

## Conseguenze metaboliche dell'obesità

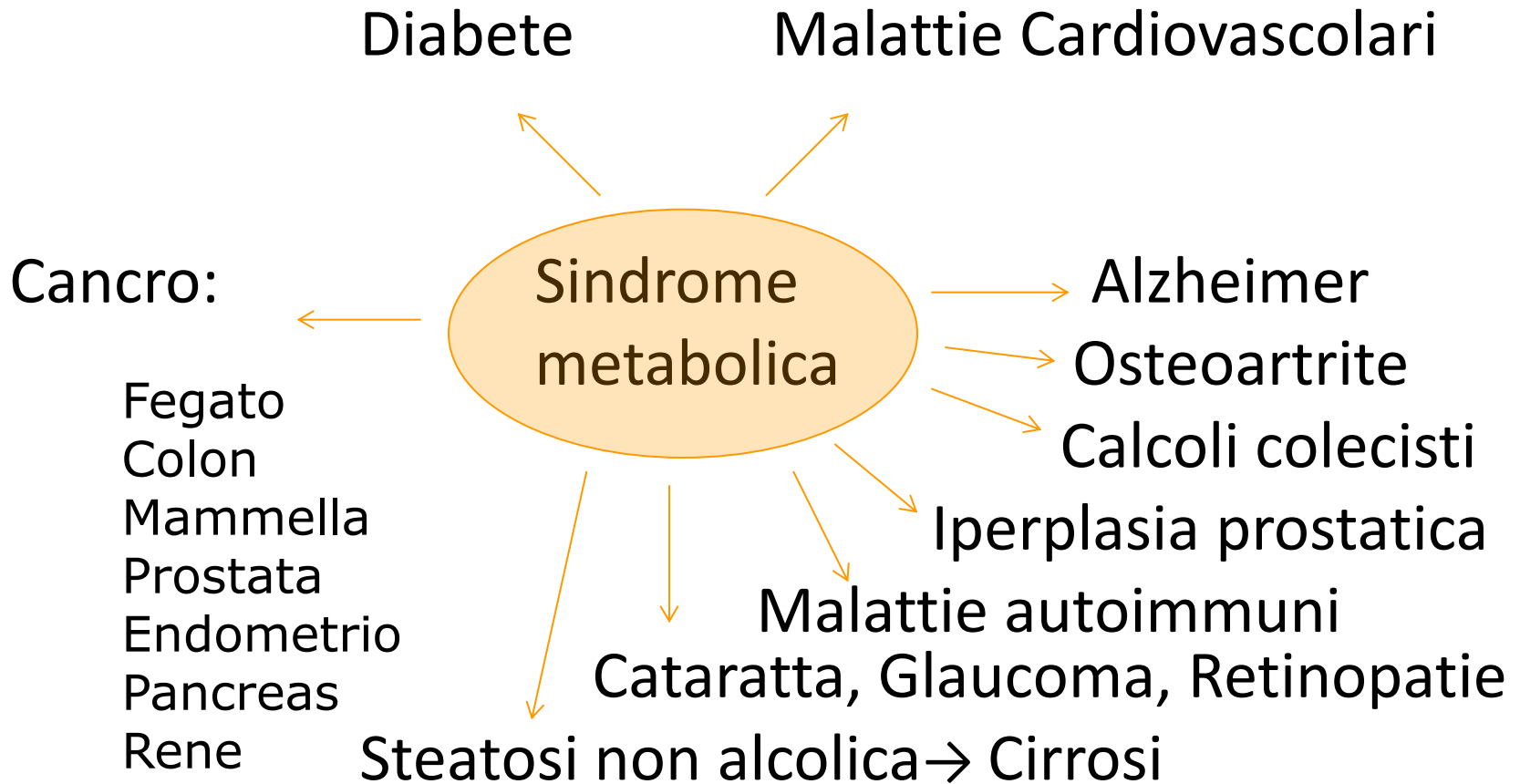
# Sindrome Metabolica



Sindrome da  
Insulino-Resistenza,  
è caratterizzata da  
aggregazione di 3 o  
più disordini  
metabolici

<b>Distribuzione viscerale del tessuto adiposo</b>	<b>Circonferenza vita</b> ≥ 85 cm ♀ ≥ 100 cm ♂
<b>Iperlipidemia</b>	<b>Colesterolo totale</b> ≥ 200 mg/dl
	<b>HDL</b> < 50 mg/dl ♀ < 40 mg/dl ♂
	<b>Trigliceridi</b> ≥ 150 mg/dl
<b>Intolleranza al glucosio e/o ridotta sensibilità insulinica</b>	<b>Glicemia a digiuno</b> ≥ 100 mg/dl
<b>Ipertensione arteriosa</b>	<b>Sistolica</b> ≥ 130 <b>Diastolica</b> ≥ 85

# Malattie associate alla SM

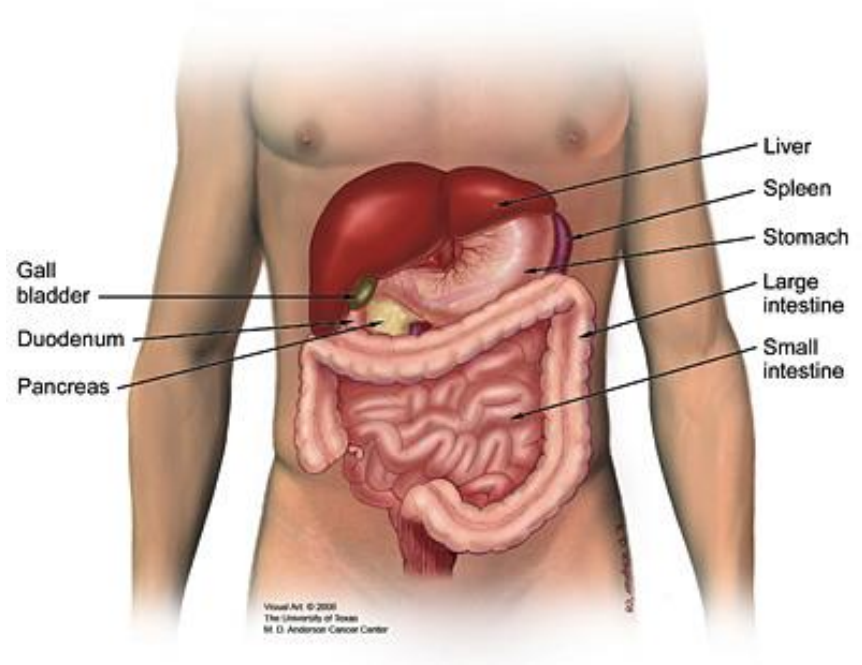


# IL LAVORO DEL PANCREAS

+ Zuccheri

+ Glicemia

+ Insulina



A lungo andare provoca il fenomeno di **RESISTENZA ALL'INSULINA**, alla base del **Diabete di tipo II**.

# INDICE GLICEMICO

*Indica la velocità con cui aumenta la glicemia in seguito all'assunzione dell'alimento.*

Alto IG: birra 110, **glucosio 100**, patate al forno 95, pane bianco 90, **biscotto 70**, **brioche 70**, polenta, ravioli, riso, gnocchi 70, **zucchero bianco oppure integrale 70**

Basso IG: pasta, riso **integrale** tra i 40 e i 50, spaghetti integrali al dente 40



PROGETTI DI  
PREVENZIONE PRIMARIA  
SU **DIABETE**, **TUMORI** E  
**MALATTIE**  
**CARDIOVASCOLARI**





# Raccomandazioni WCRF 2007

Stile di vita per la prevenzione dei tumori

## Limitare il consumo di carni rosse ed evitare il consumo di carni conservate.

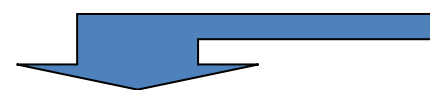
**Le carni rosse comprendono le carni ovine, suine e bovine, compreso il vitello. Non è raccomandato un consumo superiore ai 300g, ma per chi è abituato a mangiarne si raccomanda di non superare i 500g alla settimana.**



radicali liberi



ammine aromatiche  
ed eterocicliche



nitriti

nitriti

nitrosammine







# Raccomandazioni WCRF 2007

Stile di vita per la prevenzione dei tumori

**Limitare il consumo di sale (non più di 5 g al giorno) e di cibi conservati sotto sale.**

**Crackers, patatine, salatini.....**

**EVITIAMO I DISTRIBUTORI AUTOMANICI DI SNACK**

