

LO STUDIO LIZ

Consumo di Liquidi e Zuccheri nella popolazione italiana adulta

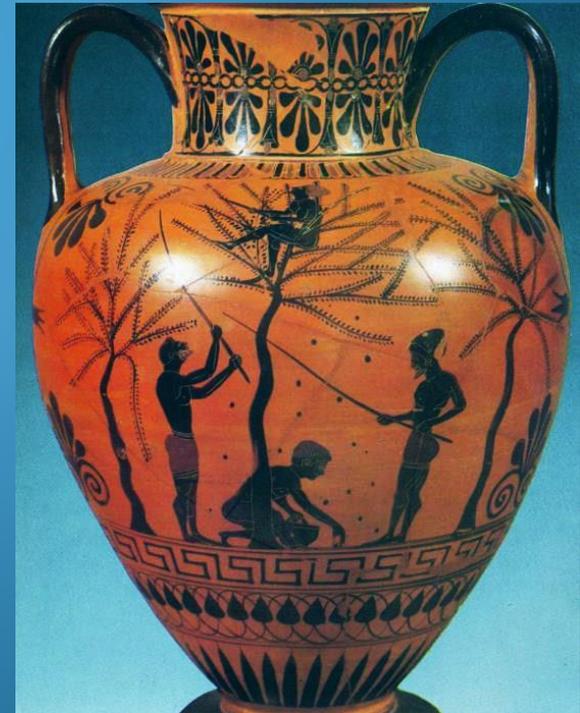
Dott. Giulio Grilletta

*Giornate Mediche Pitagoriche - I edizione
Stili di vita e “Bene-Essere”
Crotone, Lido degli scogli - 7 dicembre 2013*

L'ALIMENTAZIONE IN MAGNA GRAECIA

Enòtria (da oinos, vino) era denominata la zona a sud di Metaponto, considerata dai Greci terra eccellente per la produzione del vino.

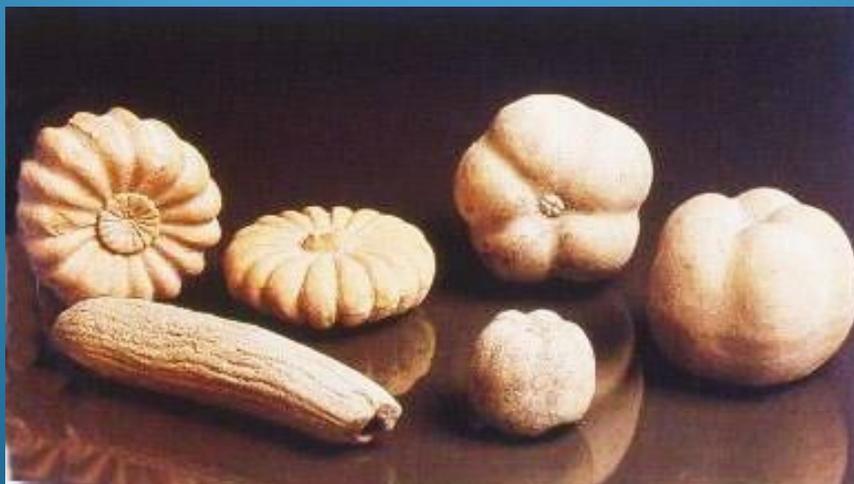
Diffusa era anche la coltivazione dell'ulivo. L'olio d'oliva, oltre che in cucina, era largamente utilizzato come linimento, cosmetico e per rituali sacri.



L'alimento base del mondo greco fu sicuramente il pane che era prodotto in diverse forme (fiori o animali) e con vari tipi di farina di cereali quali il frumento e l'orzo.

Più che per la carne, che era utilizzata soprattutto nelle cerimonie religiose, la gastronomia greca si distingueva per l'uso dei vegetali, del pesce e dei dolci.

Molto diffusa era la consuetudine di cucinare i vegetali, anche quelli che crescevano spontanei nei campi. Citate dagli autori antichi sono le zuppe di lenticchie e di ceci.



Grande era la varietà dei pesci conosciuti, ai quali si aggiungeva anche un gran numero di molluschi, frutti di mare e crostacei.

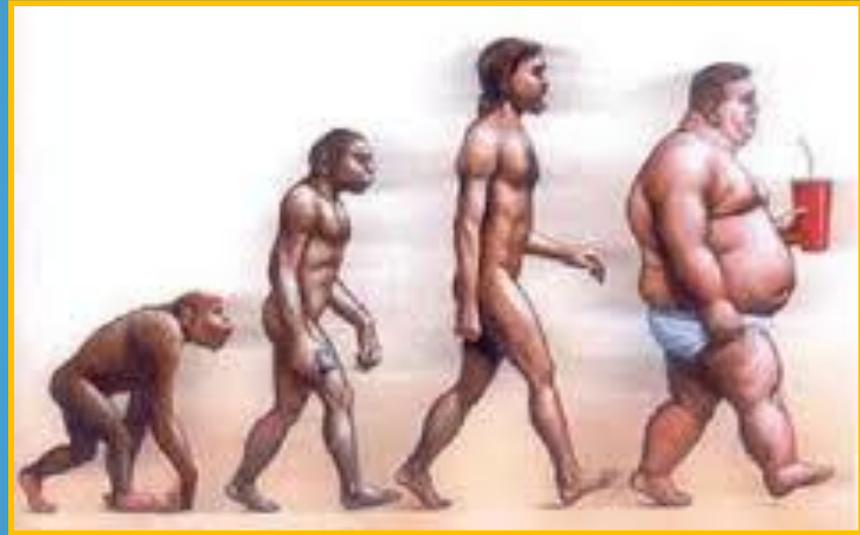
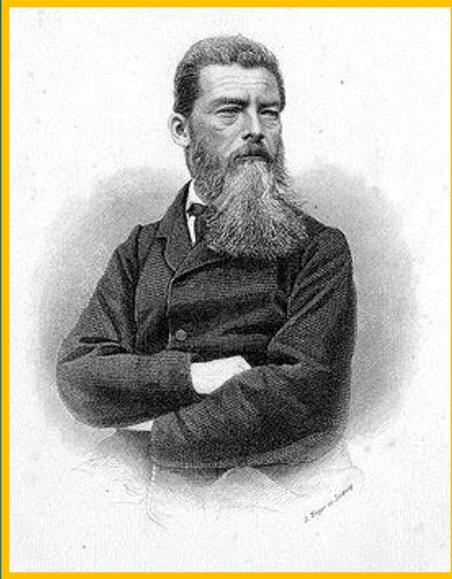
Si consumava grande varietà di frutta sia fresca che secca.

I dolci avevano ingredienti molto simili a quelli della nostra tradizione contadina, con frequente uso di miele, noci, mandorle e pistacchi.



Ludwig Andreas Feuerbach (1804-1872)

“NOI SIAMO QUELLO CHE MANGIAMO”



**“Un terzo di quello che si mangia serve per vivere;
i rimanenti due terzi servono a far vivere i medici”**

STUDIO LIZ

Consumo di Liquidi e Zuccheri
nella popolazione italiana adulta

NFI - Nutrition Foundation of Italy - Milano

SIMG - Società Italiana di Medicina Generale - Firenze



LIZ: i numeri



- **19 regioni**
- **60 province**
- **200 MMG**
- **2048 schede compilate**



SIMG
SEZIONE PROVINCIALE
CROTONE

Medici partecipanti: 20
Schede compilate: 230

Lo studio LIZ: scopo

- Raccogliere informazioni sulle abitudini alimentari, soprattutto in termini di consumo di liquidi e zuccheri o dolcificanti, e il livello di attività fisica, in un campione rappresentativo della popolazione italiana
- Verificare il grado di conoscenza dei temi legati alla nutrizione e alla salute nella popolazione generale
- Valutare la messa in pratica delle conoscenze di carattere nutrizionali

Lo studio LIZ: raccolta dei dati

- Soggetti: pazienti con più di 14 anni reclutati da MMG
- Metodi:
 - Visita e raccolta di informazioni su: genere, età, grado di istruzione, fumo, farmaci, parametri antropometrici (peso, altezza, circonferenza addominale), anamnesi, familiarità e pressione arteriosa.
 - Compilazione di un diario basato su 3 giorni focalizzato sulla registrazione dei consumi di:
 - Bevande (acqua, tè, caffè, soft drink, latte, ecc.)
 - Zucchero, edulcoranti ipocalorici, cibi e bevande zuccherati o dolcificati con edulcoranti ipocalorici
 - Bevande alcoliche (vino, birra, aperitivi, superalcolici)
 - Alimenti dolci (biscotti, merendine, gelato, ecc.)
 - Latte, yogurt
 - Frutta
 - Compilazione di un diario basato su 3 giorni per la raccolta di informazioni sul tempo dedicato all'attività fisica.

Caratteristiche della popolazione allo studio (n=2049; range)

	Uomini (n=901)		Donne (n=1148)	
Età (anni)	50	14-90	49	14-88
Peso (kg)	79	38 -155	65	42-133
Altezza (m)	1,72	1,45-2,12	1,62	1,41-1,87
BMI	26,6	14,5-54,3	25,0	15,8-53,8
Giro vita (cm)	96,5	22,0-160,0	87,5	24,0-140,0
PAS (mm Hg)	127	70-170	122	65-185
PAD (mm Hg)	78	50-110	76	50-120
Fumatori (%)	22,2		17,7	
Titolo di studio (%)				
Scuola elementare	0,9		0,8	
Licenza media	40,6		40,1	
Diploma superiore	41,6		41,1	
Laurea	16,9		17,5	

La prevalenza di sovrappeso e obesità è del 42,5% e del 20,2% rispettivamente tra gli uomini e del 31,1% e del 14,5% tra le donne. Il 42,5% degli uomini e il 50% delle donne è normopeso.

Caratteristiche della popolazione in base all'età (Media, DS)

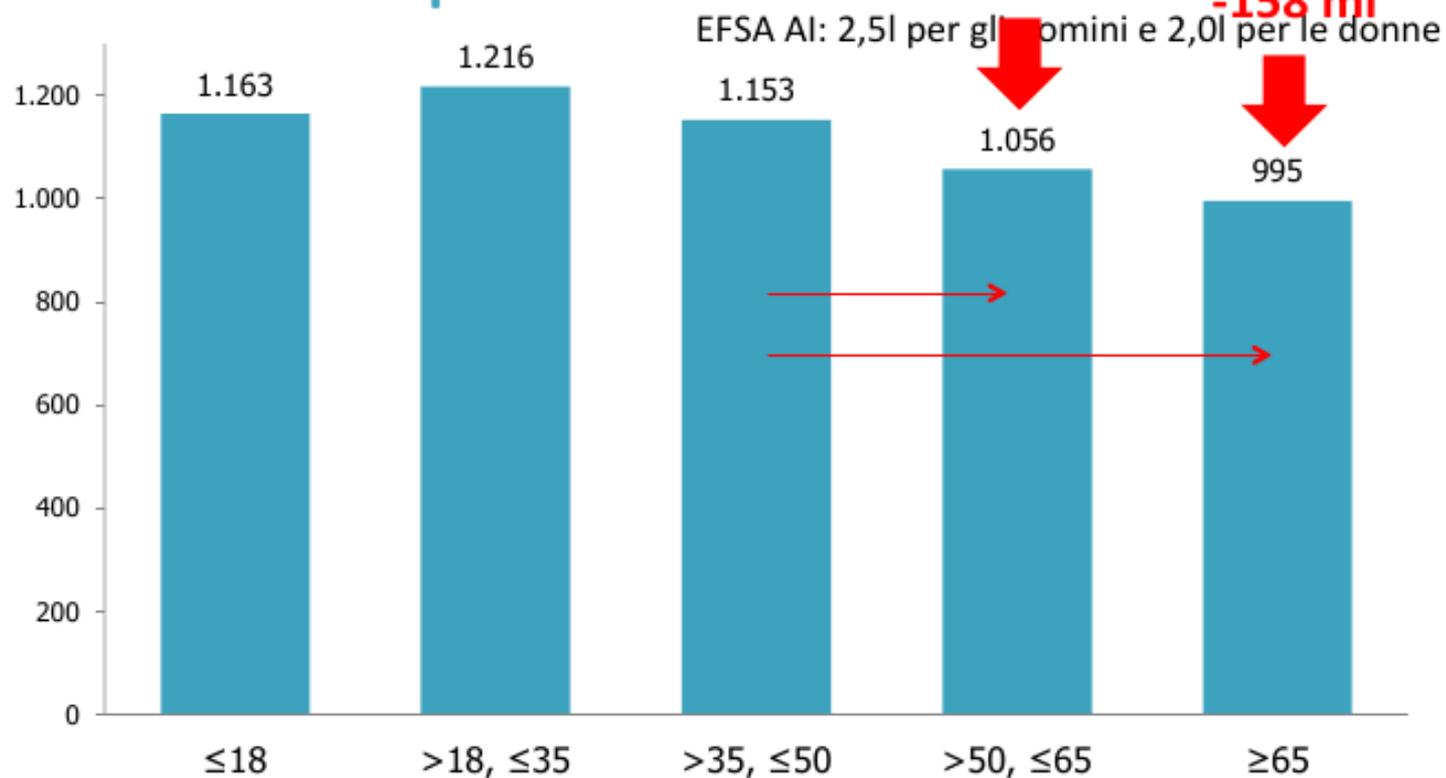
Età	≤18				>18, ≤35				>35, ≤50				>50, ≤65				>65			
	Uomini		Donne		Uomini		Donne		Uomini		Donne		Uomini		Donne		Uomini		Donne	
Percentuale	5,2		4,2		16,8		16,8		24,6		31,7		32,0		29,5		21,4		17,8	
Peso kg	69,2	14,1	63,9	19,6	76,0	13,3	60,3	11,2	80,7	12,8	64,2	12,0	82,1	13,1	67,6	11,8	77,8	12,2	69,5	11,9
BMI	23,5	4,0	24,2	7,0	24,9	3,9	22,4	3,9	26,6	3,8	24,5	4,6	27,6	4,0	26,1	4,7	27,3	4,0	27,5	5,0
Giro vita cm	87,1	14,2	83,6	14,9	90,8	11,7	80,3	12,0	97,3	12,0	85,4	12,0	99,1	13,4	90,1	12,3	99,3	11,9	95,4	12,6
PAS mm Hg	119	15	118	15	119	9	113	10	126	11	118	12	130	11	127	12	130	12	132	14
PAD mm Hg	73	9	74	8	74	8	72	8	78	8	75	8	80	7	78	8	78	7	77	8

2- Quanto si dovrebbe bere nella giornata
(senza tenere conto dei liquidi che si trovano
negli alimenti)?

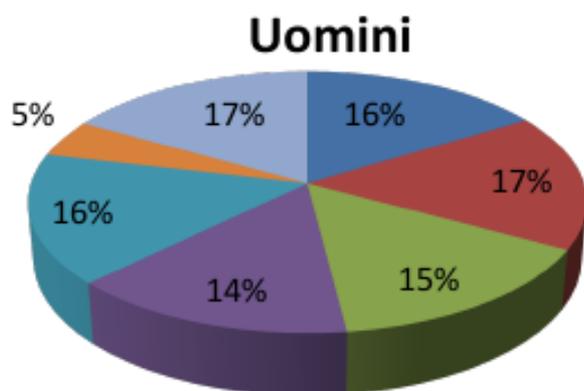
2

	M	F
Circa mezzo litro di liquidi	0,6	2,3
Circa 1 litro di liquidi	28,0	23,4
Circa 2 litri di liquidi	65,2	71,1
Circa 3 litri di liquidi	5,5	1,8
Non so	0,6	1,4

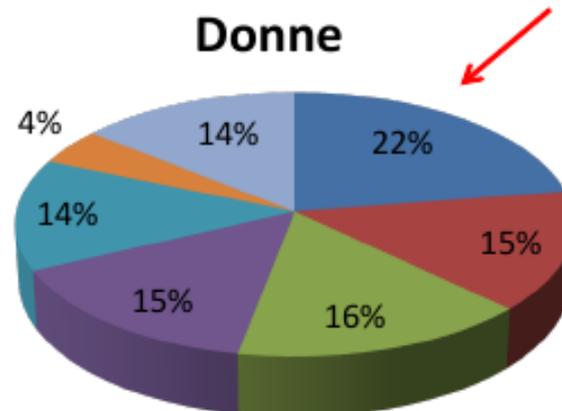
Livelli di assunzione di liquidi (ml) per fasce d'età



Contributo delle diverse bevande alla quota giornaliera di liquidi



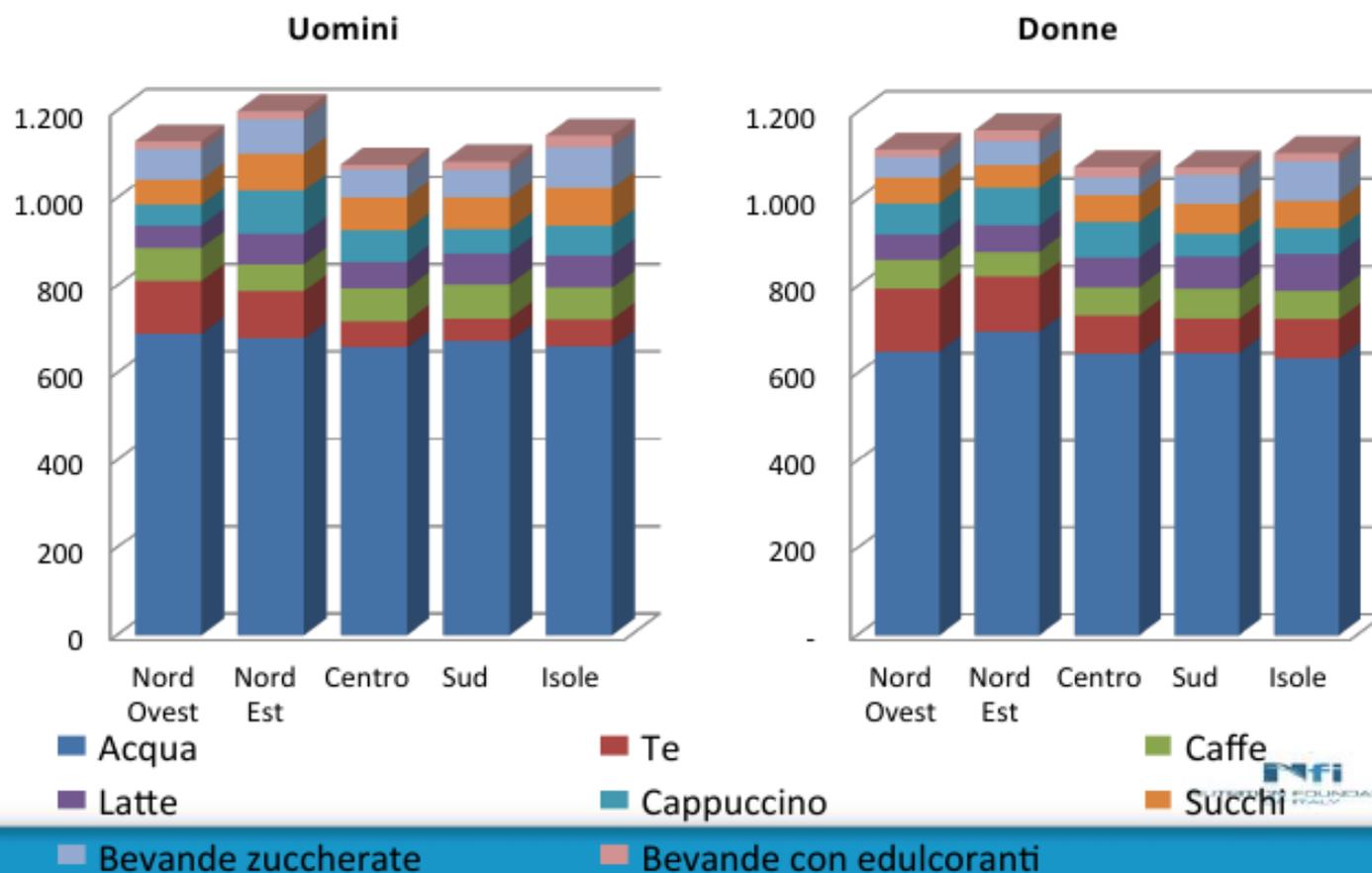
1070 ml



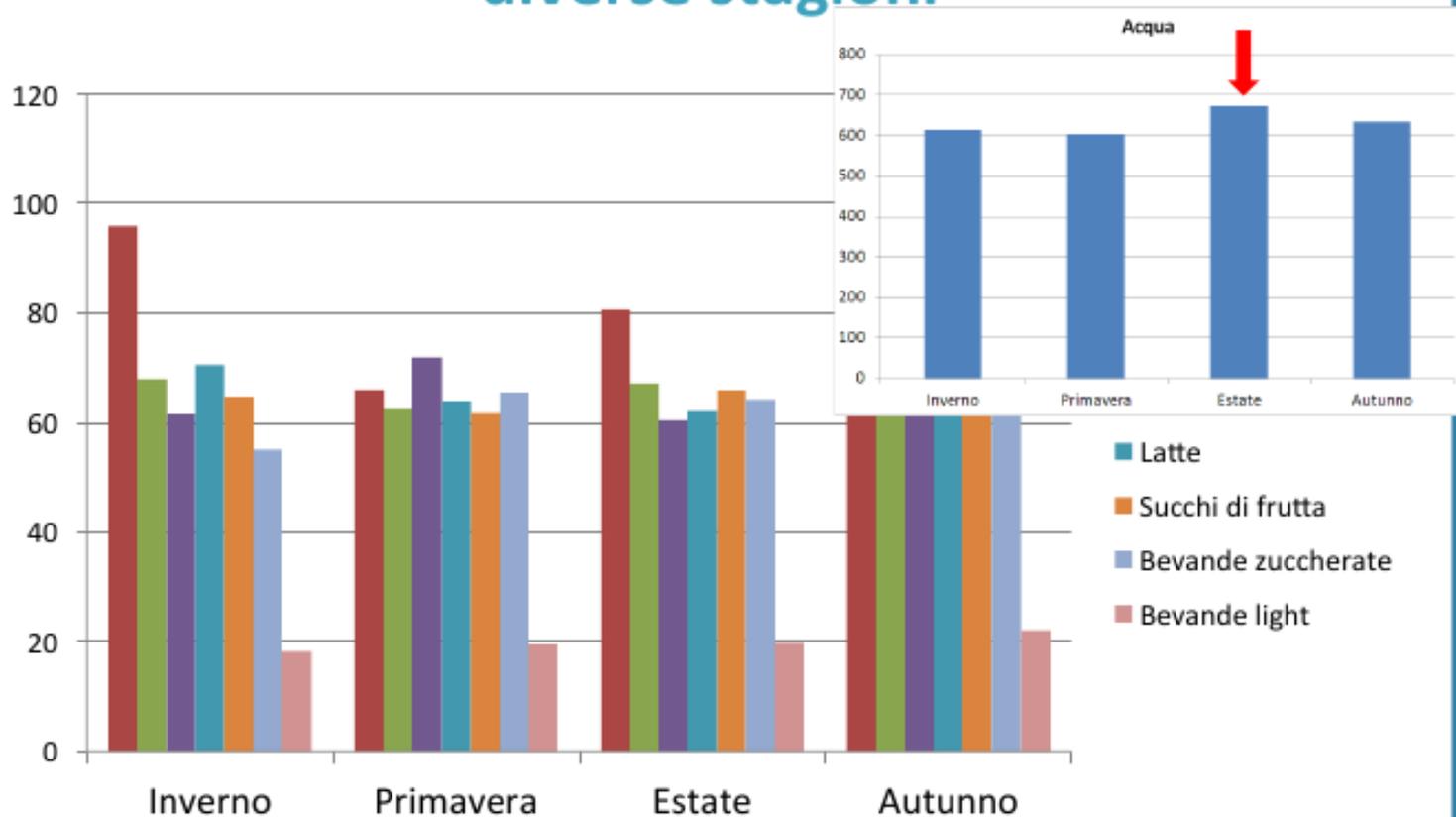
1145 ml

- Tè
- Caffè
- Latte
- Cappuccino
- Bevande zuccherate
- Bevande light
- Succhi di frutta

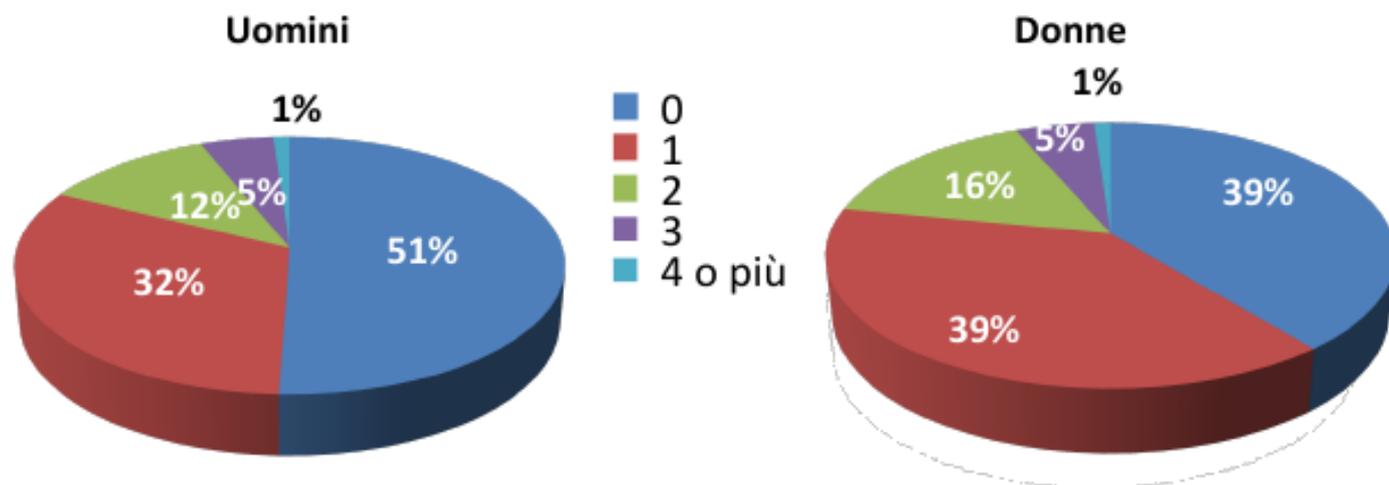
Livelli di assunzione di bevande registrati nelle diverse aree geografiche



Livelli di assunzione di bevande registrati nelle diverse stagioni



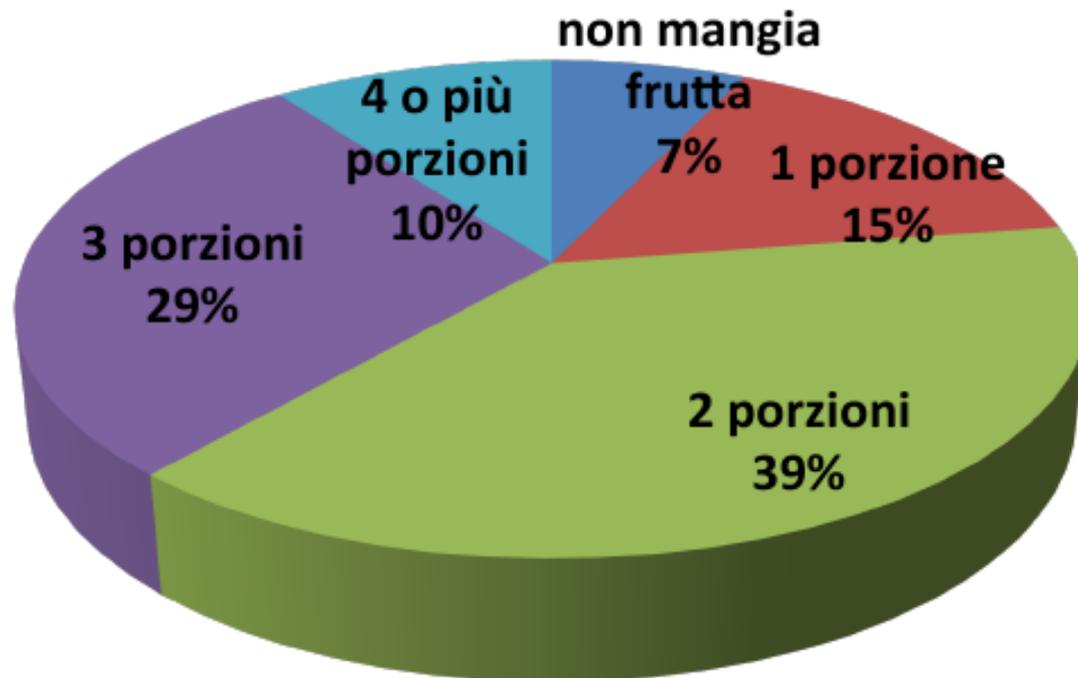
Distribuzione % della popolazione in base ai livelli di consumo di latte + yogurt (porzioni giornaliere; 1=125 ml e 125g)



Porzioni giornaliere di latte e yogurt assunte in media dalla popolazione generale (1=125 ml e 125g)

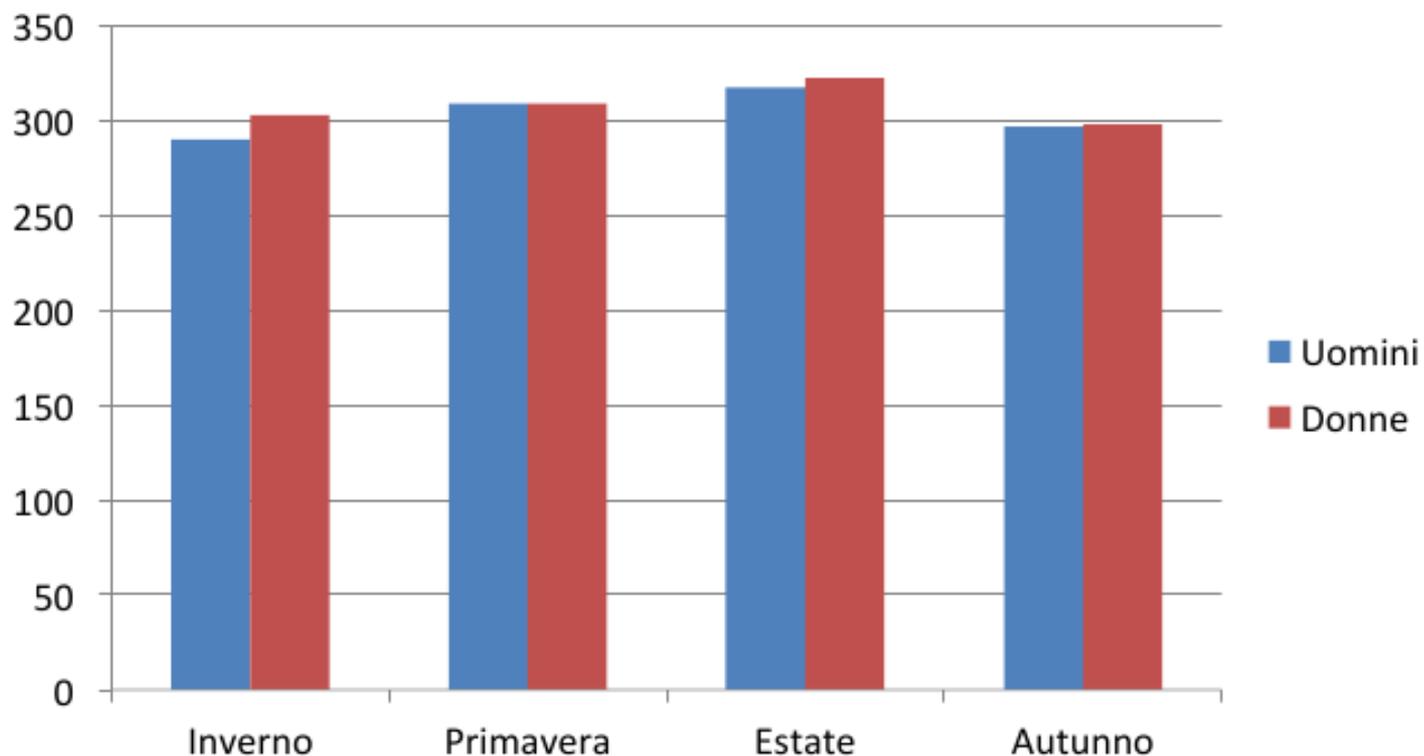
	Uomini	Donne
Latte	0,7	0,6
Yogurt	0,3	0,5

Suddivisione percentuale della popolazione in base al consumo di frutta (porzioni giornaliere)



Porzione frutta = 150 g

Variazioni dei consumi di frutta registrati nel corso delle stagioni



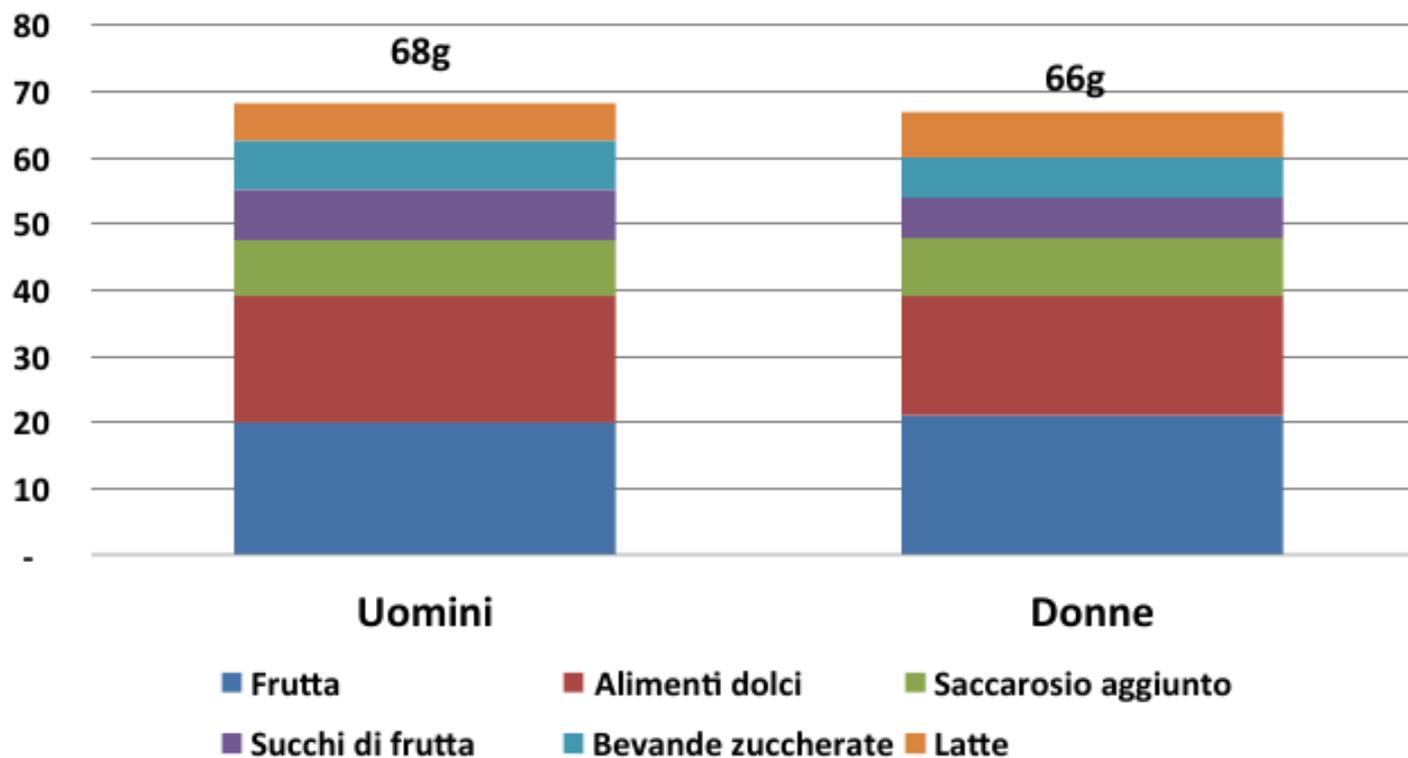
Quanto zucchero da cucina?

- Il consumo medio di zucchero da cucina (saccarosio aggiunto a cibi e bevande è inferiore ai 2 cucchiaini al giorno)

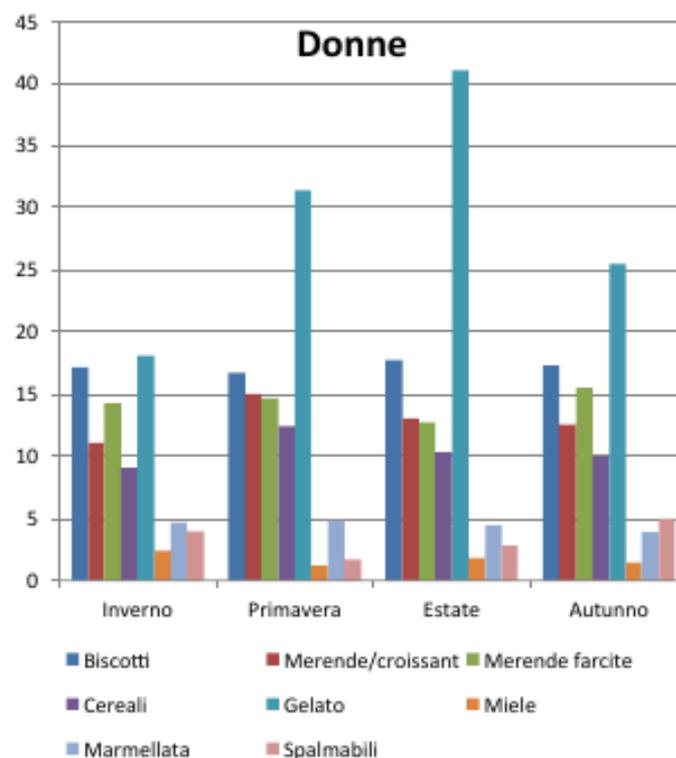
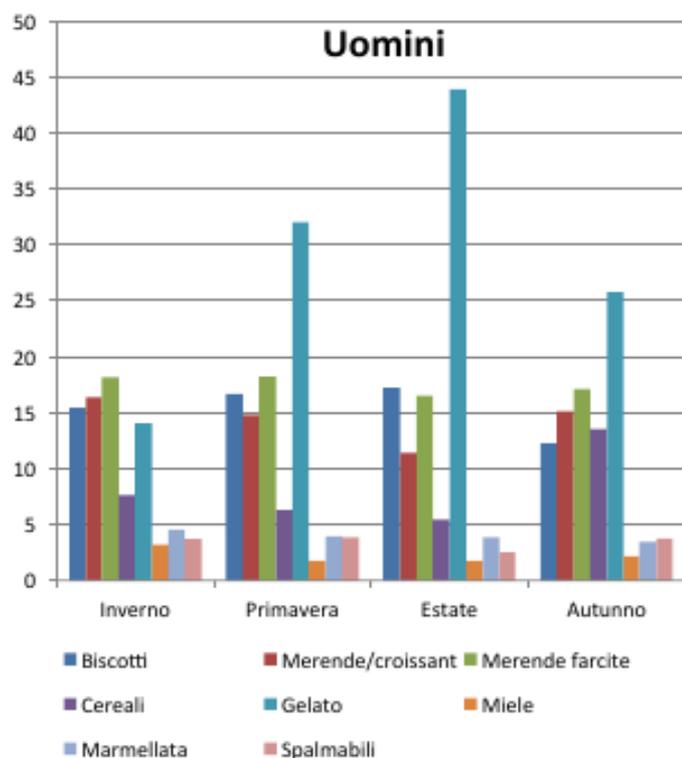


- Il 25% degli uomini e il 20% delle donne che consumano caffè, afferma di non aggiungere zucchero
- Coloro che lo aggiungono ne consumano in media 3 cucchiaini al giorno

Livelli di assunzione di zuccheri semplici (grammi) con le diverse categorie di alimenti



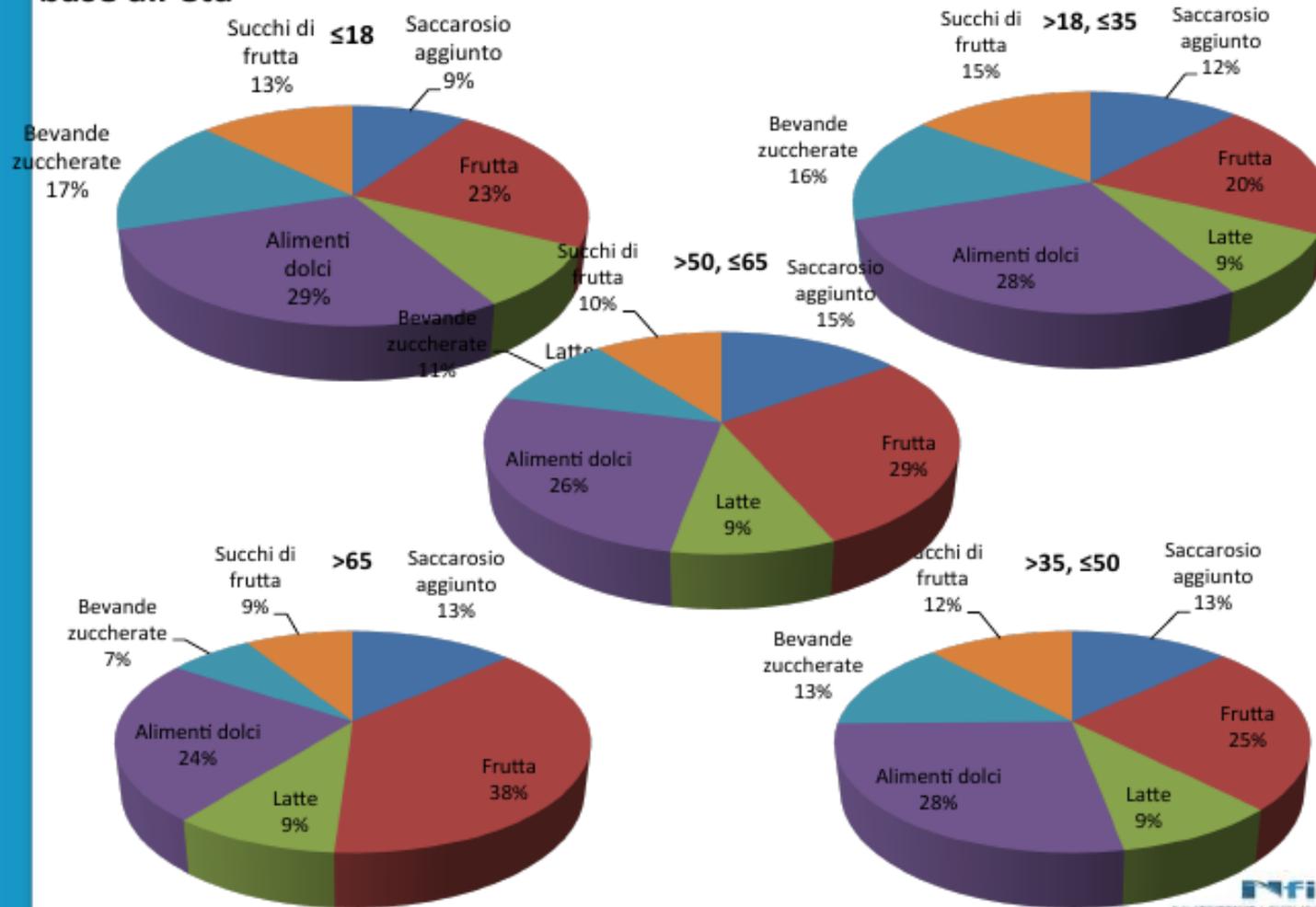
Livelli di consumo di dolci registrati nelle diverse stagioni



Guidelines on sugar from different Institutions

	Guidelines for Sugar consumption
EFSA	< 10% En (= 50g/day)
AHA	100-150 kcal/day from sugar (= 25-37g/day)
US Dietary guidelines	5-15% en added sugar+solid fats
Sugar ref. For GDA	90g
LARN 2012	Zuccheri semplici <15%EN

Contributo % delle diverse fonti alla quota giornaliera di zuccheri semplici, in base all'età



Il diario dell'attività fisica

- Il 27% degli uomini e il 34% delle donne che hanno compilato correttamente il diario, si muovono meno di 15 minuti al giorno
- 2 uomini su 5 e 1 donna su 2 affermano di muoversi meno di 30 minuti al giorno
- La maggior parte sia degli uomini che delle donne esercita attività sedentarie

Conclusioni

- La popolazione allo studio presenta caratteristiche simili a quelle registrate nel nostro paese. Ad esempio i dati di prevalenza di sovrappeso e obesità non si discostano di molto da quelli ISTAT (42,1% di sovrappeso tra gli uomini e 25,8% tra le donne al 2003). Anche la percentuale dei fumatori è in linea con le rilevazioni ISTAT 2010.
- L'apporto medio di liquidi (1115 ml) è decisamente modesto, anche nei mesi caldi, nonostante la maggioranza della popolazione, a domanda specifica, dichiara di sapere che il consumo dovrebbe essere di circa 2 litri al giorno.
- I livelli di assunzione giornalieri di zuccheri sono piuttosto contenuti e vanno confrontati con il limite del 15% EN indicato dai LARN (2012) considerando che per un adulto di sesso maschile, con più di 30 anni, alto 1,70m e con un livello di attività fisica moderato, il fabbisogno energetico esemplificativo (è stimato intorno alle 2500 kcal (15% EN=90 gr).
- Il consumo di latte e yogurt è ben al di sotto delle 2 porzioni giornaliere raccomandate dai LARN.
- Anche il consumo medio di frutta è inferiore a quanto raccomandato (2 porzioni/die).
- Benché buona parte della popolazione dichiara di muoversi quotidianamente, lo stile di vita di una persona su 4 appare totalmente sedentario.

I nuovi principi guida dell'alimentazione giornaliera

*I dati si riferiscono all'adulto sano, età 30-59 anni



PROTEINE

ORA*

0,90 g

per chilogrammo di peso corporeo

PRIMA

0,95 g

per chilogrammo di peso corporeo



GRASSI

20-35%

delle calorie totali



25%

delle calorie totali



• Colesterolo

Non viene indicato un valore di riferimento, ma più attenzione ai grassi saturi

Meno di 300 mg al giorno



CARBOIDRATI

45-60%

delle calorie totali



Almeno **55%**

delle calorie totali



• Zuccheri

Meno del 15% delle calorie totali

Meno del 10-12% delle calorie totali

• Fibra

Da 12 a 17 g circa per 1.000 kcal con un minimo di 25 g

30 g



VITAMINE

Vitamina C

105 mg

per gli uomini

85 mg

per le donne

60 mg

Folati **400 mcg**

200 mcg

Vitamina D **15 mcg**

0-10 mcg



CALCIO

1.000 mg

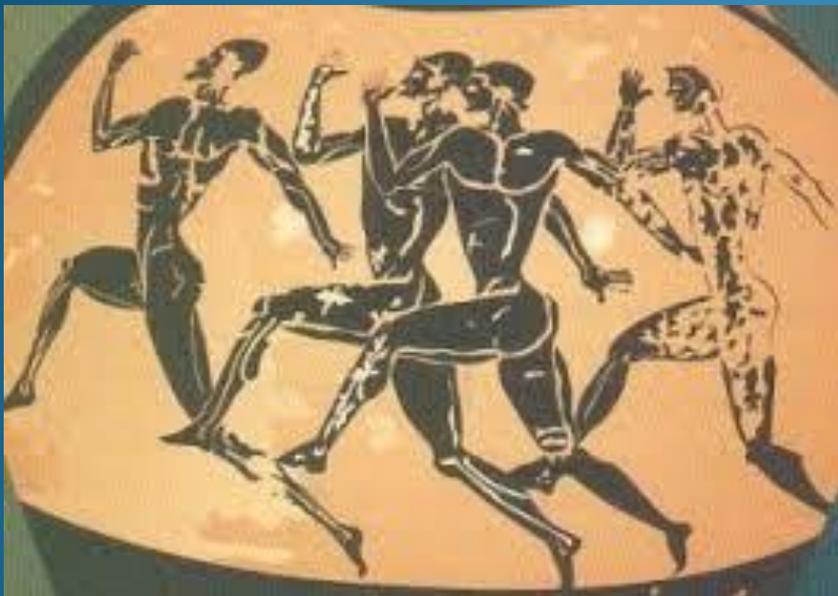
(1.200 mg per le donne in menopausa che non sono in terapia estrogenica)

800 mg

(1.200-1.500 mg per le donne in menopausa che non sono in terapia estrogenica)



**LO STUDIO LIZ RILEVA 3 FONDAMENTALI CRITICITA' NEL NOSTRO
COMPORTAMENTO ALIMENTARE: CONSUMO DI LATTE/YOGHURT,
LIQUIDI (ACQUA TOTALE) E FRUTTA DA INCREMENTARE**



Dai tempi della Magna Graecia ad oggi un grande e universale messaggio di salute:

MOVIMENTO!