La colazione:
pasto di salute e super-salute

Prof. Arrigo F.G. Cicero, MD, PhD

Medical and Surgical Sciences Dept.

Alma Mater Studiorum University of Bologna

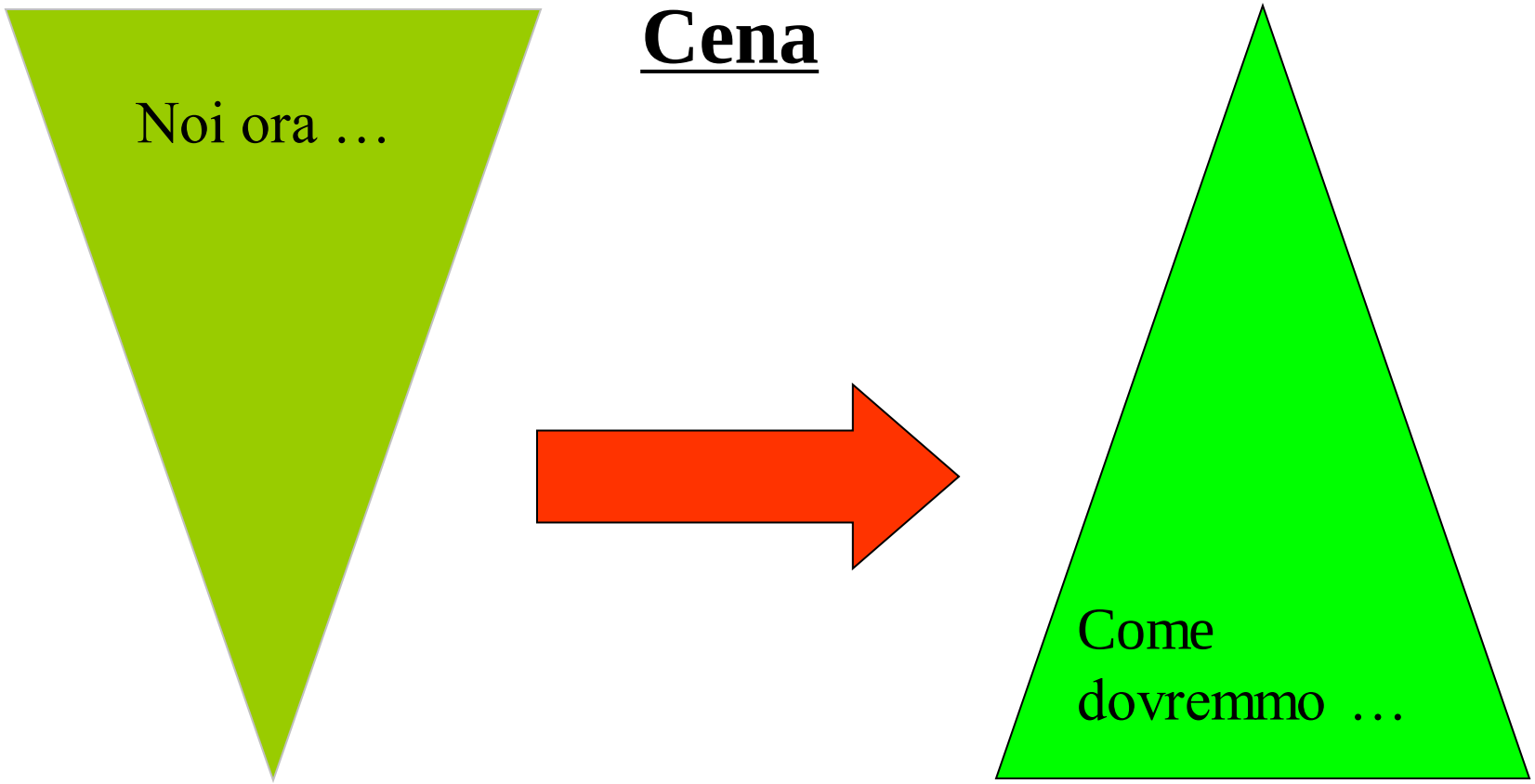
ALMA MATER STUDIORUM - UNIVERSITÀ DI BOLOGNA

IL PRESENTE MATERIALE È RISERVATO AL PERSONALE DELL'UNIVERSITÀ DI BOLOGNA E NON PUÒ ESSERE UTILIZZATO AI TERMINI DI LEGGE DA ALTRE PERSONE O PER FINI NON ISTITUZIONALI

Distribuzione del carico calorico nella giornata

Cena

Carico calorico



Colazione

IL PRESENTE MATERIALE È RISERVATO AL PERSONALE DELL'UNIVERSITÀ DI BOLOGNA E NON PUÒ ESSERE UTILIZZATO AI TERMINI DI LEGGE DA ALTRE PERSONE O PER FINI NON ISTITUZIONALI

Colazione da re,
Pranzo da principe,
Cena da povero
(Detto popolare)

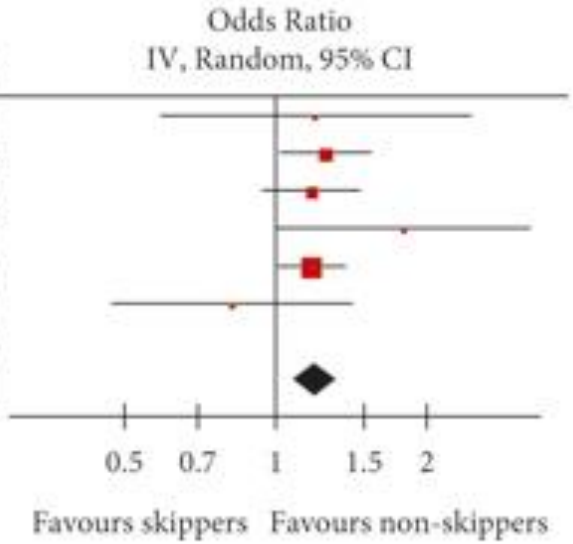
IL PRESENTE MATERIALE È RISERVATO AL PERSONALE DELL'UNIVERSITÀ DI BOLOGNA E NON PUÒ ESSERE UTILIZZATO AI TERMINI DI LEGGE DA ALTRE PERSONE O PER FINI NON ISTITUZIONALI

Saltare la colazione …
+20% rischio ipertensione arteriosa

Study or Subgroup	log[Odds Ratio]	SE	Weight	Odds Ratio IV, Random, 95% CI
Min 2011	0.182322	0.36406	2.2%	1.20 [0.59, 2.45]
Odegaard 2013	0.231112	0.109261	23.9%	1.26 [1.02, 1.56]
Deshmukh 2013	0.165514	0.114066	22.0%	1.18 [0.94, 1.48]
Mogre 2016	0.587787	0.296722	3.2%	1.80 [1.01, 3.22]
Lee 2016	0.165514	0.079626	45.1%	1.18 [1.01, 1.38]
McCurley 2021	−0.19845	0.282061	3.6%	0.82 [0.47, 1.43]
Total (95% CI)			100.0%	1.20 [1.08, 1.33]

Heterogeneity: $Tau^2 = 0.00$; $Chi^2 = 3.96$, df = 5 (P = 0.56); $I^2 = 0\%$

Test for overall effect: Z = 3.41 (P = 0.0007)



Int J Hypertens 2022

IL PRESENTE MATERIALE È RISERVATO AL PERSONALE DELL'UNIVERSITÀ DI BOLOGNA E NON PUÒ ESSERE UTILIZZATO AI TERMINI DI LEGGE DA ALTRE PERSONE O PER FINI NON ISTITUZIONALI

Saltare colazione rischio di malattie cardiometaboliche

- **Diabete di tipo 2: RR=0.80 [95%CI: 0.7–0.91]**
- **Obesità: RR=0.74 [95%CI: 0.59–0.94]**
- **Sindrome metabolica: RR=0.86 [95%CI: 0.75–0.99]**
- **Ipercolesterolemia: RR=0.75 [95%CI: 0.61–0.93]**
- **Malattie cardiovascolari: RR=0.87 [95%CI: 0.81–0.93]**
- **Mortalità per eventi CV: RR=0.63 [95%CI: 0.51–0.78]**
- **Ictus: RR=0.89 [95%CI: 0.79–0.99]**

Medicine. 2021;100(44):e27629.

IL PRESENTE MATERIALE È RISERVATO AL PERSONALE DELL'UNIVERSITÀ DI BOLOGNA E NON PUÒ ESSERE UTILIZZATO AI TERMINI DI LEGGE DA ALTRE PERSONE O PER FINI NON ISTITUZIONALI

Quindi…
basta fare colazione ?

Decalogo definente il pattern dietetico sano per la popolazione generale

- Assunzione calorica proporzionale ad attività fisica/metabolismo basale
- Scarsa assunzione di sale
- Carboidrati a basso indice glicemico come principale fonte calorica
- Bassissimo intake di zuccheri semplici
- Importante assunzione di acqua e liquidi non ultraprocessati
- Importante assunzione di vegetali (preferibilmente freschi e Km0), legumi e bacche
- Pesce, frutta secca, moderate quantità di latticini (meglio se a basso tenore in sale/grasso)
- Moderate dosi di uova e carni non processate (tagli magri o sgrassabili prima della cottura)
- Caffè, tè, piccole quantità di cioccolato extrafondente ad alto contenuto in polifenoli

IL PRESENTE MATERIALE È RISERVATO AL PERSONALE DELL'UNIVERSITÀ DI BOLOGNA E NON PUÒ ESSERE UTILIZZATO AI TERMINI DI LEGGE DA ALTRE PERSONE O PER FINI NON ISTITUZIONALI

Alimenti ultraprocessati e mortalità per tutte la cause
Dati da 40 studi di popolazione su 5.750.133 soggetti

Per alto contro basso consumo alimenti ultraprocessati:

- **Rischio di morte 1.29, 95% CI: 1.17, 1.42**
- **Bevande dolcificate 1.11, 95% CI, 1.04, 1.18**
- **Bevande dolcificate con dolcificanti artificiali 1.14, 95% CI, 1.05, 1.22)**
- **Carni processate 1.15, 95% CI, 1.10, 1.21**

- **Cereali da colazione 0.85, 95% CI, 0.79, 0.92) !!!**

Am J Epidemiol. 2022 Jun 27;191(7):1323-1335.

IL PRESENTE MATERIALE È RISERVATO AL PERSONALE DELL'UNIVERSITÀ DI BOLOGNA E NON PUÒ ESSERE UTILIZZATO AI TERMINI DI LEGGE DA ALTRE PERSONE O PER FINI NON ISTITUZIONALI

Perché BIO ?

- >31000 esposizioni nella vita
- = >31000 esposizioni a microcontaminanti (effetto soglia globale o sinergico)

-> Tossicità diretta, Endocrinological disruptors, Alterazione microbiota

- = >31000 opportunità di pensare a sé ed alla propria salute
- Ovvero, in assenza, >31000 mancata esposizione ad alimenti sani (positive nutrition)

IL PRESENTE MATERIALE È RISERVATO AL PERSONALE DELL'UNIVERSITÀ DI BOLOGNA E NON PUÒ ESSERE UTILIZZATO AI TERMINI DI LEGGE DA ALTRE PERSONE O PER FINI NON ISTITUZIONALI

Le nuove frontiere della nutrizione

- Positive nutrition: «non ti tolgo ma ti aggiungo»

- Tailored nutrition: «a ognuno il suo secondo sue caratteristiche e necessità»

IL PRESENTE MATERIALE È RISERVATO AL PERSONALE DELL'UNIVERSITÀ DI BOLOGNA E NON PUÒ ESSERE UTILIZZATO AI TERMINI DI LEGGE DA ALTRE PERSONE O PER FINI NON ISTITUZIONALI

«In un momento di crisi economica globale, uno dei migliori investimenti è quello sulla salute pubblica»

IL PRESENTE MATERIALE È RISERVATO AL PERSONALE DELL'UNIVERSITÀ DI BOLOGNA E NON PUÒ ESSERE UTILIZZATO AI TERMINI DI LEGGE DA ALTRE PERSONE O PER FINI NON ISTITUZIONALI