

Con il contributo di



Con il patrocinio e il contributo di



Con il patrocinio di



In collaborazione con



Diamo
gusto
alla salute

Un progetto di



Carlo Poma

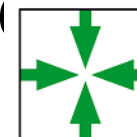
Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Mantova

La ristorazione ospedaliera
Anna Villarini



FONDAZIONE IRCCS
ISTITUTO NAZIONALE
DEI TUMORI

Le malattie **cronico-degenerative** rappresentano oggi in Italia la causa principale di richieste di assistenza sanitaria

Molte di esse, come indicato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, dal WCRF, dal Codice Europeo contro il Cancro, dalla ESH/ESC dall'AHA e altre autorevoli associazioni internazionali, sono attribuibili a **stili di vita e alimentazione** che **si instaurano sin dall'infanzia:**

poca attività fisica, eccesso di peso, abitudine al fumo (attivo e passivo) e

Più di 3/4 delle patologie cardiovascolari potrebbero essere evitate con uno stile di vita adeguato (WHO)



“circa un terzo dei tumori sarebbe evitabile se modificassimo il modo di mangiare
E oltre il 50% se modificassimo altri stili di vita.....”



“Modificando alimentazione e stili di vita si possono prevenire malattie cardiovascolari, diabete di tipo 2 e le neoplasie più diffuse in popolazione (mammella, colon, polmone, prostata)”

Cancer J Clin. 2006;56(5):254-81

Riduzione del 31% dei casi di diabete di tipo 2 con la dieta

Del 42% con dieta e attività fisica

Del 58% con dieta, attività fisica e riduzione di peso



Diabetes study
Diabetes Prevention Program USA

Cosa e come si mangia negli osped

Claudia Paltrinieri

Maria Chiara Bassi

Ferdinando Giannone

Ospedale come luogo di cura e prevenzione
per i pazienti le loro famiglie e chi ci lavora:

chi entra in un ospedale si aspetta che gli
alimenti distribuiti ai reparti, in mensa e nei
distributori automatici siano utili alla



L'alimentazione «sana»

Cosa è realmente la “sana alimentazione”???

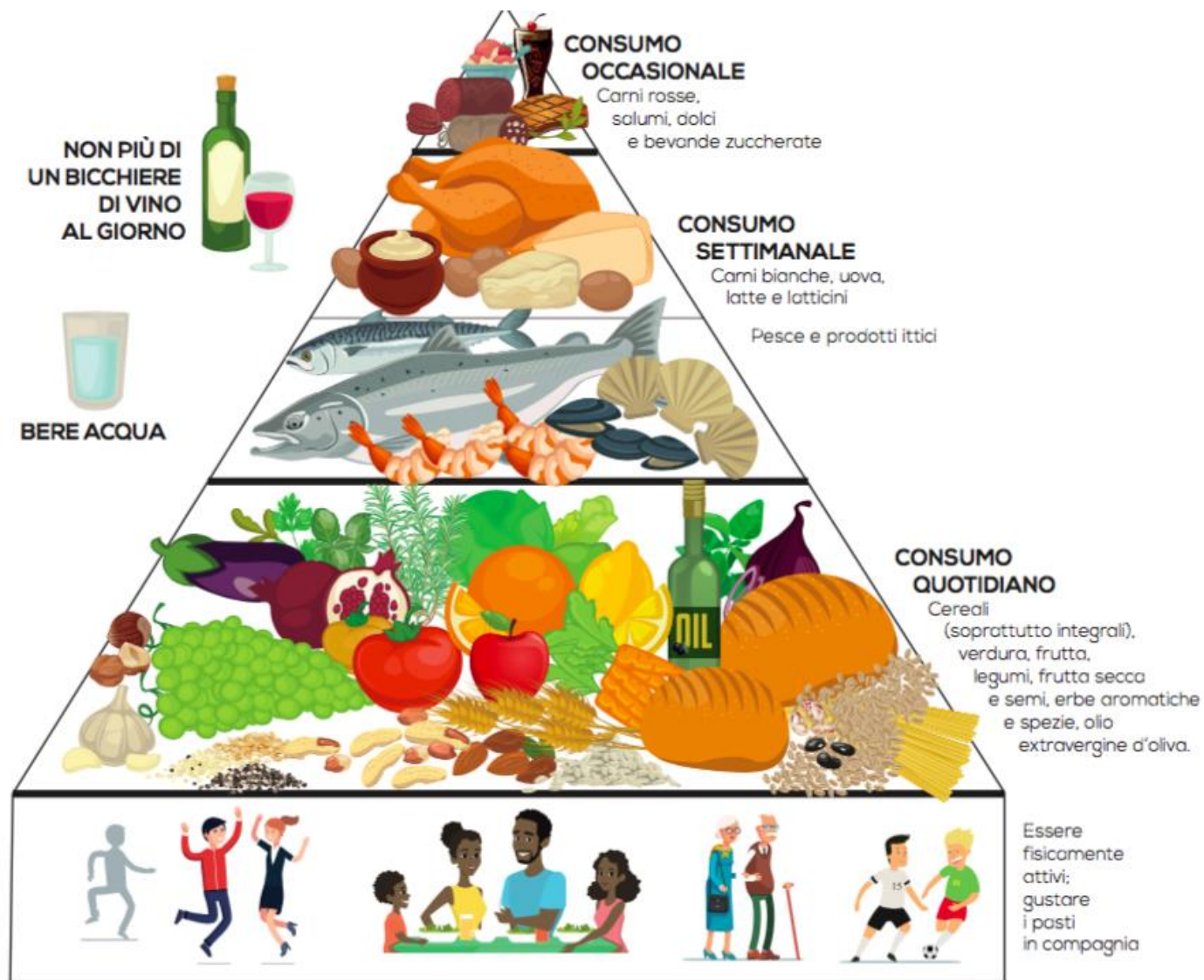
- **Giusta quantità e varietà di alimenti diversi**
- Crescere e svilupparsi normalmente durante l'infanzia e di mantenere le funzioni normali nell'età adulta, in modo **da raggiungere la vecchiaia con la minor quantità possibile di patologie e disabilità**
- La giusta dose e varietà di cibi e bevande **varia da persona a persona** in funzione di fattori quali l'età, la corporatura, lo stile di vita, le varie condizioni mediche, i farmaci ma

per la maggior parte **il giusto equilibrio tra diversi alimenti e bevande è piuttosto simile**

L'alimentazione «sana»



L'alimentazione «sana»



Un menù ospedaliero

- **PRIMA COLAZIONE**

Latte parzialmente scremato gr. 250

n. 4 fette biscottate

zucchero gr. 10

marmellata o miele gr. 25

in alternativa al latte:

un vasetto di **yogurt da gr. 125 alla frutta, the in brick o in polvere**

- **PRANZO**

Pasta gr. 100

Condimenti per la pasta (olio, verdure, burro, parmigiano, tonno, etc.) **Carne**

di vitello gr. 150

purea di **Patate gr. 200**

Pane gr. 100

Frutta fresca di stagione gr. 150

In alternativa alla pasta :

riso gr. 100

in alternativa alla carne:

petto di pollo o fesa di tacchino gr. 150

filotti di pesce surgelati gr. 150

- **CENA**

Pastina gr. 50

Condimento per la pastina (olio, **burro**, parmigiano, etc.)

Mozzarella fior di latte gr. 100

Contorno (verdure o purea di patate) gr. 200

Pane gr. 100

Frutta fresca di stagione gr. 150

In alternativa alla mozzarella:

prosciutto cotto gr. 100

prosciutto crudo gr. 100

bresaola gr. 100

un uovo

philadelphia gr. 120 provola, Emmental, (o altro formaggio a fette) gr. 100

- Cereali integrali
- Legumi
- Pesce
- Verdure di stagione
- Frutta secca
- Fibre
- Micronutrienti



Ma se l'ho mangiato in ospedale..... Non può far male????

Un progetto...come sta chi lavora in ospedale??

Valutare la prevalenza di Sindrome Metabolica
tra il personale che lavora in ospedali e ASL e
proporre questionari nutrizionali (Mediet)

Proposta di Centri Pilota:

INT

Ospedale San Donato

Ospedale Sant'Orsola

ASST Mantova

Un progetto.....

Al momento della visita annuale:

Esami ematici di routine:

Glicemia

Trigliceridi

Col tot

HDL

LDL

Aggiungere misurazione di: peso, altezza,
circonferenza vita, PAS e PAD questionario
alimentare

Da dove iniziare per valutare il cibo
distribuito negli ospedali ????

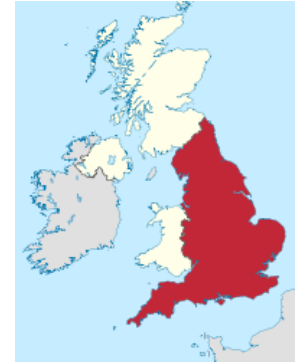
Dal cibo proposti e dalla qualità
dell'offerta.....

Un esempio:
I DISTRIBUTORI AUTOMATICI



Dall'Inghilterra gli **oncologi** lanciano un allarme:

«le macchinette automatiche negli ospedali offrono quasi sempre ai clienti cibi ipercalorici e bevande gassate»

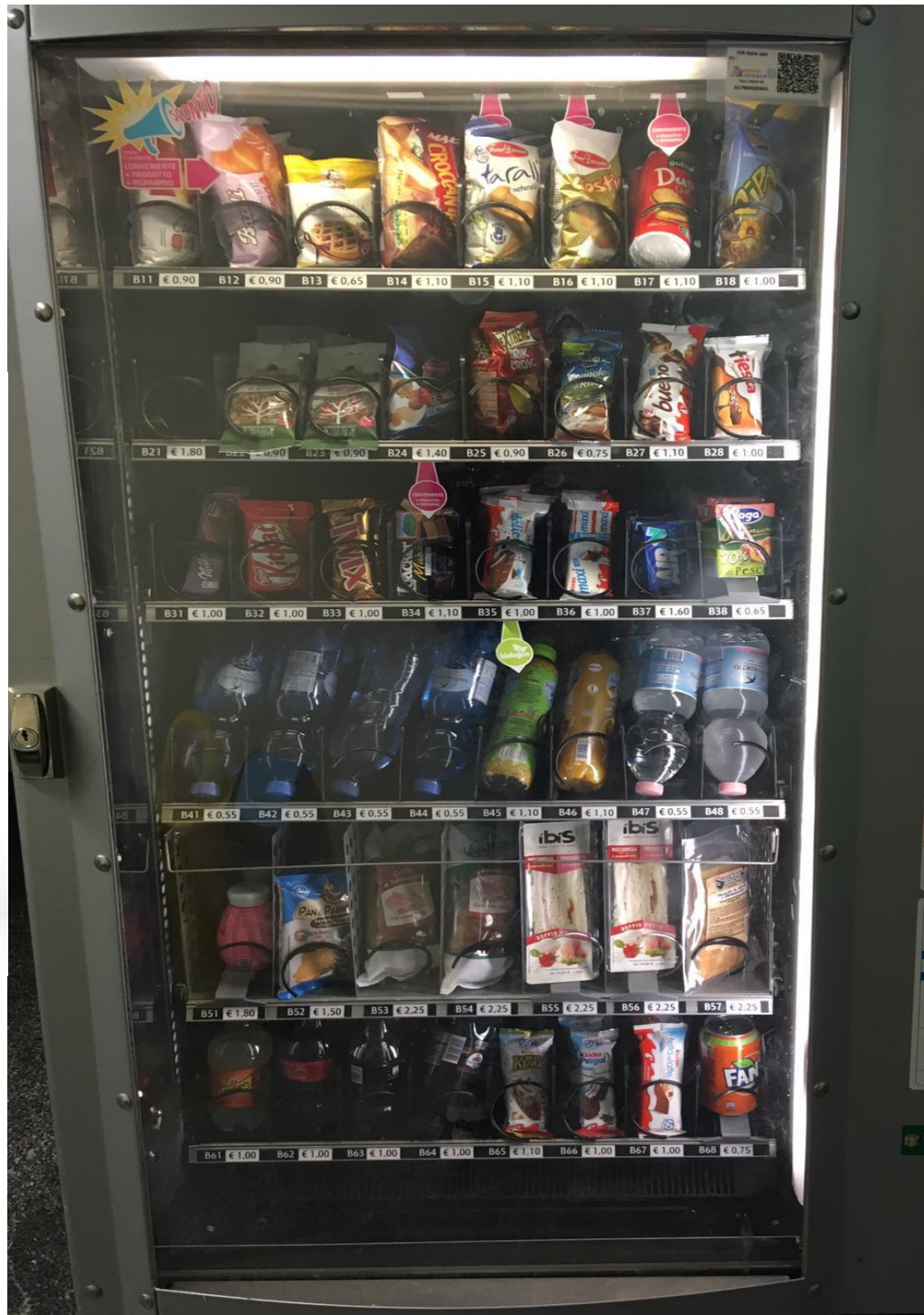


In **Inghilterra** il 73 per cento delle aziende sanitarie locali non ha protocolli o linee guida per stabilire la qualità degli alimenti venduti nei distributori automatici

E in **Italia**?

L'Associazione italiana della distribuzione automatica tranquillizza i consumatori in generale e i malati: “La **qualità** dei prodotti che si possono trovare nei circa 200 mila distributori automatici presenti negli ospedali pubblici italiani è **alta** (6 miliardi e mezzo di consumazioni all'anno)”





Merendine e snack salati
(farine raffinate, zuccheri semplici, sale e grassi saturi)
Acqua e bevande zuccherate
Bevande zuccherate, merendine e snack salati (farine raffinate, zuccheri

Il World Cancer Research Fund fa sapere in una nota:

«Le macchinette automatiche nelle strutture sanitarie in contengono troppi snack ad **alto contenuto calorico** (merendine, snack salati, tavolette di cioccolato, bevande zuccherate ecc)

Questi alimenti **non sono i prodotti più appropriati da vendere negli ospedali** perché vi è una forte evidenza che siano responsabili di obesità.....