



THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF LIONS CLUBS  
**LIONS CLUB RICCIONE**

Distretto 108/A – ITALY – 1° Circoscrizione – Zona D

[www.lionsriccione.it](http://www.lionsriccione.it)



Anno lionistico 2009 - 2010 “Uniti nelle diversità” D.G. Antonio Suzzi

# ALIMENTAZIONE DI QUALITA': A TAVOLA NON CI SI INVECCHIA....

Dott. Emidio Troiani Cardiologo

Zone Consultant

[etroiani@alice.it](mailto:etroiani@alice.it)



# THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF LIONS CLUBS LIONS CLUB RICCIONE



Distretto 108/A – ITALY – 1° Circostrizione – Zona D

[www.lionsriccione.it](http://www.lionsriccione.it)

Anno lionistico 2009 - 2010 “Uniti nelle diversità” D.G. Antonio Suzzi

## Membro



[www.ssc.sm](http://www.ssc.sm)

[www.gerona2005.org](http://www.gerona2005.org)

[www.regeneragroup.com](http://www.regeneragroup.com)



ReGENEra Research Group

organizza il

II° congresso internazionale

**donne senza pausa**  
tutti i volti della salute

A woman's life never pauses: All health aspects

**Roma**

26 - 27 novembre 2010



Powered by Windsorcommunication

Associazione scientifica no profit per lo sviluppo etico della medicina rigenerativa, predi-preventiva e healthy aging in Italia. Aperta a medici, biologi nutrizionisti, farmacisti.



THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF LIONS CLUBS  
**LIONS CLUB RICCIONE**

Distretto 108/A – ITALY – 1° Circoscrizione – Zona D

[www.lionsriccione.it](http://www.lionsriccione.it)



Anno lionistico 2009 - 2010 “Uniti nelle diversità” D.G. Antonio Suzzi

A TAVOLA NON CI SI INVECCHIA, MA DI PIU' NON E'  
SEMPRE MEGLIO.....

**More is Not Always Better: Energy Intakes and Expenditures Are Linked to Health!**





THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF LIONS CLUBS  
**LIONS CLUB RICCIONE**

Distretto 108/A – ITALY – 1° Circoscrizione – Zona D

[www.lionsriccione.it](http://www.lionsriccione.it)



Anno lionistico 2009 - 2010 “Uniti nelle diversità” D.G. Antonio Suzzi

- QUANTO E' IMPORTANTE LO STILE DI VITA?
- QUANTO E' IMPORTANTE MANGIARE SANO?
- QUANTO E' IMPORTANTE NON BERE ALCOOL?
- QUANTO E' IMPORTANTE NON FUMARE?
- QUANTO E' IMPORTANTE MUOVERSI?
- QUANTO E' IMPORTANTE DORMIRE?

**CI SIAMO FATTI 1000 VOLTE QUESTE DOMANDE**



THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF LIONS CLUBS  
**LIONS CLUB RICCIONE**

Distretto 108/A – ITALY – 1° Circoscrizione – Zona D

[www.lionsriccione.it](http://www.lionsriccione.it)



Anno lionistico 2009 - 2010 “Uniti nelle diversità” D.G. Antonio Suzzi

QUANDO  
ERO  
“CICCIO”



2004

etroiani@alice.it



THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF LIONS CLUBS  
**LIONS CLUB RICCIONE**

Distretto 108/A – ITALY – 1° Circoscrizione – Zona D

[www.lionsriccione.it](http://www.lionsriccione.it)



Anno lionistico 2009 - 2010 “Uniti nelle diversità” D.G. Antonio Suzzi

LA  
SCORSA  
ESTATE



2009

etroiani@alice.it



THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF LIONS CLUBS  
**LIONS CLUB RICCIONE**

Distretto 108/A – ITALY – 1° Circoscrizione – Zona D

[www.lionsriccione.it](http://www.lionsriccione.it)



Anno lionistico 2009 - 2010 “Uniti nelle diversità” D.G. Antonio Suzzi

...MOLTO  
E' DOVUTO  
ALL'INCON  
TRO CON  
QUESTA  
PERSONA



BARRY  
SEARS

etroiani@alice.it



THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF LIONS CLUBS  
**LIONS CLUB RICCIONE**

Distretto 108/A – ITALY – 1° Circoscrizione – Zona D

[www.lionsriccione.it](http://www.lionsriccione.it)

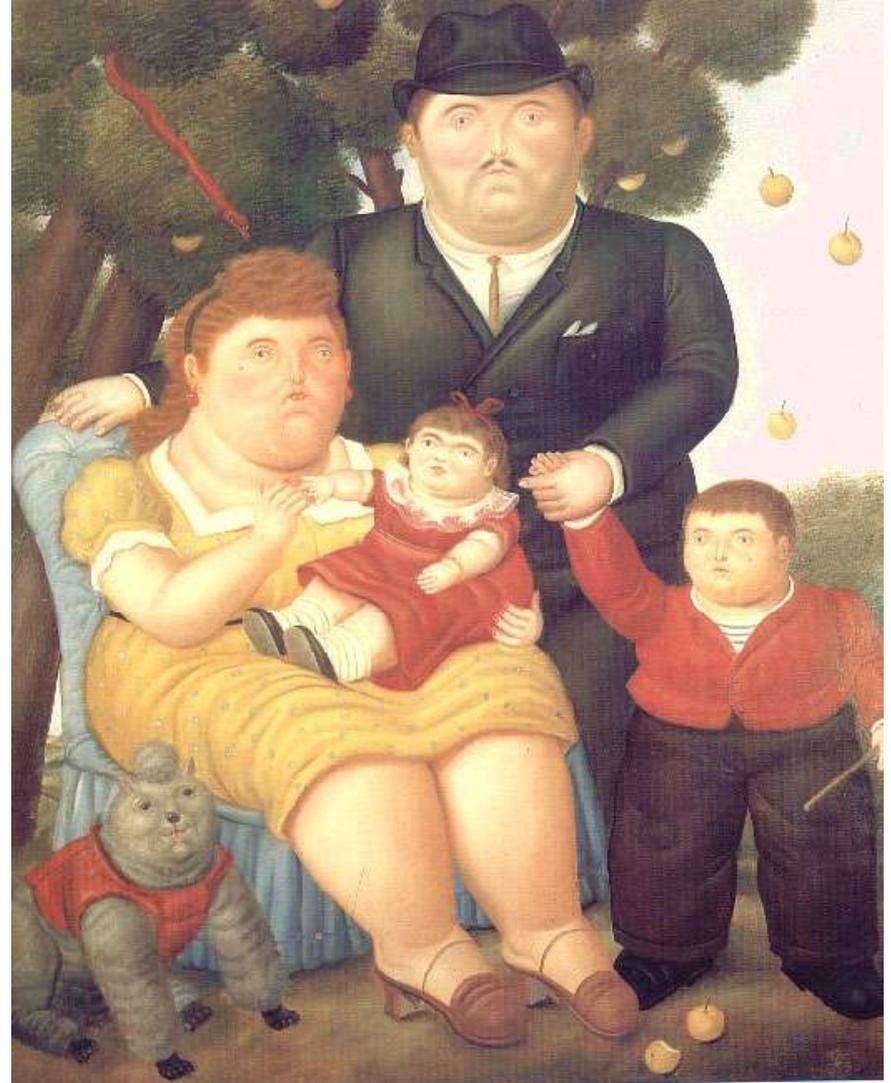


Anno lionistico 2009 - 2010 “Uniti nelle diversità” D.G. Antonio Suzzi

## **BARRY SEARS**

- IL BIOCHIMICO AMERICANO CHE HA MESSO A PUNTO LA DIETA ZONA
- LO STILE ALIMENTARE CHE LUI STESSO DEFINISCE “L’EVOLUZIONE DELLA DIETA MEDITERRANEA...”

# Messaggi contrastanti....



**---MANCA L'INFORMAZIONE CORRETTA---**



THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF LIONS CLUBS  
**LIONS CLUB RICCIONE**

Distretto 108/A – ITALY – 1° Circoscrizione – Zona D

[www.lionsriccione.it](http://www.lionsriccione.it)



Anno lionistico 2009 - 2010 “Uniti nelle diversità” D.G. Antonio Suzzi

## ALIMENTAZIONE

- PROTEINE
- CARBOIDRATI
- GRASSI
- VITAMINE
- SALI MINERALI+POLIFENOLI (ANTIOSSIDANTI)
- ACQUA



# THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF LIONS CLUBS LIONS CLUB RICCIONE

Distretto 108/A – ITALY – 1° Circoscrizione – Zona D

[www.lionsriccione.it](http://www.lionsriccione.it)



Anno lionistico 2009 - 2010 “Uniti nelle diversità” D.G. Antonio Suzzi

## ALIMENTAZIONE

- PROTEINE: TUTTO QUELLO CHE CAMMINA O NUOTA

SALMONE



TACCHINO



LATTE E FORMAGGI



UOVA





THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF LIONS CLUBS  
**LIONS CLUB RICCIONE**

Distretto 108/A – ITALY – 1° Circoscrizione – Zona D

[www.lionsriccione.it](http://www.lionsriccione.it)



Anno lionistico 2009 - 2010 “Uniti nelle diversità” D.G. Antonio Suzzi

## ALIMENTAZIONE

- CARBOIDRATI=ZUCCHERI: TUTTO QUELLO CHE STA' FERMO NELL'ORTO

VERDURA



FRUTTA



LEGUMI





THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF LIONS CLUBS  
**LIONS CLUB RICCIONE**

Distretto 108/A – ITALY – 1° Circoscrizione – Zona D

[www.lionsriccione.it](http://www.lionsriccione.it)



Anno lionistico 2009 - 2010 “Uniti nelle diversità” D.G. Antonio Suzzi

## ALIMENTAZIONE

- CARBOIDRATI=ZUCCHERI: TUTTO QUELLO CHE STA' FERMO NEL CAMPO (LE 5 P)

PANE



PASTA



PIADA





THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF LIONS CLUBS  
**LIONS CLUB RICCIONE**

Distretto 108/A – ITALY – 1° Circoscrizione – Zona D

[www.lionsriccione.it](http://www.lionsriccione.it)



Anno lionistico 2009 - 2010 “Uniti nelle diversità” D.G. Antonio Suzzi

## ALIMENTAZIONE

- CARBOIDRATI=ZUCCHERI: TUTTO QUELLO CHE STA' FERMO NEL CAMPO (LE 5 P)

PIZZA



PATATE



RISO



etroiani@alice.it



# THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF LIONS CLUBS LIONS CLUB RICCIONE

Distretto 108/A – ITALY – 1° Circostrizione – Zona D

[www.lionsriccione.it](http://www.lionsriccione.it)



Anno lionistico 2009 - 2010 “Uniti nelle diversità” D.G. Antonio Suzzi



## ALIMENTAZIONE

- CARBOIDRATI=ZUCCHERI: TUTTO QUELLO CHE STA' FERMO (DOLCI-BEVANDE)

DOLCI



BEVANDE DOLCI



SPREMUTE ARANCIO





THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF LIONS CLUBS  
**LIONS CLUB RICCIONE**

Distretto 108/A – ITALY – 1° Circoscrizione – Zona D

[www.lionsriccione.it](http://www.lionsriccione.it)



Anno lionistico 2009 - 2010 “Uniti nelle diversità” D.G. Antonio Suzzi

## ALIMENTAZIONE



- CARBOIDRATI=ZUCCHERI : TUTTO QUELLO CHE STA' FERMO (BEVANDE ED ALCOLICI)

SUCCHI DI FRUTTA

SUPERALCOLICI

BIRRA E VINO



[etroiani@alice.it](mailto:etroiani@alice.it)



# THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF LIONS CLUBS LIONS CLUB RICCIONE

Distretto 108/A – ITALY – 1° Circoscrizione – Zona D

[www.lionsriccione.it](http://www.lionsriccione.it)



Anno lionistico 2009 - 2010 “Uniti nelle diversità” D.G. Antonio Suzzi

## ALIMENTAZIONE



### • GRASSI BUONI

OLIO EXTRAV.OLIVA

MANDORLE-NOCI-NOCCIOLE ETC

GRASSO DEL PESCE -OMEGA3



etroiani@alice.it



THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF LIONS CLUBS  
**LIONS CLUB RICCIONE**

Distretto 108/A – ITALY – 1° Circoscrizione – Zona D

[www.lionsriccione.it](http://www.lionsriccione.it)



Anno lionistico 2009 - 2010 “Uniti nelle diversità” D.G. Antonio Suzzi

## ALIMENTAZIONE



- GRASSI CATTIVI

LARDO

CARNE ROSSA

PORCHETTA+SALUMI



etroiani@alice.it



THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF LIONS CLUBS  
**LIONS CLUB RICCIONE**

Distretto 108/A – ITALY – 1° Circoscrizione – Zona D

[www.lionsriccione.it](http://www.lionsriccione.it)



Anno lionistico 2009 - 2010 “Uniti nelle diversità” D.G. Antonio Suzzi

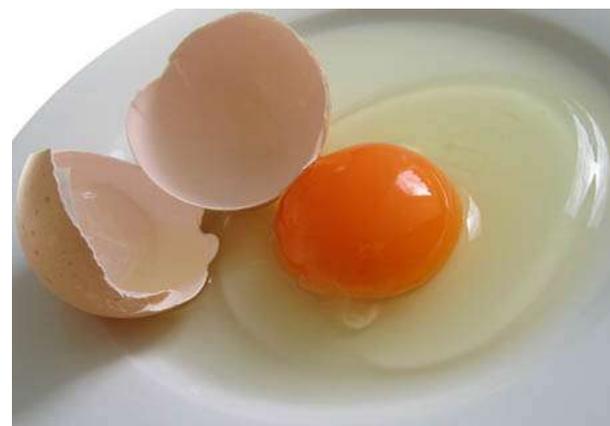
## ALIMENTAZIONE

- GRASSI CATTIVI

FORMAGGI



ROSSO D'UOVO





# THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF LIONS CLUBS LIONS CLUB RICCIONE

Distretto 108/A – ITALY – 1° Circoscrizione – Zona D

[www.lionsriccione.it](http://www.lionsriccione.it)



Anno lionistico 2009 - 2010 “Uniti nelle diversità” D.G. Antonio Suzzi

## ALIMENTAZIONE

### • GRASSI CATTIVI IDROGENATI “TRANS”



BOMBOLONI+BRIOCHE

PRODOTTI PASTICCERIA

MERENDINE





# THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF LIONS CLUBS LIONS CLUB RICCIONE

Distretto 108/A – ITALY – 1° Circoscrizione – Zona D

[www.lionsriccione.it](http://www.lionsriccione.it)



Anno lionistico 2009 - 2010 “Uniti nelle diversità” D.G. Antonio Suzzi

## ALIMENTAZIONE

### • GRASSI CATTIVI IDROGENATI “TRANS”



MAIONESE INDUSTRIALE

HAMBURGER E PATATINE

PIZZE INDUSTRIALI





THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF LIONS CLUBS  
**LIONS CLUB RICCIONE**

Distretto 108/A – ITALY – 1° Circoscrizione – Zona D

[www.lionsriccione.it](http://www.lionsriccione.it)



Anno lionistico 2009 - 2010 “Uniti nelle diversità” D.G. Antonio Suzzi

## ALIMENTAZIONE

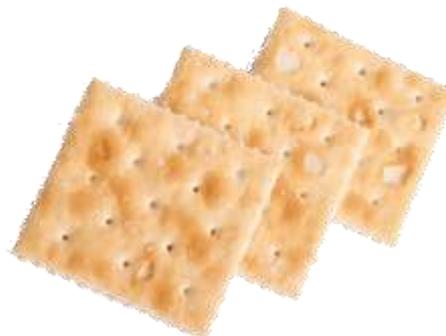
- GRASSI CATTIVI IDROGENATI “TRANS”



GRISSINI INDUSTRIALI

CRACKERS

MARGARINA





# THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF LIONS CLUBS LIONS CLUB RICCIONE

Distretto 108/A – ITALY – 1° Circoscrizione – Zona D

[www.lionsriccione.it](http://www.lionsriccione.it)



Anno lionistico 2009 - 2010 “Uniti nelle diversità” D.G. Antonio Suzzi



## ALIMENTAZIONE

- DOLCIFICANTI: ASPARTAME (PROB. CANCEROG)

GOMME E CAMELLE SENZA ZUCCHERO



BEVANDE DOLCI SENZA ZUCCHERO





THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF LIONS CLUBS  
**LIONS CLUB RICCIONE**

Distretto 108/A – ITALY – 1° Circoscrizione – Zona D

[www.lionsriccione.it](http://www.lionsriccione.it)



Anno lionistico 2009 - 2010 “Uniti nelle diversità” D.G. Antonio Suzzi

## ALIMENTAZIONE



- VITAMINE+SALI MINERALI+POLIFENOLI

ORTAGGI



FRUTTA



etroiani@alice.it



# THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF LIONS CLUBS LIONS CLUB RICCIONE

Distretto 108/A – ITALY – 1° Circoscrizione – Zona D

[www.lionsriccione.it](http://www.lionsriccione.it)



Anno lionistico 2009 - 2010 “Uniti nelle diversità” D.G. Antonio Suzzi



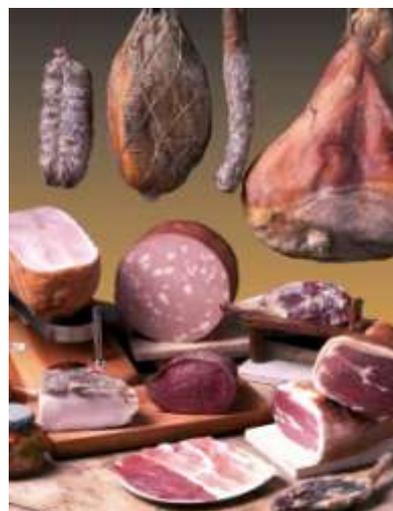
## ALIMENTAZIONE

- SALE DA CUCINA

FORMAGGI



SALUMI



PIADA



etroiani@alice.it



# THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF LIONS CLUBS LIONS CLUB RICCIONE

Distretto 108/A – ITALY – 1° Circoscrizione – Zona D

[www.lionsriccione.it](http://www.lionsriccione.it)



Anno lionistico 2009 - 2010 “Uniti nelle diversità” D.G. Antonio Suzzi



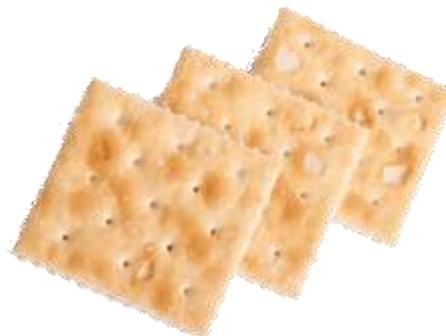
## ALIMENTAZIONE

- SALE DA CUCINA

GRISSINI



CRACKERS



CONSERVATI



etroiani@alice.it



THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF LIONS CLUBS  
**LIONS CLUB RICCIONE**

Distretto 108/A – ITALY – 1° Circoscrizione – Zona D

[www.lionsriccione.it](http://www.lionsriccione.it)



Anno lionistico 2009 - 2010 “Uniti nelle diversità” D.G. Antonio Suzzi

## ALIMENTAZIONE

- ACQUA: 6-8 BICCHIERI AL GIORNO E NIENTE SUPERALCOOLICI





THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF LIONS CLUBS  
**LIONS CLUB RICCIONE**

Distretto 108/A – ITALY – 1° Circoscrizione – Zona D

[www.lionsriccione.it](http://www.lionsriccione.it)



Anno lionistico 2009 - 2010 “Uniti nelle diversità” D.G. Antonio Suzzi

## ECCESSI....



etroiani@alice.it



# THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF LIONS CLUBS LIONS CLUB RICCIONE

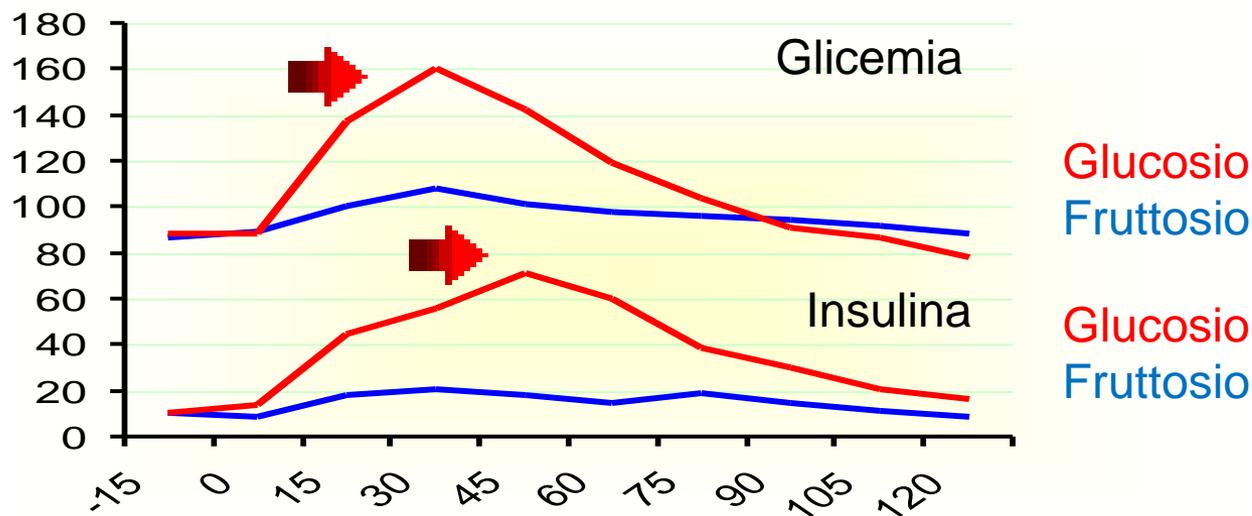
Distretto 108/A – ITALY – 1° Circoscrizione – Zona D

[www.lionsriccione.it](http://www.lionsriccione.it)



Anno lionistico 2009 - 2010 “Uniti nelle diversità” D.G. Antonio Suzzi

Ogni volta che mangiamo troppi carboidrati sale rapidamente lo zucchero nel sangue (glicemia). Si eleva così l'insulina....





# THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF LIONS CLUBS LIONS CLUB RICCIONE

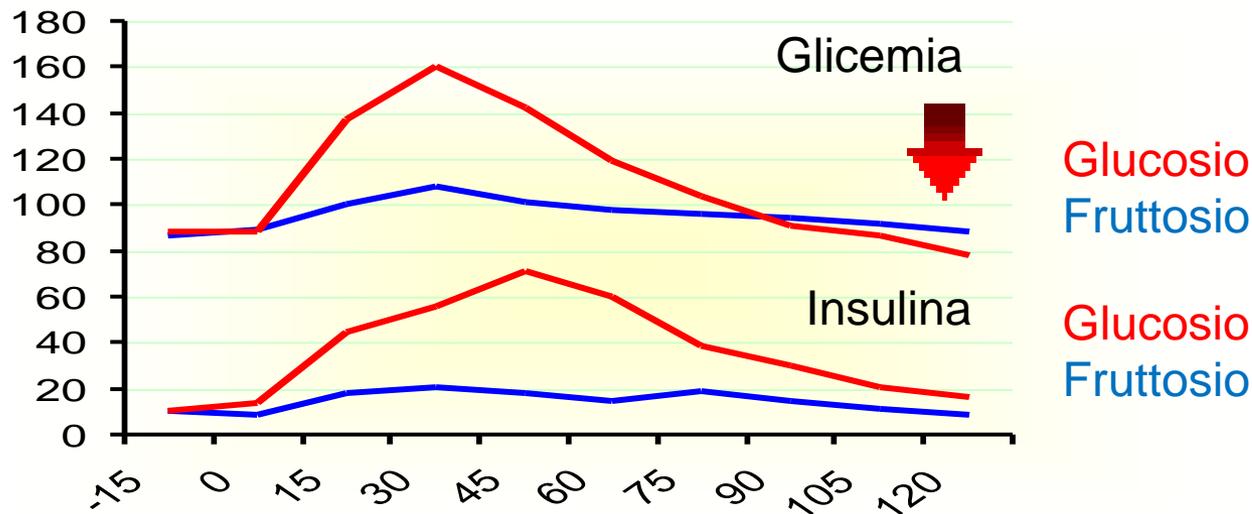
Distretto 108/A – ITALY – 1° Circoscrizione – Zona D

[www.lionsriccione.it](http://www.lionsriccione.it)



Anno lionistico 2009 - 2010 “Uniti nelle diversità” D.G. Antonio Suzzi

dopo 2 ore da un pasto ricco di zuccheri l'insulina abbassa rapidamente la glicemia, pertanto ci sentiamo appesantiti ed affamati.....





THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF LIONS CLUBS  
**LIONS CLUB RICCIONE**

Distretto 108/A – ITALY – 1° Circoscrizione – Zona D

[www.lionsriccione.it](http://www.lionsriccione.it)



Anno lionistico 2009 - 2010 “Uniti nelle diversità” D.G. Antonio Suzzi

- Questi elevati livelli di glicemia ed insulina predispongono a:
  - Sovrappeso ed obesità
  - Diabete tipo II
  - Stress ossidativo (radicali liberi)
  - Infiammazione
  - Trigliceridi alti e colesterolo buono basso (HDL)
  - Ritenzione idrica ed elevati valori pressori
  - **Glicazione ed invecchiamento precoce specialmente se fumiamo**





# THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF LIONS CLUBS LIONS CLUB RICCIONE

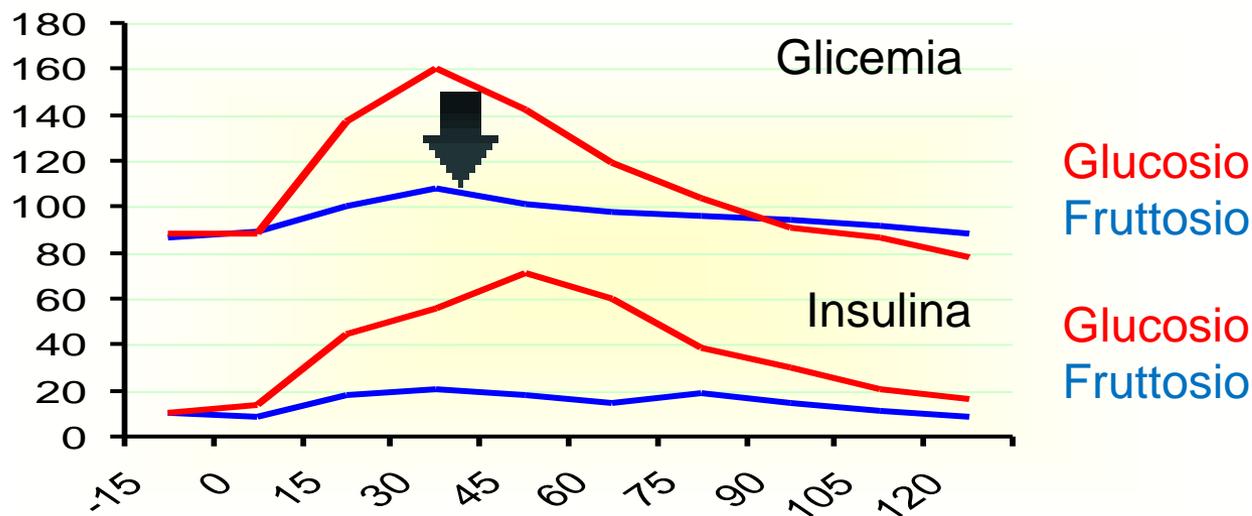
Distretto 108/A – ITALY – 1° Circoscrizione – Zona D

[www.lionsriccione.it](http://www.lionsriccione.it)



Anno lionistico 2009 - 2010 “Uniti nelle diversità” D.G. Antonio Suzzi

Al contrario mangiando zuccheri che passano lentamente nel sangue+un po' di proteine la glicemia rimane stabile e ci sentiamo bene





THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF LIONS CLUBS

**LIONS CLUB RICCIONE**

Distretto 108/A – ITALY – 1° Circoscrizione – Zona D

[www.lionsriccione.it](http://www.lionsriccione.it)



Anno lionistico 2009 - 2010 “Uniti nelle diversità” D.G. Antonio Suzzi

## ALIMENTAZIONE IN ZONA

- PER MANTENERE COSTANTE LA GLICEMIA DURANTE LA GIORNATA E' IMPORTANTE MANGIARE IN MANIERA EQUILIBRATA **POCO E SPESSO** (5-6 VOLTE AL GIORNO) **ABBINANDO** **PROTEINE E CARBOIDRATI AD OGNI PASTO**



THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF LIONS CLUBS  
**LIONS CLUB RICCIONE**

Distretto 108/A – ITALY – 1° Circoscrizione – Zona D

[www.lionsriccione.it](http://www.lionsriccione.it)



Anno lionistico 2009 - 2010 “Uniti nelle diversità” D.G. Antonio Suzzi

## MA PER CHI E' ADATTA???

E' adatta **per tutti** ed in particolare per:

1. Chi tiene al proprio benessere
2. Chi è sportivo
3. Chi ha elevati livelli di grassi nel sangue
4. Chi è in sovrappeso
5. Chi ha la pressione alta
6. Chi è cardiopatico
7. Chi è diabetico (occhio alla terapia ipoglicemizzante)



## Come entrare in Zona e...rimanerci

1. Ogni giorno si devono dividere gli alimenti in almeno 3 pasti e 2 spuntini.
2. Non devono trascorrere più di 5 ore tra un pasto ed un altro.
3. A ogni pasto o spuntino si deve rispettare il rapporto 40-30-30 che sono le percentuali delle calorie assunte con carboidrati, le proteine ed i grassi.
4. **Mai** pasti o spuntini troppo abbondanti, meglio mangiare poco e spesso.
5. Mangiare **molta** verdura, una **buona** quantità di frutta, **moderando** il consumo dei carboidrati che innalzano molto l'insulina (le **5 P**: pane-pasta-piada-pizza-patate, inoltre riso e naturalmente anche i dolci e le bevande dolci).
6. Condire con **olio extravergine d'oliva** a crudo.
7. Dopo una trasgressione **rientrare** in Zona prima possibile.
8. Bere **molta** acqua (2 litri al dì). **Limitare** il caffè, prediligere Tè verde
9. Fare **moderata** attività fisica, con regolarità.
10. Assumere giornalmente gli **Omega 3**.



THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF LIONS CLUBS  
**LIONS CLUB RICCIONE**

Distretto 108/A – ITALY – 1° Circostrizione – Zona D

[www.lionsriccione.it](http://www.lionsriccione.it)



Anno lionistico 2009 - 2010 “Uniti nelle diversità” D.G. Antonio Suzzi

## ALIMENTAZIONE

- COLAZIONE
- SPUNTINO
- PRANZO
- SPUNTINO
- CENA
- SPUNTINO

etroiani@alice.it



THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF LIONS CLUBS  
**LIONS CLUB RICCIONE**

Distretto 108/A – ITALY – 1° Circoscrizione – Zona D

[www.lionsriccione.it](http://www.lionsriccione.it)



Anno lionistico 2009 - 2010 “Uniti nelle diversità” D.G. Antonio Suzzi

## ALIMENTAZIONE-COLAZIONE

- ENTRO 1 ORA DAL RISVEGLIO
- THE VERDE SENZA ZUCCHERO O CAFFE'
- TAZZA LATTE O YOGURT SENZA ZUCCHERO AGGIUNTO+BISCOTTI 40-30-30
- OPPURE TOAST: 2 FETTE PANE POSSIBILMENTE INTEGRALE (SEGALE) CON ABBONDANTE PROSCIUTTO COTTO-CRUDDO-BRESAOLA (SENZA GRASSO) MAGARI CON OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA O 8 MANDORLE O 3 NOCI IN ALTERNATIVA ALL'OLIO
- OPPURE FRUTTA FRESCA (ARANCIO-MELA-PERA-KIWI O MACEDONIA SENZA ZUCCHERO) + O MOLTA RICOTTA (150 GRAMMI) O POCO GRANA (40 GRAMMI) O PROSCIUTTO MAGRO (60 GRAMMI)
- +ACQUA
- +INTEGRAZIONE: OMEGA3- EVENT. VIT.C+E

etroiani@alice.it



THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF LIONS CLUBS  
**LIONS CLUB RICCIONE**

Distretto 108/A – ITALY – 1° Circoscrizione – Zona D

[www.lionsriccione.it](http://www.lionsriccione.it)



Anno lionistico 2009 - 2010 “Uniti nelle diversità” D.G. Antonio Suzzi

## ALIMENTAZIONE-META' MATTINA (SPUNTINO)

- ACQUA
- BICCHIERE DI LATTE O YOGURT SENZA ZUCCHERO O CAPPUCCINO (EV. CON POCO FRUTTOSIO)
- OPPURE MINIROCK O BARRETTAO CRACKERS 40-30-30 O PICCOLO PANINO POSSIBILMENTE INTEGRALE (SEGALE) CON PROSCIUTTO SENZA GRASSO
- OPPURE POCA FRUTTA FRESCA CON AFFETTATI MAGRI O FORMAGGIO



THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF LIONS CLUBS  
**LIONS CLUB RICCIONE**

Distretto 108/A – ITALY – 1° Circoscrizione – Zona D

[www.lionsriccione.it](http://www.lionsriccione.it)



Anno lionistico 2009 - 2010 “Uniti nelle diversità” D.G. Antonio Suzzi

## ALIMENTAZIONE-PRANZO

- PICCOLISSIMO PRIMO POSS.INTEGRALE CON CONDIMENTO LEGGERO
- CARNE BIANCA O MEGLIO PESCE PESCATO
- ABBONDANTE INSALATONA O MOLTE VERDURE MISTE CON OLIO EXTRAVERGINE D’OLIVA
- POCHISSIMO PANE POSSIBILMENTE INTEGRALE (SEGALE)
- FRUTTA FRESCA O MACEDONIA SENZA ZUCCHERO IN ALTERNATIVA AL PRIMO
- THE VERDE
- EVENTUALE CAFFE SENZA ZUCCHERO+ACQUA



THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF LIONS CLUBS  
**LIONS CLUB RICCIONE**

Distretto 108/A – ITALY – 1° Circoscrizione – Zona D

[www.lionsriccione.it](http://www.lionsriccione.it)



Anno lionistico 2009 - 2010 “Uniti nelle diversità” D.G. Antonio Suzzi

## ALIMENTAZIONE-META' MATTINA (SPUNTINO)

- ACQUA
- BICCHIERE DI LATTE O YOGURT SENZA ZUCCHERO O CAPPUCCINO (EV. CON POCO FRUTTOSIO)
- OPPURE MINIROCK O BARRETTA O CRACKERS 40-30-30 O PICCOLO PANINO POSSIBILMENTE INTEGRALE (SEGALE) CON PROSCIUTTO SENZA GRASSO
- OPPURE POCA FRUTTA FRESCA CON AFFETTATI MAGRI O FORMAGGIO



THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF LIONS CLUBS  
**LIONS CLUB RICCIONE**

Distretto 108/A – ITALY – 1° Circoscrizione – Zona D

[www.lionsriccione.it](http://www.lionsriccione.it)



Anno lionistico 2009 - 2010 “Uniti nelle diversità” D.G. Antonio Suzzi

## ALIMENTAZIONE-CENA

- CARNE BIANCA O MEGLIO PESCE PESCATO
- ABBONDANTE INSALATONA O MOLTE VERDURE MISTE CON OLIO EXTRAVERGINE D’OLIVA
- POCHISSIMO PANE POSSIBILMENTE INTEGRALE (SEGALE)
- FRUTTA FRESCA O MACEDONIA SENZA ZUCCHERO
- ACQUA
- +INTEGRAZIONE: OMEGA3-EVENT. VIT.C+E



THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF LIONS CLUBS  
**LIONS CLUB RICCIONE**

Distretto 108/A – ITALY – 1° Circoscrizione – Zona D

[www.lionsriccione.it](http://www.lionsriccione.it)



Anno lionistico 2009 - 2010 “Uniti nelle diversità” D.G. Antonio Suzzi

## ALIMENTAZIONE-PRIMA DI DORMIRE

- ACQUA
- BICCHIERE DI LATTE O YOGURT SENZA ZUCCHERO (EV. CON POCO FRUTTOSIO)
- OPPURE MINIROCK O BARRETTA O CRACKERS 40-30-30 O PICCOLO PANINO POSSIBILMENTE INTEGRALE (SEGALE) CON PROSCIUTTO SENZA GRASSO
- O POCA FRUTTA FRESCA CON AFFETTATI MAGRI O FORMAGGIO



**THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF LIONS CLUBS**  
**LIONS CLUB RICCIONE**

Distretto 108/A – ITALY – 1° Circoscrizione – Zona D

[www.lionsriccione.it](http://www.lionsriccione.it)



Anno lionistico 2009 - 2010 “Uniti nelle diversità” D.G. Antonio Suzzi

## ALIMENTAZIONE-INTEGRAZIONE

- OMEGA 3 (EPA+DHA): 2.5 GR AL GIORNO
- VIT. C: 500 MG MATTINA E SERA A DIGIUNO
- VIT. E: DA 100 A 400 UI AL GIORNO
- THE VERDE: 2-3 TAZZE AL GIORNO
- CIOCCOLATO FONDENTE 100% MASSA DI CACAO (30-50 GR AL GIORNO)
- CURRY (CURCUMINA)
- EV. POLIVITAMINICI (IN CARENZA DI FRUTTA E VERDURA)



THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF LIONS CLUBS  
**LIONS CLUB RICCIONE**

Distretto 108/A – ITALY – 1° Circoscrizione – Zona D

[www.lionsriccione.it](http://www.lionsriccione.it)



Anno lionistico 2009 - 2010 “Uniti nelle diversità” D.G. Antonio Suzzi

## INTEGRAZIONE-IMPORTANZA DEGLI OMEGA 3 (EPA+DHA)

- Migliorano la prestazione atletica ed il recupero muscolare
- Migliorano la bellezza della pelle
- Migliorano l'umore (cervello 40% omega 3)
- Riducono la pressione sanguigna
- Riducono i grassi cattivi nel sangue ed aumentano i buoni
- Riducono le infiammazioni
- Riducono l'appetito ed aiutano a dimagrire (in caso di sovrappeso.)

etroiani@alice.it



# THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF LIONS CLUBS LIONS CLUB RICCIONE

Distretto 108/A – ITALY – 1° Circoscrizione – Zona D

[www.lionsriccione.it](http://www.lionsriccione.it)



Anno lionistico 2009 - 2010 “Uniti nelle diversità” D.G. Antonio Suzzi

## COSA ASPETTARCI:

- BENESSERE E GROSSA ENERGIA (GIÀ DOPO 3 GIORNI)
- MAGGIOR TONO E RESISTENZA MUSCOLARE
- DIMAGRIMENTO (A CHI NE HA BISOGNO)
- MIGLIOR RIPOSO NOTTURNO
- ANTIAGING-PREVENZIONE DELL'INVECCHIAMENTO
- PREVENZIONE NEI CONFRONTI DI MOLTE MALATTIE
- RIDUZIONE DEI VALORI PRESSORI (SE PA ELEVATA)
- RIDUZIONE DEI VALORI GLICEMICI (SE DIABETICI)
- RIDUZIONE DEI GRASSI EMATICI



THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF LIONS CLUBS  
**LIONS CLUB RICCIONE**

Distretto 108/A – ITALY – 1° Circoscrizione – Zona D

[www.lionsriccione.it](http://www.lionsriccione.it)



Anno lionistico 2009 - 2010 “Uniti nelle diversità” D.G. Antonio Suzzi

## NON DIMENTICATE IL MOVIMENTO

- Ideale 40 min di camminata a passo svelto 5 volte la settimana
- Oppure 20 min di cyclette
- Per i sedentari iniziare con molta gradualità
- Sentite sempre il parere del vostro Medico





# THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF LIONS CLUBS LIONS CLUB RICCIONE

Distretto 108/A – ITALY – 1° Circostrizione – Zona D

[www.lionsriccione.it](http://www.lionsriccione.it)



Anno lionistico 2009 - 2010 “Uniti nelle diversità” D.G. Antonio Suzzi

## MOVIMENTO

- Secondo un recente studio svedese su 300 mila giocatori pubblicato sullo Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sport, giocare a golf regalerebbe ben cinque anni in più di vita.
- Il rischio di morte ad ogni età sarebbe del 40 per cento inferiore rispetto ai coetanei non praticanti.
- Quel che giova stare all'aria aperta per almeno 4-5 ore e camminare a ritmo veloce per sei o sette chilometri.
- I più bravi e capaci di mantenere un punteggio migliore avranno maggiori benefici perché giocano di più e più intensamente degli altri.



# THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF LIONS CLUBS LIONS CLUB RICCIONE

Distretto 108/A – ITALY – 1° Circostrizione – Zona D

[www.lionsriccione.it](http://www.lionsriccione.it)



Anno lionistico 2009 - 2010 “Uniti nelle diversità” D.G. Antonio Suzzi

## .....IL LOGORIO DELLA VITA MODERNA

- Lo stress prolungato provoca alterazioni ormonali significative
- Aumenta la pressione, la ritenzione idrica ed il colesterolo cattivo
- Aumenta lo zucchero nel sangue e la conseguente insulina
- Pertanto accelera l'invecchiamento ed aumenta il rischio di malattie

### • TECNICHE PER LA RIDUZIONE DELLO STRESS

- Attività fisica moderata
- Meditazione
- Yoga
- Tai Chi





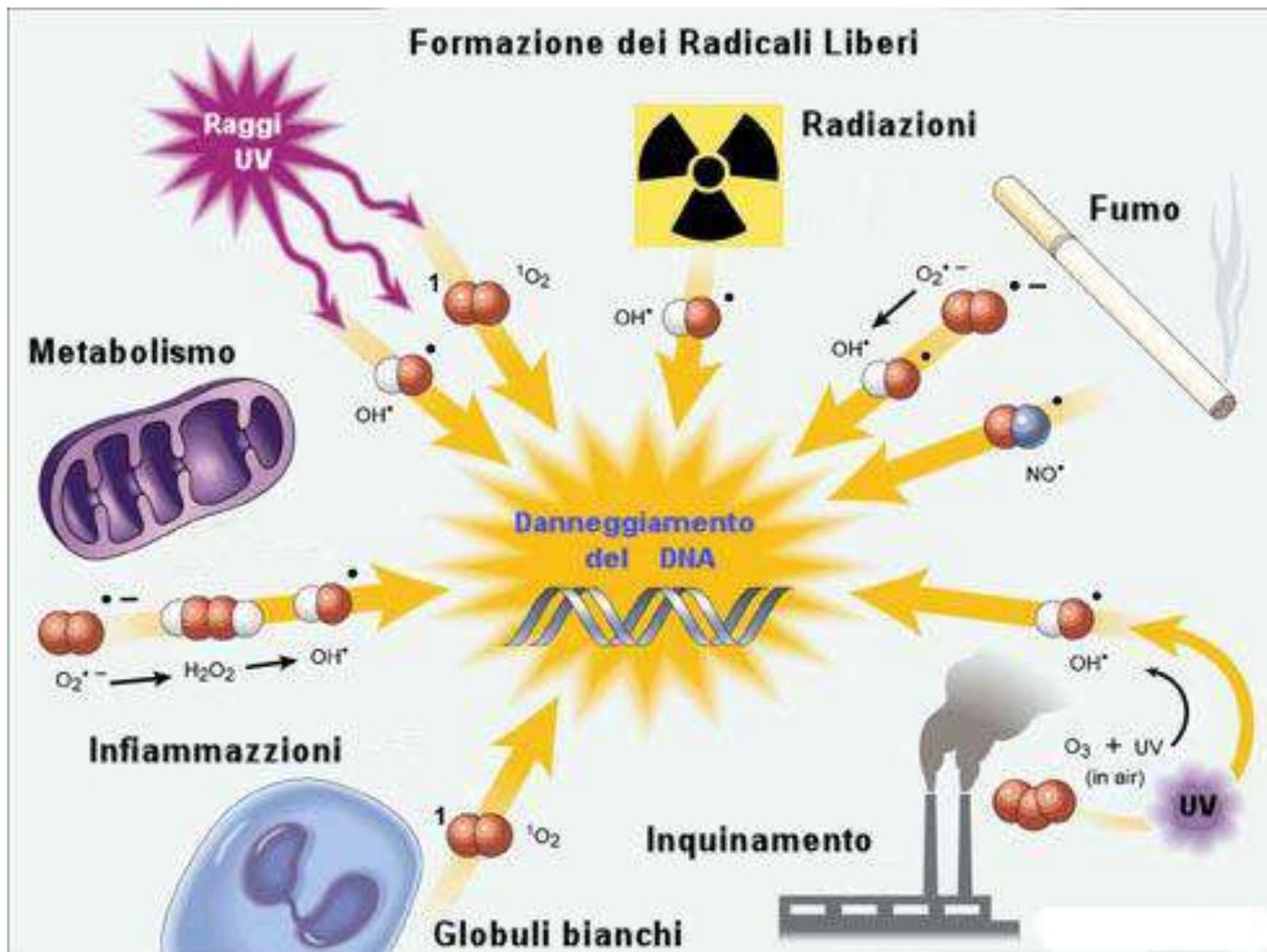
# THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF LIONS CLUBS LIONS CLUB RICCIONE

Distretto 108/A – ITALY – 1° Circoscrizione – Zona D

[www.lionsriccione.it](http://www.lionsriccione.it)



Anno lionistico 2009 - 2010 “Uniti nelle diversità” D.G. Antonio Suzzi



etroiani@alice.it



THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF LIONS CLUBS  
**LIONS CLUB RICCIONE**

Distretto 108/A – ITALY – 1° Circoscrizione – Zona D

[www.lionsriccione.it](http://www.lionsriccione.it)



Anno lionistico 2009 - 2010 “Uniti nelle diversità” D.G. Antonio Suzzi

## RESVERATROLO

Stimola la produzione di alcuni enzimi (sirtuine) che sono coinvolti nell'invecchiamento e nella riparazione cellulare



etroiani@alice.it



# THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF LIONS CLUBS

## LIONS CLUB RICCIONE

Distretto 108/A – ITALY – 1° Circoscrizione – Zona D

[www.lionsriccione.it](http://www.lionsriccione.it)



Anno lionistico 2009 - 2010 “Uniti nelle diversità” D.G. Antonio Suzzi

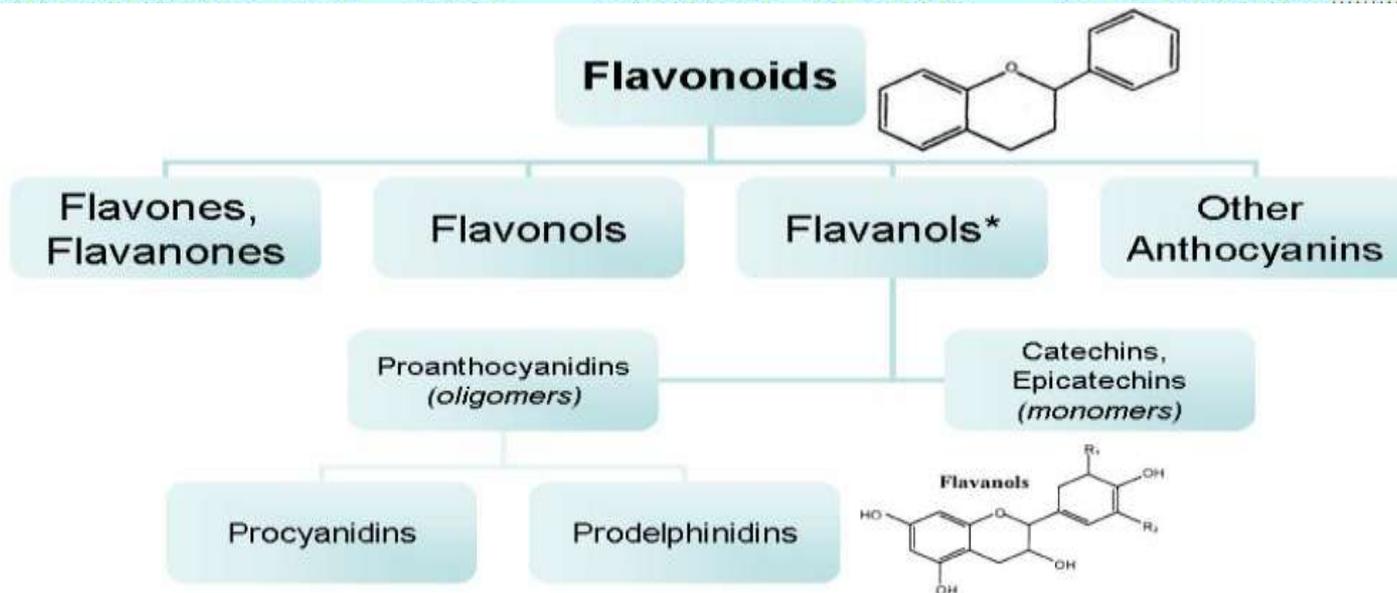


Figure 1  
Structural skeleton of flavonoids and classification hierarchy of common flavonoids. \*Flavanol is the predominate class of flavonoid found in cocoa and chocolate.

Sono gli antiossidanti presenti nel cacao, responsabili di buona parte degli effetti positivi del cioccolato in particolare del fondente. Generalmente ve ne sono 50-200 mg ogni 100 gr di prodotto.

Nel fondente al 100% fatto con sola massa di cacao lavorata a basse temperature ve ne sono 1 gr ogni 100.

# Da un'analisi di 136 pubblicazioni risulta che gli antiossidanti del cioccolato (flavonoidi) hanno un effetto protettivo sulla mortalità dovuta ad infarto ed ictus

Review

Open Access

## **Chocolate and Prevention of Cardiovascular Disease: A Systematic Review**

Eric L Ding<sup>\*1,2</sup>, Susan M Hutfless<sup>1</sup>, Xin Ding<sup>1</sup> and Saket Girotra<sup>3</sup>

Address: <sup>1</sup>Department of Epidemiology, Harvard University, School of Public Health, Boston, MA, USA, <sup>2</sup>Department of Nutrition, Harvard University, School of Public Health, Boston, MA, USA and <sup>3</sup>Department of Medicine, Medical College of Wisconsin, Milwaukee, WI, USA

Email: Eric L Ding\* - eding@jhu.edu; Susan M Hutfless - shutfless@hsph.harvard.edu; Xin Ding - xnding@hsph.harvard.edu;

Saket Girotra - sgjrotra@post.harvard.edu

\* Corresponding author

Published: 03 January 2006

Received: 23 September 2005

Nutrition & Metabolism 2006, 3:2 doi:10.1186/1743-7075-3-2

Accepted: 03 January 2006

This article is available from: <http://www.nutritionandmetabolism.com/content/3/1/2>

© 2006 Ding et al; licensee BioMed Central Ltd.

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (<http://creativecommons.org/licenses/by/2.0>), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

### **Abstract**

**Background:** Consumption of chocolate has been often hypothesized to reduce the risk of cardiovascular disease (CVD) due to chocolate's high levels of stearic acid and antioxidant flavonoids. However, debate still lingers regarding the true long term beneficial cardiovascular effects of chocolate overall.

**Methods:** We reviewed English-language MEDLINE publications from 1966 through January 2005 for experimental, observational, and clinical studies of relations between cocoa, cacao, chocolate, stearic acid, flavonoids (including flavonols, flavanols, catechins, epicatechins, and procyanadins) and the risk of cardiovascular disease (coronary heart disease (CHD), stroke). A total of 136 publications were selected based on relevance, and quality of design and methods. An updated meta-analysis of flavonoid intake and CHD mortality was also conducted.

**Results:** The body of short-term randomized feeding trials suggests cocoa and chocolate may exert beneficial effects on cardiovascular risk via effects on lowering blood pressure, anti-inflammation, anti-platelet function, higher HDL, decreased LDL oxidation. Additionally, a large body of trials of stearic acid suggests it is indeed cholesterol-neutral. However, epidemiologic studies of serum and dietary stearic acid are inconclusive due to many methodologic limitations. Meanwhile, the large body of prospective studies of flavonoids suggests the flavonoid content of chocolate may reduce risk of cardiovascular mortality. Our updated meta-analysis indicates that intake of flavonoids may lower risk of CHD mortality, RR = 0.81 (95% CI: 0.71–0.92) comparing highest and lowest tertiles.

**Conclusion:** Multiple lines of evidence from laboratory experiments and randomized trials suggest stearic acid may be neutral, while flavonoids are likely protective against CHD mortality. The highest priority now is to conduct larger randomized trials to definitively investigate the impact of chocolate consumption on long-term cardiovascular outcomes.

# La corretta alimentazione spesso riduce il bisogno di tanti farmaci.....

## Caratteristiche della popolazione studiata

Gli effetti del *Polymeal* sono stati applicati ad una *life-table* creata utilizzando la popolazione dello studio Framingham. L'originale studio di coorte Framingham consisteva in 5209 *respondent* (2336 uomini) che risiedevano a Framingham, Massachusetts, tra il 1948 e il 1951. I partecipanti sono stati esaminati ogni due anni e la coorte è stata seguita per 46 anni<sup>13</sup>.

Nello studio sul *Polymeal* sono stati utilizzati tre diversi end point: end point composito di patologia cardiovascolare non fatale (angina, insufficienza coronarica, infarto del miocardio, insufficienza

## Risultati

La combinazione di tutti gli ingredienti del *Polymeal* potrebbe ridurre le malattie cardiovascolari del 76% (IC 95%: 63-84) (tabella I). Mentre non è certo se aumentando la quantità di ogni singolo ingrediente si aumenta l'effetto del *Polymeal*, diminuendo la quantità di questi stessi ingredienti si potrebbero ridurre gli effetti di tale combinazione di alimenti. Ad esempio, l'omissione di vino dal *Polymeal* ha l'effetto più significativo nella riduzione del rischio di malattie cardiovascolari (dal 76% al 65%). Escludere ogni altro ingrediente ha un effetto

Tabella I – Effetto degli ingredienti del *Polymeal* nel ridurre il rischio di patologie cardiovascolari.

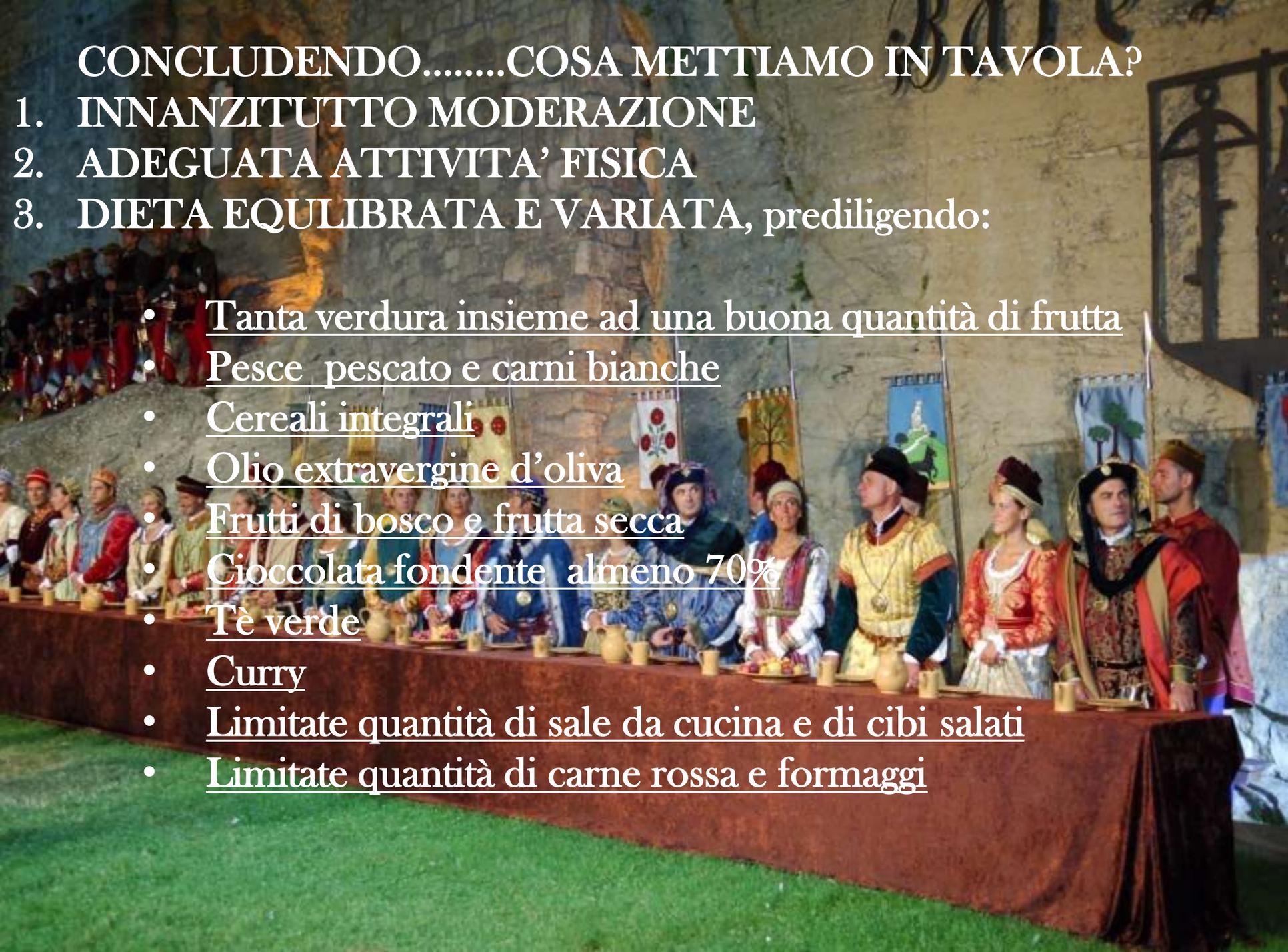
Ingredienti	% riduzione del rischio di CVD (IC 95%)	Fonte
Vino (150 ml/die)	32 (23-41)	Di Castelnuovo et al. (MA) <sup>4</sup>
Pesce (114 g 4 volte a settimana)	14 (8-19)	Whelton et al. (MA) <sup>5</sup>
Cioccolato amaro (100g /die)	21 (14-27)	Taubert et al. (RCT) <sup>6</sup>
Frutta e verdura (400 g/die)	21 (14-27)	John et al. (RCT) <sup>8</sup>
Aglio (2,7 g/die)	25 (21-27)	Ackermann et al. (MA) <sup>9</sup>
Mandorle (68 g /die)	12,5 (10,5-13,5)	Jenkins et al. (RCT) <sup>11</sup> , Sabate et al. (RCT) <sup>12</sup>
Effetto combinato	76 (63-84)	

CVD=patologia cardiovascolare; MA=metanalisi; RCT=sperimentazione controllata randomizzata.

# CONCLUDENDO.....COSA METTIAMO IN TAVOLA?

1. INNANZITUTTO MODERAZIONE
2. ADEGUATA ATTIVITA' FISICA
3. DIETA EQUILIBRATA E VARIATA, prediligendo:

- Tanta verdura insieme ad una buona quantità di frutta
- Pesce pescato e carni bianche
- Cereali integrali
- Olio extravergine d'oliva
- Frutti di bosco e frutta secca
- Cioccolata fondente almeno 70%
- Tè verde
- Curry
- Limitate quantità di sale da cucina e di cibi salati
- Limitate quantità di carne rossa e formaggi





THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF LIONS CLUBS  
**LIONS CLUB RICCIONE**

Distretto 108/A – ITALY – 1° Circoscrizione – Zona D

[www.lionsriccione.it](http://www.lionsriccione.it)



Anno lionistico 2009 - 2010 “Uniti nelle diversità” D.G. Antonio Suzzi

DOMANDE??????



[etroiani@alice.it](mailto:etroiani@alice.it)