



**ALIMENTAZIONE**  
**e**  
**SALUTE**

# **CIBI AD AZIONE INFIAMMATORIA**

**Più studi hanno evidenziato alti livelli  
di fattori dell'infiammazione  
in chi consuma abitualmente**

**CARNI, CARNI CONSERVATE, UOVA,  
PATATINE FRITTE, SNACK SALATI,  
GRASSI IDROGENATI, DOLCIUMI,  
BEVANDE ZUCCHERATE, PIZZA,  
FARINE RAFFINATE**

**(Nettleton et al. 2006, Esmailzadeh et al. 2007)**

# **CIBI senza AZIONE INFIAMMATORIA**

**Gli stessi studi hanno evidenziato i livelli  
dei markers dell'infiammazione  
sono bassi in chi consuma**

**CEREALI INTEGRALI, FRUTTA E SUCCHI,  
FRUTTI OLEOSI, VERDURE A FOGLIA VERDE,  
LEGUMI**

**(Nettleton et al. 2006, Esmailzadeh et al. 2007)**

# **LA GLIADINA HA DIMOSTRATO *IN VITRO* DI:**

- avere attività agglutinante**
- ridurre i contenuti di F-actina (citoscheletro)**
- inibire la crescita delle cellule**
- indurre l'apoptosi**
- alterare l'equilibrio ossidoriduttivo**
- provocare riarrangiamenti del citoscheletro**
- promuovere la perdita di giunzioni strette**

(Fasano et al. 2015)

# **CIBI AD AZIONE ANTI-INFIAMMATORIA**

***OMEGA 3***

**PESCE AZZURRO  
e dei MARI FREDDI**

**ma anche**

**SEMI DI LINO,**

**PORTULACA,**

**NOCI,**

**SOIA**

**SEMI DI ZUCCA**

# **CIBI AD AZIONE ANTI-INFIAMMATORIA**

**MIRTILLI, FRUTTI DI BOSCO, PRUGNE**

**sono ricchi di ANTOCIANINE che creano ambiente basico**

**CEREALI INTEGRALI, OLIO EVO, SEMI OLEOSI**

**VITAMINA E :potente antiossidante**

**BORRAGGINE:**

**contiene AC.γLINOLENICO, precursore PG anti infiammatorie**

**World Cancer Research Fund 2007**

# **CIBI AD AZIONE ANTI-INFIAMMATORIA (e ANTITUMORALE...)**

## **CURCUMA**

**Previene il rilascio di mediatori dell'infiammazione**

## **ZENZERO**

**Previene il rilascio di mediatori dell'infiammazione, antistaminico**

**CIPOLLA, MELE, TE', UVA ROSSA, BROCCOLI,  
CILIEGIE, FRUTTI DI BOSCO, FICHI**

**contengono QUERCETINA antistaminico, antitumorale**

**(Lam et al. 2010, Turkina et. al. 2004)**

# **ALIMENTI CORRELATI CON RISCHIO DI TUMORI**

**CARNE ROSSA, COTTA AD ALTA T°,  
AFFUMICATA, TRASFORMATA**

(Larsson e Wolk 2006, Bocca et al. Mosby et al. 2012)

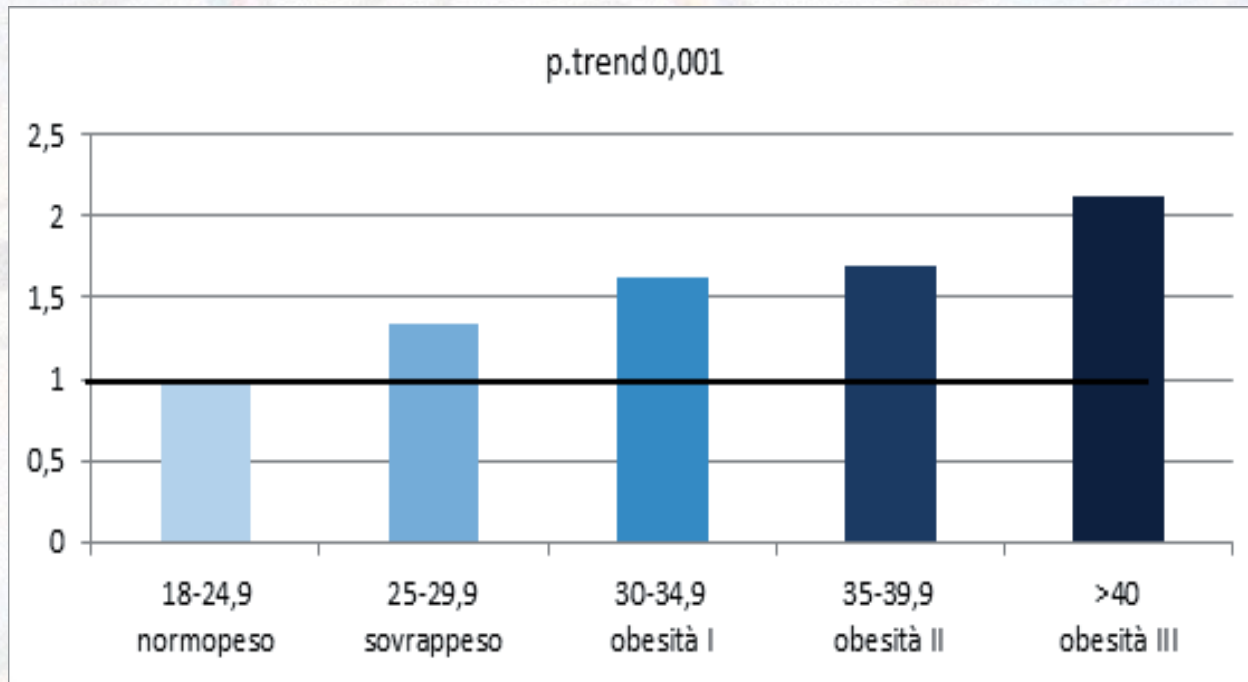
**LATTE E LATTICINI** (Dagnelie et al. 2004)

**ALIMENTI CHE STIMOLANO AUMENTO  
DI INSULINA** (Gallagher e LeRoit 2011)

**ALCOL** (Key et al. 2004, Mosby et al. 2012)



# OBESITA' = FATTORE DI RISCHIO PER TUMORI



Rischio di morte per cancro mammario in postmenopausa in funzione dell'indice di massa corporea (BMI) Cancer Prevention Study (USA): coorte di 495.977 donne, età media 57 anni, seguite per 16 anni (*Calle et al, N Engl J Med 2003*)

# **CIBI AD AZIONE ANTITUMORALE**

## **UVA (RESVERATROLO E NON SOLO...)**

(Vislocky e Fernandez 2010, Tarapore et al. 2010, Mosby et al. 2012)

## **POMODORI (LICOPENE)**

(World Cancer Research Fund 2007)

## **CRUCIFERE (ISOTIOCIANATI)**

(Ambrosone et al. (2004)

## **BROCCOLI (SULFORAFANO)**

(Mosby et al. 2012)

## **TOPINAMBOUR-CICORIA (INULINA)**

(Pool-Zobel 2005)

## **AGLIO E CIPOLLA**

(World Cancer Research Fund 2007)

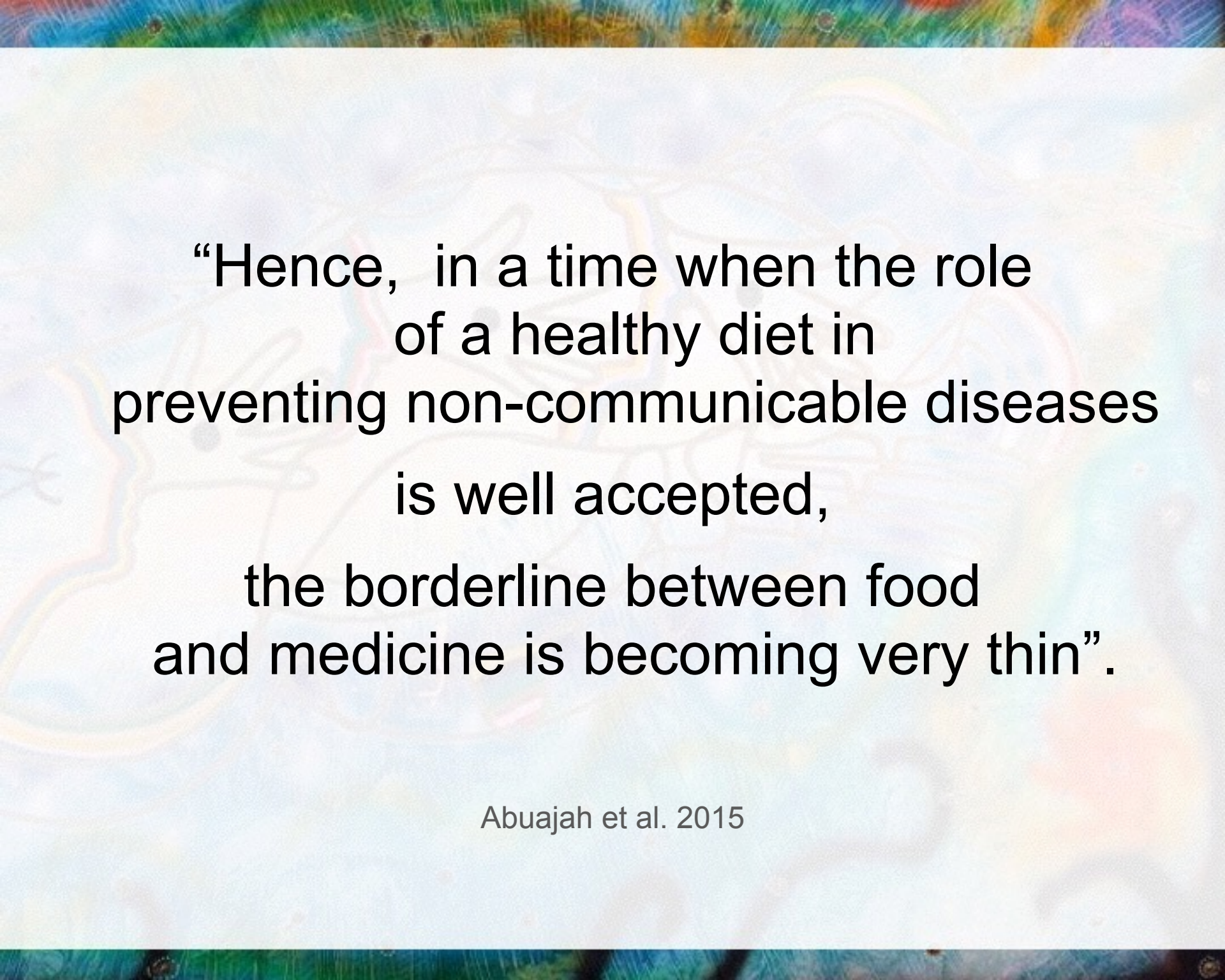
## **FRUTTA E VERDURA CON FIBRA SOLUBILE (DIVENTA BUTIRRATO)**

(Pool-Zobel et al. 2005)

# ORMAI SI PARLA DI COMPONENTI FUNZIONALI DEI CIBI

**Table 1** Some functional ingredients of food, their sources and potential benefits

Bioactive components	Source	Potential benefits
<b>Carotenoids</b>		
Alpha-carotene/beta-carotene	Carrots, Fruits, Vegetables	Neutralize free radicals which may cause damage to cells.
Lutein	Green vegetables	Reduce the risk of muscular degeneration.
Lycopene	Tomato products (ketchup, sauces)	Reduce the risk of prostate cancer.
<b>Non-starchy polysaccharide</b>		
Fucoidan (fucose)	Mushrooms (maitake and reishi), brown seaweeds.	Immune modulation; apoptosis of cancer cells; stimulates brain development; anti-clotting effect; lower blood cholesterol levels; decrease high blood pressure, stabilize blood sugar.
Insoluble dietary fibre	Wheat bran	Reduces risk of breast or colon cancer.
Soluble dietary fibre ( $\beta$ -Glucans)	Oats, barley	Reduces risk of cardiovascular disease; protects against heart disease and some cancers; lower LDL and total cholesterol.
Soluble Fibre	Psyllium	Reduces risk of cardiovascular disease; protects against heart disease and some cancers; lower LDL and total cholesterol.
<b>Fatty Acids</b>		
Long chain omega-3 Fatty Acids-DHA/EPA	Salmon and other fish oils	Reduce risk of cardiovascular disease; improve mental and visual functions.
Conjugated Linoleic Acid (CLA)	Cheese, meat products.	Improve body composition; decrease risk of certain cancers.
<b>Phenolics</b>		
Anthocyanidins	Fruits	Neutralize free radicals; reduce risk of cancer.
Catechins	Tea	Neutralize free radicals; reduce risk of cancer.
Flavonones	Citrus	Neutralize free radicals; reduce risk of cancer.
Flavones	Fruits/vegetables	Neutralize free radicals; reduce risk of cancer.
Lignans	Flax, rye, vegetables	Prevention of cancer; renal failure.
Tannins (proanthocyanidines)	Cranberries, cranberry products, cocoa, chocolate	Improve urinary tract health; Reduce risk of cardiovascular disease.
<b>Plant Sterols</b>		
Stanol ester	Com, soy, wheat, wood oils	Lower blood cholesterol levels by inhibiting cholesterol absorption.
<b>Prebiotics and Probiotics</b>		
Fructo-oligosaccharides (FOS);	Jerusalem artichokes, shallots, onion powder,	Improve quality of intestinal microflora; gastrointestinal health
Lactobacillus;		
Biofidobacterium	Yogurt, other dairy products	Improve quality of intestinal microflora; gastrointestinal health.
<b>Soy Phytoestrogens</b>		
Isoflavones: Daidzein Genistein	Soybeans and soy-based foods	Menopause symptoms such as hot flashes; protection against heart disease and some cancers; lowering of LDL and total cholesterol

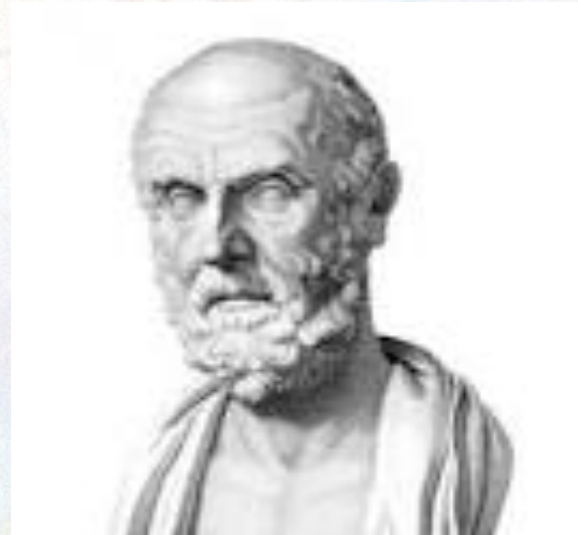


“Hence, in a time when the role  
of a healthy diet in  
preventing non-communicable diseases  
is well accepted,  
the borderline between food  
and medicine is becoming very thin”.

Abuajah et al. 2015

*“Fa che il cibo sia la tua medicina  
e la medicina sia il tuo cibo”*

Ippocrate di Kos, circa 400 a.C.





A noi piace parlare di...

**NUTRIZIONE**  
**CONSAPEVOLE**



**CHE ASSOCIA ALL'ATTENZIONE  
DEGLI ASPETTI TERAPEUTICI**

**anche**

**ASPETTI AMBIENTALI**

**ASPETTI ETICI**

**E PERCHE' NO....**

**IL PIACERE DI UN CIBO BUONO**



grazie  
per l'attenzione