



VIII CONGRESSO ITALO-LATINOAMERICANO DI ETNOMEDICINA E FARMACOLOGIA CREVANI

ITALO-LATINOAMERICANO

VIII CONGRESSO

DE ETNOMEDICINA

JUAN NOE CREVANI

Ministerio de Relaciones Exteriores de Italia

Instituto Italo-Latinoamericano, Roma

Sociedad Italo-Latinoamericana de Etnomedicina

Red Latinoamericana de Química, UNESCO

Universidad de Salerno, Italia

Universidad Técnica Federico Santa María, Chile

27, 28 Y 29 SEPTIEMBRE

VALPARAISO • CHILE

1999

**VIII CONGRESO ITALO-LATINOAMERICANO DE
ETNOMEDICINA
"JUAN NOÉ CREVANI"**

**VIII CONGRESSO ITALO-LATINOAMERICANO DI
ETNOMEDICINA
"JUAN NOÉ CREVANI"**

VALPARAISO, 27, 28 y 29 DE SEPTIEMBRE , 1999

**MINISTERIO DE RELACIONES EXTERIORES DE ITALIA
INSTITUTO ITALO-LATINOAMERICANO , ROMA
SOCIEDAD ITALO-LATINOAMERICANA DE ETNOMEDICINA
RED LATINOAMERICANA DE QUIMICA, UNESCO
UNIVERSIDAD DE SALERNO, ITALIA
UNIVERSIDAD TECNICA FEDERICO SANTA MARIA , CHILE**

PATROCINIO

Ministerio de Relaciones Exteriores de Italia
Instituto ItaloLatinoamericano , Roma
Sociedad Italo Latinoamericana de Etnomedicina
Red Latino Americana de Química, UNESCO
Universidad de Salerno , Italia
Universidad Técnica Federico Santa María, Chile

COMITÉ ORGANIZADOR

Juan A. Garbarino, Valparaíso, Chile , (Presidente)
Francesco De Simone, Salerno, Italia
Nunziatina De Tomassi, Salerno, Italia
Julio Samper -IIIA, Roma, Italia
Mahabir Gupta, Ciudad de Panamá, Panamá
Plutarco Naranjo, Quito, Ecuador
Fernando Cabieses , Lima, Perú
Luca Rastrelli, Salerno, Italia
Cosimo Pizza, Salerno, Italia

SECRETARÍA CIENTÍFICA

María Cristina Chamy, Valparaíso ,Chile
Marisa Piovano, Valparaíso ,Chile
Julio Samper, IIIA, Roma ,Italia
Gina di Bucci, IIIA , Roma, Italia
Nunziatina De Tomassi, Salerno, Italia
Luca Rastrelli, Salerno, Italia

COMITÉ CIENTÍFICO

Rita Aquino, Italia
Isabel Basualdo, Paraguay
Fernando Cabieses, Perú
Manuel Cortés, Chile
Masimo Curini, Italia
Francesco De Simone, Italia
Juan A. Garbarino, Chile
Eduardo Gros, Argentina
Mahabib Gupta, Panamá
Luis A. Loyola, Chile
Eduardo Manta,
Antonio Manunta, Italia
Pietro Mazzeo, Italia
Janette Mendez, Venezuela
Gerardo Mora , Costa Rica

Ivan Morelli, Italia
Orlando Muñoz, Chile
Plutarco Naranjo, Ecuador
Marcello Nicoletti, Italia
Cosimo Pizza, Italia
Sylvia Prieto, Cuba
Raffaele Riccio, Italia
Aurelio San Martin, Chile
Guillermo Schmeda, Chile
Alicia Seldes, Argentina
Mario Silva, Chile
René Torres, Chile
Mario Vasquez, Mejico
Paola Vita-Finzi, Italia
Massayoshi Yoshida, Brasil

VALUTAZIONE DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE CON PARTICOLARE RIGUARDO AL CONSUMO DI FRUTTA E VERDURA IN UNA POPOLAZIONE SCOLASTICA DI SCUOLA MEDIA INFERIORE.

Daniela Lione*, Rocco De Prisco** e Paolo Attianese***.

*Scuola di specializzazione in Scienza dell'Alimentazione Seconda Università di Napoli

**Istituto Chimica Molecolare Interesse Biologico – Centro Internazionale Servizi di Spettrometria di Massa – CNR – Napoli.

*** ASL 1 Salerno.

La valutazione dei consumi alimentari riveste una grande importanza. La conoscenza degli apporti nutrizionali nel singolo individuo o in un gruppo di individui rappresenta infatti la base per gli studi epidemiologici sulle relazioni fra alimenti e salute. Ai numerosi dati sperimentali sulle relazioni fra alimentazione e stato di salute dell'uomo si vanno continuamente aggiungendo nuove prospettive di ricerca in primo luogo per lo studio del ruolo degli antiossidanti presenti nella frutta e verdura nella prevenzione di alcune malattie croniche degenerative. Le maggiori indicazioni provengono dalle indagini epidemiologiche e, in particolare, dagli studi tendenti a dimostrare come le differenze fra popolazioni nella prevalenza ed incidenza di molte malattie siano da identificare in buona misura nei fattori ambientali e in primo luogo nella dieta. La maggioranza di queste ricerche ha evidenziato l'influenza negativa della dieta ad elevato contenuto in grassi saturi sui processi di sviluppo di malattie degenerative ed in particolare il rischio di malattia coronarica, tumori del colon, pancreas e prostata. D'altra parte, gli aspetti favorevoli e protettivi degli acidi mono e polinsaturi hanno ricevuto anch'essi conferme scientifiche sempre più convincenti.

Indicazioni suggestive esistono anche per il ruolo assunto dagli antiossidanti nella difesa dell'organismo umano quando è esposto all'aggregazione di specie chimiche altamente reattive prodotte dal metabolismo intermedio dell'ossigeno o meglio note come radicali liberi dell'ossigeno capaci di danneggiare cellule e tessuti. Per contrastare le azioni dannose dei radicali liberi l'organismo umano ha sviluppato un sistema di difesa utilizzando numerose sostanze con attività antiossidante, che provengono direttamente o indirettamente con l'alimentazione e soprattutto sono ben rappresentati nella frutta e verdura. La loro rivalutazione e lo studio attento delle relazioni tra antiossidanti negli alimenti e stato di morbosità e mobilità costituiscono un campo di lavoro di estremo interesse per la valutazione dei loro effetti protettivi. Studi preliminari condotti per nove mesi su una popolazione scolastica composta da ragazze (75) e ragazzi (25) tra gli 11 e 14 anni, hanno mostrato all'inizio delle indagini un basso consumo di frutta e verdura soprattutto nei maschi associati in alcuni casi ad un elevato BIM (Body Index Mass), alcuni parametri clinici al di sopra della norma e ad uno stress ossidativo oscillante tra il bordeline e a valori più alti. Una intensa educazione alimentare finalizzata ad un maggiore consumo di frutta e verdura (3-5 porzioni al giorno) ha permesso nella maggior parte dei casi di migliorare questi parametri e più in generale la propria qualità di vita.

Corsi di educazione alimentare sulla dieta mediterranea nelle scuole superiori:
risultati preliminari di un'esperienza nella provincia di Salerno (Italia)*

E.L. Iorio[†], C. Balestrieri[†], L. Quagliuolo[†], P. Attianese[‡], D. Lione[‡] e R. De Prisco[‡]

[†]Dipartimento di Biochimica e Biofisica, II Università di Napoli. Napoli (Italia)

[‡]Consiglio Nazionale delle Ricerche. Napoli (Italia)

*Questo lavoro è stato realizzato con il contributo finanziario della Presidenza
e dell'Assessorato alla Pubblica Istruzione della Provincia di Salerno

Gli effetti favorevoli della dieta mediterranea sulla qualità di vita e sulla prevenzione di patologie tipiche dei paesi occidentali (diabete mellito, obesità, ipertensione arteriosa, cardiopatia ischemica, neoplasie del grosso intestino ecc.) sono stati attribuiti all'alto contenuto di sostanze antiossidanti, all'elevato tenore in fibra alimentare e alla relativa povertà in acidi grassi saturi e colesterolo di questo modello nutrizionale.

Allo scopo di approfondire le conoscenze e favorire il consumo di alimenti tipici della dieta mediterranea, è stato svolto in alcune scuole medie superiori della provincia di Salerno (Italia) un corso di educazione alimentare.

Il corso, articolato in una serie di lezioni a cadenza bisettimanale, è stato integrato dal rilievo – mediante questionario anonimo – delle abitudini alimentari degli studenti. Questi ultimi sono stati anche sottoposti alla valutazione estemporanea – mediante esame clinico ed impedenziometrico – di alcuni parametri antropometrici e metabolici, indicativi dello stato nutrizionale.

Sono stati reclutati complessivamente 200 studenti di ambedue i sessi, tutti volontari, giudicati rappresentativi delle diverse realtà geografiche e socio-culturali della vasta provincia di Salerno, che conta oltre 150 comuni.

Ai partecipanti è stata somministrata una scheda anonima nella quale i quesiti erano raggruppati in una serie di sezioni, relative, rispettivamente, al tipo di scuola, al nucleo familiare, ai dati anagrafici e allo stile di vita, all'alimentazione durante la settimana, al consumo di prodotti tipici della dieta mediterranea e al rapporto con il proprio corpo dello studente. La scheda è stata compilata a casa, con l'aiuto dei genitori quando necessario, ed è risultata valutabile in tutti i casi.

Ad un'analisi preliminare, i soggetti reclutati nello studio, nonostante l'interesse per il proprio aspetto fisico, hanno dichiarato di dedicare settimanalmente poche ore all'attività sportiva (media 2-3). La percentuale di fumatori, per converso, è risultata bassissima. A pranzo, la pasta condita con salsa di pomodoro e olio di oliva, una combinazione ricca di sostanze antiossidanti, come tocoferoli e licopene, è apparsa il piatto di gran lunga più diffuso (>95% dei casi). Inferiore rispetto alle aspettative è risultato il consumo di verdure, mentre i legumi hanno costituito una valida alternativa alla pasta, essendo stati assunti almeno una volta alla settimana in oltre l'80% dei casi. Relativamente elevato, infine, è apparso il consumo di carni rosse.

In conclusione, il quadro delle abitudini alimentari degli adolescenti appare complesso, in larga parte ancorato alla tradizione mediterranea ma anche fortemente condizionato dai modelli contemporanei. Quando i risultati saranno resi tutti disponibili, se ne proporrà l'impiego per orientare opportunamente campagne di prevenzione sanitaria già a partire dalle prime classi della scuola dell'obbligo.

Si ringrazia il Presidente della Provincia di Salerno, dott. Alfonso Andria,
per aver promosso e incoraggiato l'attuazione di questo progetto

Consumo di prodotti tipici della dieta mediterranea:
indagine su un campione di studenti della provincia di Salerno*

R. De Prisco†, C. Balestrieri‡, L. Quagliuolo‡, P. Attianese†, D. Lionef e E.L. Iorio†

†Consiglio Nazionale delle Ricerche, Napoli (Italia)

‡Dipartimento di Biochimica e Biofisica, II Università di Napoli, Napoli (Italia)

*Questo lavoro è stato realizzato con il contributo finanziario della Presidenza
e dell'Assessorato alla Pubblica Istruzione della Provincia di Salerno

La conoscenza delle abitudini alimentari degli adolescenti può fornire informazioni molto utili per la programmazione di campagne di prevenzione volte a ridurre il rischio di patologie tipiche dei paesi industrializzati, come l'obesità, la stipsi, il cancro del colon, l'ipertensione arteriosa, la cardiopatia ischemica ecc.

Nel presente lavoro sono riportati alcuni risultati di uno studio osservazionale condotto su un campione di studenti, tutti volontari, partecipanti ad un corso di educazione alimentare - svoltosi nelle scuole della provincia di Salerno (Italia) - finalizzato a favorire il consumo di alimenti ad alto contenuto di sostanze antiossidanti, tipici della dieta mediterranea.

Tra i soggetti reclutati, i ragazzi (n=26) avevano un'età di 14.2 ± 0.8 anni (range: 13-17), un'altezza di 171.2 ± 7.9 cm (range: 150-185) e un peso di 67.2 ± 16.2 kg (range: 41-97). Le ragazze (n=32), invece, avevano un'età di 14.1 ± 0.6 anni (range 13-16), un'altezza di 162.7 ± 4.4 cm (range: 155-170) e un peso di 52.8 ± 7.0 kg (range: 40-71). A tutti i soggetti arruolati è stata somministrata una scheda anonima nella quale venivano richieste, tra l'altro, informazioni relative al consumo settimanale - a pranzo - di alimenti tipici della dieta mediterranea. La scheda è stata compilata dagli studenti a casa, con l'aiuto dei genitori quando necessario. Tutti i partecipanti hanno consegnato la scheda, che è risultata valutabile in tutti i casi. Il consumo degli alimenti è stato quantificato in rapporto alla frequenza settimanale ma, per semplicità, i dati qui riportati si riferiscono all'assunzione di un dato alimento almeno una volta alla settimana.

La pasta è risultata, tra i primi piatti, l'alimento di più frequente consumo, con delle lievi differenze in funzione del sesso. Infatti, il 100% dei ragazzi e il 97% delle ragazze hanno dichiarato di mangiare pasta almeno una volta alla settimana. Meno frequente è risultato il consumo di legumi, che hanno arricchito la tavola delle studentesse nel 94% dei casi e degli studenti nell'88% dei casi. Almeno una volta alla settimana l'88% delle ragazze e il 77% circa dei ragazzi hanno mangiato minestrone di verdure.

Tra i secondi piatti, le carni rosse hanno occupato il primo posto nel menu sia dei ragazzi (96%) che delle ragazze (94%). Con minore frequenza rispetto alle loro coetanee (73% vs 82%) i ragazzi hanno dichiarato di consumare latticini freschi. Ancora più modesto è apparso il consumo di pesce azzurro, secondo piatto nel 69% dei casi, in ambedue i sessi.

Inoltre, i ragazzi hanno consumato - almeno una volta alla settimana - più insalata verde (88%) che pomodori (68%) o carote (58%); per le ragazze, i consumi sono risultati pari, rispettivamente, all'81%, al 76% e al 58%.

L'olio di oliva è stato il condimento preferito al pasto principale nel 100% dei casi, in ambedue i sessi. La salsa di pomodoro ha condito la pasta dell'84% degli studenti e dell'88% delle studentesse. Il consumo di burro è risultato decisamente più basso in ambedue i sessi (42% nei maschi e 53% nelle femmine).

La frutta fresca è stata costantemente presente a pranzo, in media nel 95% dei casi, in ambedue i sessi. Tra le bevande, infine, il consumo di premute di agrumi è stato più elevato fra i ragazzi (82%) che fra le ragazze (76%). Queste ultime, hanno preferito, invece, i succhi di frutta (66% vs 46%). Il succo di pomodoro è mancato sistematicamente dalla tavola di tutti gli studenti, indipendentemente dal sesso.

In conclusione, l'elevato consumo di pasta condita con salsa di pomodoro e olio di oliva, la modesta assunzione di grassi animali puri (burro) e la presenza in quantità significativa del pesce azzurro al pasto principale indicano che la "dieta mediterranea" è ancora abbastanza diffusa, almeno fra gli studenti presi qui in esame. Il consumo di carni rosse, tuttavia, è apparso elevato, in contraddizione con il modello mediterraneo. Significativa, infine, è apparsa anche la presenza sulla tavola di questo campione di adolescenti di alimenti ad elevato contenuto di antiossidanti, come la frutta fresca di stagione, gli agrumi e il pomodoro, le cui favorevoli proprietà in medicina preventiva sono ormai universalmente riconosciute da dietologi e nutrizionisti.

Si ringrazia il Presidente della Provincia di Salerno, dott. Alfonso Andria,
per aver promosso e incoraggiato l'attuazione di questo progetto