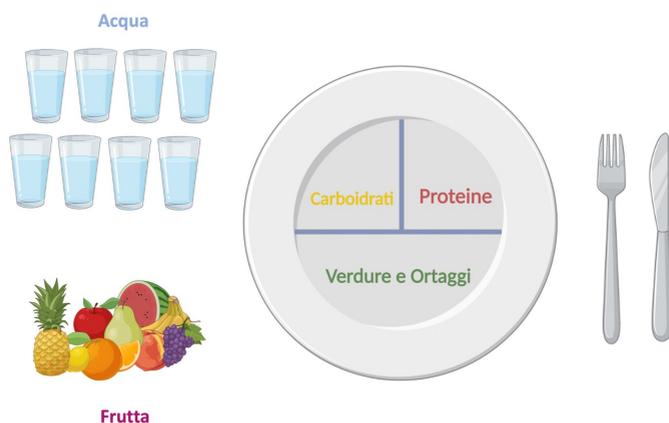
Le calorie assunte andranno adeguatamente distribuite nell'arco della giornata. Il 40% e il 30% dell'intake energetico saranno a carico rispettivamente del pranzo e della cena, mentre la colazione dovrebbe permetterci di assumere circa il 15% dell'energia richiesta.

### *Intake energetico quotidiano ripartito nei 5 pasti della giornata*



La seconda regola d'oro è "la colazione prima di tutto". Fondamentale infatti è non saltare mai la colazione. Il nostro corpo dopo il riposo e il digiuno notturno ha bisogno di nuova energia e forza per attivare al meglio muscoli e cervello, pertanto una colazione energetica, ricca sia in macro che in micronutrienti è quello che fa al caso nostro per garantire la giusta attenzione e forza per affrontare al meglio la mattinata.

Abbiamo poi la regola d'oro del "pasto completo". A pranzo e a cena è importante assumere un pasto completo, comprensivo di una fonte di proteine, una fonte di carboidrati e ovviamente, di verdure. Ricordiamo inoltre che l'assunzione di verdure e frutta è fondamentale per assicurarci l'adeguata quantità di fibre, sali minerali e vitamine (Figura 3), e, qualora a pasto completato avessimo ancora fame, l'ideale sarebbe concederci un bis di verdure, facendo però sempre attenzione ai grassi da condimento e prediligendo quelli di origine vegetale. Una dieta sana prevede inoltre il consumo di 5 porzioni di frutta/verdura nell'arco giornata; ciascuna porzione per considerarsi adeguata dovrà poter essere pari al quantitativo di frutta e verdure crude che possono essere contenuti in una mano oppure pari a mezzo piatto di verdura cotta (circa 80g).



**Il pasto completo:** i pasti principali (pranzo e cena) devono contenere una fonte di carboidrati, una di proteine e un'abbondante porzione di verdure e ortaggi. Non scordarsi mai di bere acqua e consumare frutta (created by BioRender).

■ Facciamo attenzione, inoltre, a collocare ciascun alimento nel gruppo corrispondente. Le patate, per esempio, non vanno considerate come una verdura bensì come una fonte di carboidrati; il burro o la panna non vanno considerati come prodotti lattiero-caseari ma come grassi di origine animale il cui uso andrà pertanto limitato!

Quando parliamo di dieta varia ed equilibrata facciamo riferimento ad un'adeguata assunzione quotidiana di macro e micronutrienti ma la scelta della fonte da preferire non è certamente scontata o trascurabile. È bene prediligere i carboidrati derivanti da cereali integrali perché la loro ricchezza in fibre riduce la produzione endogena di insulina e quindi il rischio di insorgenza di numerosissime condizioni patologiche come le malattie cardiovascolari, l'obesità e il sovrappeso. Inoltre, sono da preferire i carboidrati complessi, come pasta, pane, riso e patate perché, a differenza dei carboidrati semplici, forniscono una quota di energia che il corpo sarà in grado di utilizzare gradualmente. I grassi e le proteine vanno limitati, assicurando il dovuto equilibrio tra le loro diverse fonti. In particolare, andranno ricercati maggiormente negli alimenti vegetali, come i legumi e nel pesce (ricco in acidi grassi omega-3, importante alleato della salute cardiovascolare), piuttosto che nelle carni rosse. I prodotti lattiero-caseari sono fonti preziose di calcio e minerali altamente assorbibili e utilizzabili dal nostro organismo. Però, la scelta per esempio dei formaggi non potrà essere casuale e andranno preferiti quelli freschi e magri come, per esempio, la ricotta. Analogamente l'uso degli insaccati dovrebbe essere limitato, sia per il loro elevato contenuto in grassi che in sale, grande nemico della nostra salute.

Ultima, ma non meno importante, la regola dell'acqua. Bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno è un impegno per la nostra salute. Non dimentichiamo che il nostro corpo è costituito da circa il 60% di acqua e che le perdite di liquidi nel corso della giornata sono certamente variabili in base ad età, ambiente, attività fisica ecc. ma restano comunque sempre numerose considerando urine, sudorazione e perspiratio insensibilis (cioè la perdita di liquidi attraverso la cute).

e le vie aeree). Rifornire il nostro corpo e le singole cellule di un'adeguata quantità di liquidi risulta pertanto doveroso.

Seguendo queste regole saremo in grado di organizzare al meglio la nostra giornata dal punto di vista nutrizionale senza però scordarci che alla base del "mangiar sano" c'è la convivialità dello stare a tavola con serenità e senza giudizio, rispettando i gusti personali e le tradizioni collettive.

## I rischi di "mangiare male"

Non esistono alimenti "cattivi" o da evitare in senso assoluto, eppure piccoli accorgimenti ci permetteranno di migliorare notevolmente la nostra salute.

Come prima cosa ridurre l'uso del sale! Il sale è uno dei nostri grandi nemici. Numerose ricerche scientifiche hanno permesso di correlare l'eccessiva assunzione di sale con un aumento del rischio di patologie cardio-vascolari e cerebro-vascolari, come infarti cardiaci, ipertensione arteriosa e ictus cerebrale. In particolare, una riduzione di soli 3 g di sale al giorno dall'età adolescenziale permetterebbe di avere a 50 anni una riduzione del 5-8% di ictus e dell'8-14% di infarti coronarici oltre a una riduzione globale della mortalità pari a circa il 7% (Salt Reduction- WHO).

Il sale però è un grande nemico spesso nascosto. La maggior parte del sale che assumiamo con la dieta è infatti di base contenuto già negli alimenti e non aggiunto direttamente dalla nostra saliera. Basti pensare alla salatura come metodo di conservazione o preparazione degli alimenti, come nel caso degli insaccati e dei prodotti in scatola, o a numerose salse o condimenti già pronti o alle tanto amate patatine "nel sacchetto". Per questo, l'attenzione dovrà sempre rimanere alta così come anche la capacità di attuare una scelta critica e bilanciata degli alimenti. Per esempio, esaltare il sapore delle pietanze con erbe aromatiche piuttosto che con dadi da brodo o sale aiuterà ad abituare il palato a cibi meno salati.

È importante anche limitare l'uso di dolci e snacks vari, spesso nutrizionalmente carenti e ricchi invece in calorie. Merendine e dolci se consumati in eccesso aumentano il rischio di sovrappeso e obesità e di conseguenza di tutte le patologie correlate a tali condizioni. Se sentiamo la necessità di una coccola in più, sempre preferire i dolci "home made" sia perché possono rappresentare un momento aggregativo in famiglia o con qualche amico sia perché possiamo scegliere di prepararli con grassi di origine vegetale e, ovviamente, sempre in quantità moderate.

Sono da limitare anche le bevande zuccherate, siano esse gassate o "semplici" succhi di frutta: bisogna infatti stare attenti al quantitativo di zuccheri aggiunti, consumandoli quindi con moderazione senza confonderli con una spremuta o estratto di 100% frutta.

■ Date queste premesse, capiamo ancor meglio come rispettare i 5 pasti del giorno e scegliere accuratamente uno spuntino o merenda salutare ci aiuterà anche ad evitare di prendere d'assalto distributori automatici di snack e fast food, sempre pronti ad offrire una facile e non sempre salutare risposta alla nostra fame.

Con la supremazia di internet nelle nostre vite, social network e food blogger ci bombardano costantemente con foto e recensioni di alimenti e preparazioni varie. Secondo diversi studi, queste informazioni derivanti dai social network sarebbero in grado di influenzare direttamente le nostre scelte e pertanto, seppur spesso valutate con scetticismo, potrebbero essere impiegate come adiuvante alla diffusione di una corretta alimentazione e di un corretto stile di vita.

Scegliere e consumare gli alimenti in modo attento e responsabile vuol dire anche imparare a leggere le etichette nutrizionali, la lista degli ingredienti e la presenza di additivi. In questo modo avremo in mano un ottimo strumento per scegliere in maniera consapevole l'alimento che consumeremo, senza essere eccessivamente influenzati da slogan e pubblicità.

## Oltre la tavola c'è di più

Mangiare bene non basta. L'attività fisica è di fondamentale importanza sia per la crescita che per lo sviluppo neurocomportamentale e motorio di ciascuno di noi. Svolge inoltre un ruolo essenziale nel favorire la socializzazione, il gioco e il confronto tra pari. La partecipazione ad attività motorie rappresenta inoltre un'opportunità per esprimere un aspetto del proprio carattere, per migliorare l'autostima e per sviluppare le competenze che saranno utili nella vita adulta. Praticare sport in età adolescenziale sembrerebbe inoltre favorire comportamenti e stili di vita virtuosi e salutari come l'astensione dal fumo di sigaretta, dall'uso di droghe e dal consumo di alcol e sembrerebbe essere al tempo stesso connesso con l'adozione di una dieta sana e nutrizionalmente bilanciata.

Al contrario, i ragazzi che conducono una vita sedentaria sono generalmente quelli che trascorrono buona parte della loro giornata davanti ad uno schermo o ad un apparecchio elettronico, sia esso il computer, la televisione, il cellulare o l'utilizzo di una console per videogiochi. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), in accordo con tutta la comunità scientifica, non bisognerebbe trascorrere più di due ore davanti ad uno schermo. Questo genere di attività predispone infatti, da un lato ad un aumentato consumo di spuntini nutrizionalmente non adeguati e ipercalorici e dall'altro potrebbe rappresentare un fattore interferente con il sonno ed è ormai risaputo che i disturbi del sonno rappresentano un rischio diretto di obesità.



Il **14,4%** dei ragazzi intervistati secondo i genitori dorme meno di 9 ore a notte

Dati tratti dall'indagine Okkio alla Salute 2019 relativamente alle ore di sonno dei ragazzi italiani. [www.epicentro.iss.it/okkioallasalute](http://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute)

Secondo i dati dell'Istituto Superiore di Sanità, in Italia, quasi la metà dei ragazzi hanno una TV nella propria cameretta e all'incirca il 45% tende a trascorrere più di due ore al giorno giocando ai videogiochi, usando il cellulare o guardando la TV o il tablet.

■ Ma quale può essere considerato il giusto livello di attività fisica in termini di qualità e quantità? La risposta è molto semplice. L'OMS raccomanda di svolgere almeno 60 minuti cumulativi al giorno di attività che comprenda il gioco, l'educazione fisica, le passeggiate a piedi o in bicicletta, gli spostamenti, lo sport. A questa, va aggiunta attività fisica di intensità moderata o vigorosa da svolgere almeno 3 volte a settimana.

Ulteriori indicazioni dell'OMS sono riassunte nella tabella.

### Indicazioni dell'OMS per la promozione dell'attività fisica tra gli adolescenti

- Raggiungere l'obiettivo di 60 minuti al giorno di attività fisica in sessioni multiple e più brevi (es. tre sessioni da 20 minuti).
- Meglio poco che niente! Praticare attività fisica al di sotto dei livelli raccomandati produce comunque effetti favorevoli rispetto al non praticarne.
- Intraprendere attività motoria per un ragazzo prevalentemente sedentario è un processo che deve avvenire in maniera graduale, aumentando progressivamente durata, intensità e frequenza del movimento.
- Anche i ragazzi con disabilità dovrebbero praticare attività motoria seppur sempre sotto controllo di operatori qualificati.

■ Nonostante negli ultimi anni si stia assistendo ad un progressivo incremento dell'attività fisica svolta dagli adolescenti, il 20% circa dei ragazzi intervistati dall'Istituto Superiore di Sanità (Okkio alla Salute) dichiara di non aver praticato attività fisica il giorno prima dell'indagine e nel 70% dei casi, i ragazzi intervistati non si recavano a scuola a piedi o in bicicletta.



*Dati tratti dall'indagine Okkio alla Salute 2019 relativamente al livello di sedenterietà dei ragazzi italiani. [www.epicentro.iss.it/okkioallasalute](http://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute)*

■ Condurre o meno una vita sedentaria per un adolescente non è sempre e solo una scelta personale ma può essere influenzata da tutto l'ambiente che circonda quel ragazzo, considerando la famiglia, gli amici, il contesto dei pari, il luogo in cui si vive, le infrastrutture, le risorse economiche disponibili e molti altri fattori ancora. Gli interventi di promozione dell'attività fisica in età adolescenziale dovranno pertanto agire su diversi settori (relazionale, personale, sociale) per poter essere efficaci.

## Un'alimentazione sana ed equilibrata fa bene a me e aiuta l'ambiente

La nostra alimentazione e i nostri stili di vita influenzano la nostra salute e quella di chi circonda. Ma la questione è molto più ampia. Il futuro del nostro Pianeta dipende anche dalle scelte che facciamo a tavola. Su questo principio sono stati formulati numerosi progetti a livello nazionale e internazionale che hanno come principale obiettivo quello di far comprendere l'importanza della sostenibilità alimentare e attualizzarla nelle scelte di tutti noi. Ma quando parliamo di alimentazione sostenibile a cosa facciamo riferimento di preciso? Secondo la Food and Agriculture Organization (FAO) è un tipo di alimentazione che ha un ridotto impatto sull'ambiente, vale a dire tutto l'opposto di quanto abbiamo fatto fino ad ora.

A causa della produzione alimentare smodata, del trasporto su larga scala e della vendita di prodotti alimentari in tutto il mondo, molti dei limiti del nostro Pianeta sono stati abbondantemente superati.

■ Il suolo è una risorsa non rinnovabile da cui dipende la vita sulla Terra e la nostra stessa sopravvivenza. Ad oggi, buona parte delle terre emerse è ampiamente sfruttata per attività agricole e pastorali e soggetta a massiva deforestazione. In pochissimi anni l'utilizzo di fertilizzanti minerali è aumentato di circa 10 volte e il consumo di acqua dolce ai fini agricoli è più che triplicato, causando così l'inquinamento massivo di corsi d'acqua e aree marine costiere da un lato e dall'altro impoverendo le già precarie risorse del Pianeta. Tutto questo sta minando la sopravvivenza di numerose specie animali, sia terrestri che marine, causano una notevole riduzione della biodiversità.

*Vedi tabella pagina seguente*

### Dati WWF relativi al progetto Food4Future



Circa l'**80%** della perdita della biodiversità marina e terrestre è causata dal sistema alimentare e dall'agricoltura massiva



Il **40%** delle terre emerse sono sfruttate per l'agricoltura e l'allevamento. La creazione di nuove coltivazioni, pascoli e piantagioni è la **prima causa di deforestazione a livello mondiale**



Il sistema alimentare è uno dei principali responsabili del cambiamento climatico. Circa il **37%** dell'emissioni di **anidride carbonica** mondiale (gas serra) è causata dalla produzione, lavorazione e trasporto di prodotti alimentari



L'agricoltura e l'allevamento sono le principali cause di alterazione dei cicli biogeochimici (es flussi di azoto e fosforo)

Davanti a tutto questo serve certamente rimboccarsi le maniche e agire prima che sia troppo tardi. Ridurre la coltivazione, gli allevamenti animali e la pesca intensive sono sicuramente tra i primi passi da compiere ma, se pensiamo alla nostra casa, alla nostra tavola, **cosa possiamo fare?**

### Possibili strategie per migliorare la sostenibilità alimentare



Fonte: progetto Food4Future, WWF

■ Più di 800 milioni di persone al mondo non hanno adeguate quantità di cibo mentre più del doppio ne assume quantità eccessive. Viviamo all'interno di un paradosso sociale inaccettabile. Siamo circondati da cibo che viene buttato o lasciato marcire. Quello stesso cibo che, per essere prodotto, trasformato, trasportato, confezionato e venduto ha richiesto terra, acqua, risorse sia umane che naturali, denaro, tempo e ha prodotto o ha richiesto la produzione di una certa quota di inquinanti. È doveroso quindi impegnarsi come prima cosa nella riduzione degli sprechi alimentari già sulle nostre tavole. Inoltre, adottare una dieta a prevalente contenuto vegetale è certamente la scelta più sostenibile che possa essere presa, prediligendo coltivatori e allevatori locali.

## Intestino e Cervello si parlano!

Siamo abituati a sentir dire che “non siamo soli nell’universo”, ma sappiamo di non essere soli nemmeno all’interno del nostro corpo? Ebbene sì! Il nostro organismo è popolato da una complessa comunità di microorganismi costituita da batteri, funghi, virus e protozoi, che instaura con l’ospite una relazione simbiotica. Un tempo questa comunità prendeva il nome di flora batterica. Oggi, grazie a tutte le nuove conoscenze scientifiche si è deciso di utilizzare il termine più inclusivo di microbiota intestinale.

### Un po' di numeri relativamente al microbiota intestinale

(Delzenne, N. M., Neyrinck, A. M., Bäckhed, F. & Cani, P. D. Targeting gut microbiota in obesity: effects of prebiotics and probiotics. *Nat. Rev. Endocrinol.*7, 639–646 2011).

Il **microbiota intestinale** rappresenta all'incirca tra **1 e 2 Kg** del nostro peso corporeo

Il numero totale di **batteri** ospitati dal nostro intestino è **10 volte maggiore** del numero totale di cellule che compongono il nostro corpo

Composto da **250 specie batteriche** e può contenere fino a **1.000 specie diverse**

Possiede **150 volte più geni** di quanti non ne possediamo noi stessi

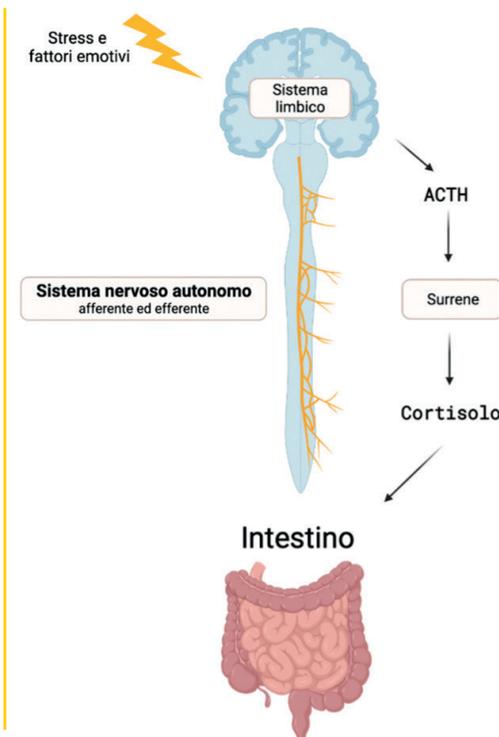


■ Il microbiota intestinale è un sistema dinamico, la cui origine nel tempo non è ancora stata del tutto chiarita, e la cui composizione varia nel corso della vita. In parte il microbiota intestinale è determinato geneticamente, per la restante parte può invece essere modulato sulla base dello stile di vita, della dieta e del microbiota materno, del momento e della modalità del parto e sulla base dell’allattamento al seno, dell’alimentazione, del livello di sedentarietà, dello stile di vita e ovviamente anche in base all’uso di antibiotici, comorbidità o eventi stressanti.

Un sistema estremamente complesso che svolge altrettante complesse funzioni. In particolare, il microbiota intestinale comunica con altri organi e tessuti così che una sua eventuale alterazione è stata annoverata tra le possibili cause di insorgenza di malattia infiammatorie croniche intestinali, obesità, asma, eczema, allergia alimentari, diabete mellito di tipo I, disturbi neuropsichiatrici e malattie neurodegenerative.

In particolare, esiste una forte interconnessione tra l’intestino, e quindi il microbiota intestinale, e il sistema nervoso centrale che prende il nome di “Gut-Brain Axis”.

Questa comunicazione si avvale di messaggeri neuronali, immunitari, endocrini che sono in grado di agire sia a livello cerebrale che intestinale. Il dialogo è fitto e costante, tanto che ad esempio stati di stress attivano i circuiti neurotrasmettitoriali ed endocrini dell’ansia e della paura causando l’aumento della motilità intestinale e del rilascio di molecole responsabili di uno stato pro-infiammatorio della mucosa intestinale.



Gut-Brain Axis.  
Esempio di modalità di comunicazione tra Sistema nervoso centrale e intestino e microbiota intestinale

■ Allo stesso modo, il microbiota intestinale produce, a partire dal suo metabolismo, acidi grassi a catena corta che sono in grado di modulare la sintesi di serotonina e la secrezione di cellule enterocromaffini intestinali. La serotonina così prodotta modula la motilità e lo sviluppo intestinale e a livello cerebrale regola il tono dell'umore e la genesi di nuove emozioni.

Quindi possiamo, anzi dobbiamo, prenderci cura del microbiota intestinale attraverso la nostra alimentazione e il nostro stile di vita per garantire uno stato ottimale di salute presente e futuro.



Sono **Marco Accolla**, Governatore anno 2022/2023 del Distretto 108IB4 i Lions di Milano Città Metropolitana, dove operano 47 club per un totale di 1200 soci.

Chi sono i Lions? sono volontari che appartengono al Lions International Club, un'organizzazione di club di assistenza, la più grande al mondo. Abbiamo 1,4 milioni di soci in oltre 47.000 club, in tutto il mondo.

Siamo tra le organizzazioni più efficienti: i nostri soci sono pronti a fare tutto ciò che sia necessario per la comunità di riferimento.

Nello specifico, Alert è un programma presente a livello internazionale nato per incoraggiare i Lions a cooperare con le amministrazioni nella prevenzione, in caso di pericolo e a diffondere la cultura della sicurezza nelle scuole.

La corretta alimentazione e' senz'altro un problema molto sentito e attuale, una necessità importante per salvaguardare la nostra salute.

Con questo breve prontuario ci auguriamo essere riusciti a fornire alcune utili informazioni per una corretta alimentazione, sana ed equilibrata.

Opuscolo informativo  
realizzato grazie al contributo di:



**Lorella Gianni**

Medico Chirurgo Specialista in Pediatria  
Professore Associato di Pediatria  
Università degli Studi di Milano  
Membro del Direttivo della Società Italiana  
di Nutrizione Pediatrica



**Daniela Mornioli**

Medico Chirurgo Specialista in Pediatria  
Dottoranda in Scienze della Nutrizione  
Università degli Studi di Milano  
Membro della Società Italiana  
di Nutrizione Pediatrica



**Giulia Vizzari**

Medico Chirurgo Specialista in Pediatria  
Membro della Società Italiana  
di Nutrizione Pediatrica

È un'iniziativa



# Lions Clubs International

Con il Patrocinio di



a cura di



in collaborazione con



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO  
DIPARTIMENTO DI SCIENZE CLINICHE  
E DI COMUNITÀ