

66°

CONGRESSO FIMMG-METIS

"La medicina generale nel terzo millennio"

3/8 ottobre 2011 Villasimius (CA)



Valutazione e Validazione del programma "Dieta on line" Renata Bracale

Università degli Studi del Molise
Dipartimento di Scienze per la Salute
Centro di Studio e Ricerca sull'Obesita'
Universita' degli Studi di Milano
*Dipartimento Di Farmacologia, Chemioterapia
E Tossicologia Medica*



Scuola Nazionale di Medicina degli stili di vita

www.fimmg.org/alimentazione



PERCHE' LA VALIDAZIONE DI UN PROGRAMMA DIETETICO PER MEDICI DI MEDICINA GENERALE?



DIETA ON LINE

L'obesità è una malattia cronica multifattoriale e poligenica, che va curata nel tempo. L'obesità ed il sovrappeso possono rappresentare la causa di sviluppo di altre patologie: metaboliche, cardiovascolari, respiratorie, osteoarticolari, oltre che motivo di un notevole disagio psichico.

Tra gli strumenti che il medico può offrire al proprio paziente, obeso o in sovrappeso, la dieta individualizzata rappresenta un esempio importante, ma deve essere il risultato di un percorso clinico di valutazione delle caratteristiche e delle esigenze del paziente che, a sua volta, dovrà pian piano modificare anche i propri stili di vita.

La Scuola Nazionale di Medicina degli Stili di Vita FIMMG-Metis intendendo supportare il medico, specie se di Medicina Generale, nel suo lavoro quotidiano di cura ed educazione dei propri pazienti, ha elaborato

**VUOI STAR BENE?
MANGIA BENE!**

in vetrina

**DIETA
ONLINE**



Università degli Studi del Molise - Dipartimento di Scienze per la Salute
Facoltà di Medicina e Chirurgia - Cattedra di Alimentazione e Nutrizione Umana
Via G. Paolo II, 86100 Campobasso (Italy) Tel: 0874 / 4041, bracale@unimol.it
Dr. Renata Bracale



NUTRIZIONE E' SALUTE

Una alimentazione inadeguata ed uno stile di vita sedentario sono fattori di rischio per lo sviluppo di malattie croniche

- cardiopatie (31% di tutte le cause di decesso)
- neoplasie (23% idem)
- malattie cerebrovascolari (7% idem)
- diabete (3% idem)

2/3 di tutti i decessi sono dovuti a patologie inerenti la nutrizione

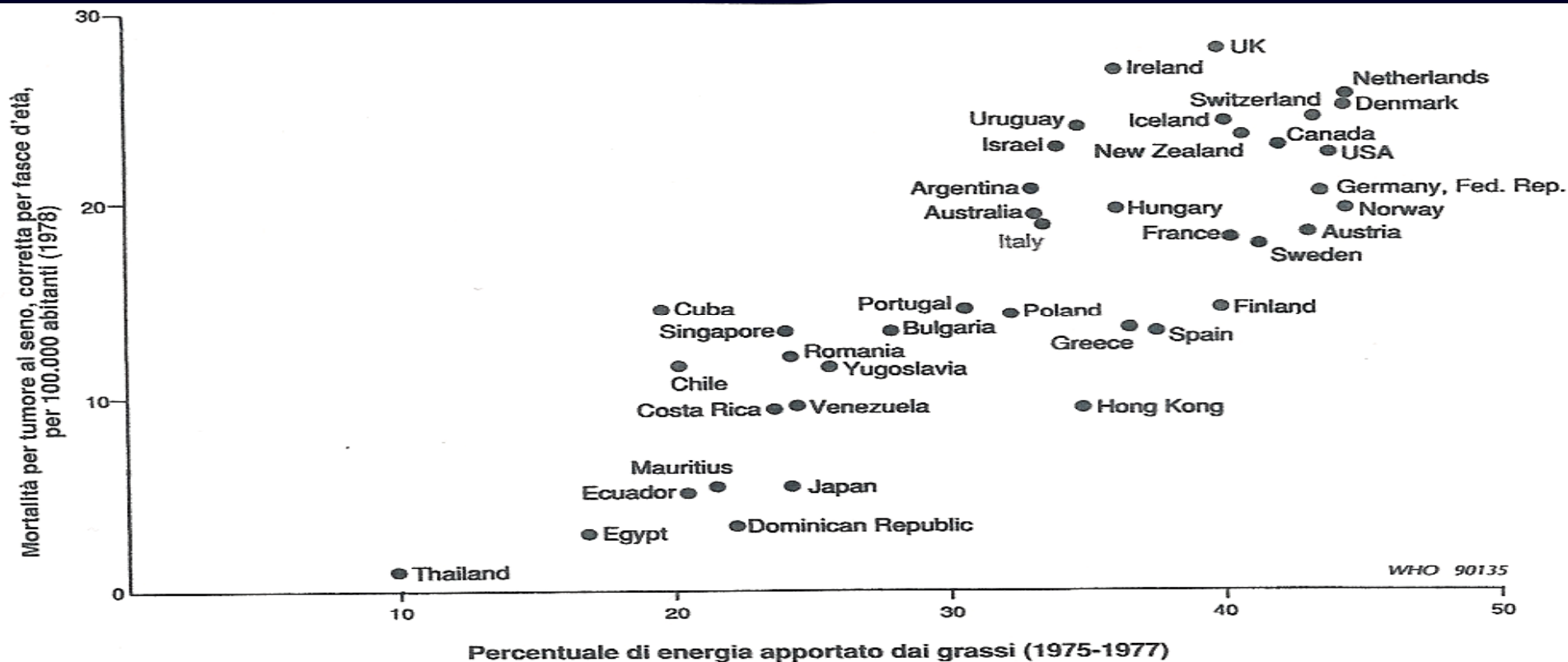


Adapted from Mokdad et al. JAMA 2004; 291: 1238-1245

Università degli Studi del Molise - Dipartimento di Scienze per la Salute
Facoltà di Medicina e Chirurgia - Cattedra di Alimentazione e Nutrizione Umana
Via G. Paolo II, 86100 Campobasso (Italy) Tel: 0874 / 4041, bracale@unimol.it
Dr. Renata Bracale



CORRELAZIONE TRA CONSUMO DI GRASSI ALIMENTARI E TASSI DI MORTALITÀ PER TUMORE AL SENO

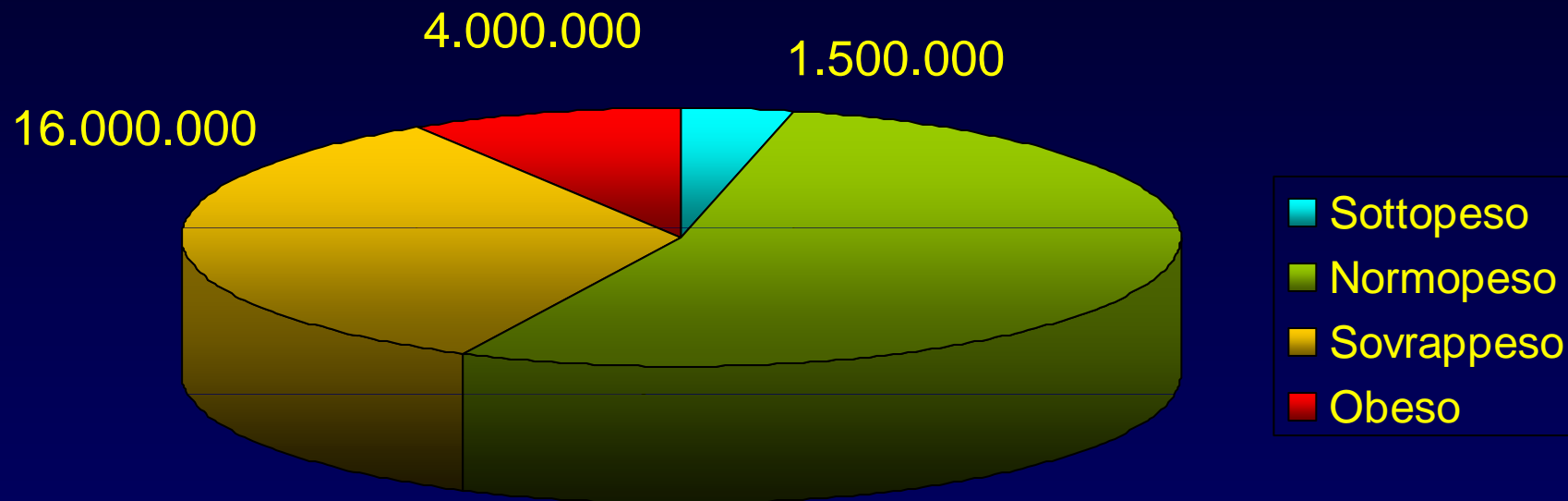


The Lancet Vol 371 February 16, 2008

Università degli Studi del Molise - Dipartimento di Scienze per la Salute
 Facoltà di Medicina e Chirurgia - Cattedra di Alimentazione e Nutrizione Umana
 Via G. Paolo II, 86100 Campobasso (Italy) Tel: 0874 / 4041, bracale@unimol.it
 Dr. Renata Bracale



DISTRIBUZIONE DELLA POPOLAZIONE ITALIANA NELLE VARIE CONDIZIONI DI PESO



Fonte: ISTAT, 4° Rapporto sull'Obesità in Italia. Istituto Auxologico Italiano, 2002



Università degli Studi del Molise - Dipartimento di Scienze per la Salute
Facoltà di Medicina e Chirurgia - Cattedra di Alimentazione e Nutrizione Umana
Via G. Paolo II, 86100 Campobasso (Italy) Tel: 0874 / 4041, bracale@unimol.it
Dr. Renata Bracale



“STUDIO SPESA” : COSTI DIRETTI ANNUI DELL’OBESITÀ IN ITALIA

BMI	Costo tot (€)	Pazienti (mlo)	%	Tot (mld)
25-29,9	984	17,5	35	17,2
30-39,9	2.136	4,5	9	9,6
> 40	2796	0,5	0,9	1,4
				28,2

Studio SPESA: composizione dei costi dell’Obesità Tot 28,2 mld Euro/anno

Voce di costo	Percentuale
Ospedalizzazioni	64%
Diagnostica	12%
Farmaci	7%
Visite	6%
Altro	11%

Nel 2025 costo Tot (mld) da 11 a 15,7 (+43%) con obesità infantile + 205%

Elaborazione Centro Studi Ricerca Obesità (CSRO) e Farmacoeconomia UniMI



LA DIETA: “DIAITA”: “STILE DI VITA”

La dieta intesa come “RESTRIZIONE CALORICA”
aumenta:

- la longevità
- la resistenza allo stress ossidativo
- l'omeostasi del glucosio
- la sensibilità all'insulina
- una minore insorgenza di disturbi associati all'invecchiamento

de Cabo R. et al *J.Gerontol A Biol Sci Med Sci.* 2010 Jul;65(7):695-703.
Dietary interventions to extend life span and health span based on calorie restriction.

Nisoli E, Bracale R, Valerio A, Moncada S, Carruba MO. *SCIENCE* 2005 Feb; 310(5746): 314-7
Calorie restriction promotes mitochondrial biogenesis by inducing the expression of eNOS.



Università degli Studi del Molise - Dipartimento di Scienze per la Salute
Facoltà di Medicina e Chirurgia - Cattedra di Alimentazione e Nutrizione Umana
Via G. Paolo II, 86100 Campobasso (Italy) Tel: 0874 / 4041, bracale@unimol.it
Dr. Renata Bracale





Share

186



Tweet

13



Consiglia

1 mila



PERDERE PERSO SENZA RESTARE SANI

La dieta di Kate? «Non è equilibrata e quindi potrebbe essere pericolosa»

La Middleton ha seguito quella iperproteica di Dukan. L'esperto: «Ci si può ammalare». Ma negli Usa è boom



MILANO - Le spose, si sa, sono tutte belle e radiose. Se poi la marcia verso l'altare ti porta dritta dritta tra le braccia di un principe, l'obiettivo per il giorno delle nozze deve essere la perfezione. Kate Middleton

NOTIZIE CORRELATE

- [Il canale nutrizione di Corriere.it](#)
- [Nutrizione: l'esperto risponde](#)
- [Tutti i video sulla nutrizione](#)
- [Diabete: l'esperto risponde](#)
- [Le linee guida per una sana](#)



FeSIN
Federazione delle Società Italiane
di Nutrizione

ADI - Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica
SINPE - Società Italiana di Nutrizione Artificiale e Metabolismo
SINU - Società Italiana di Nutrizione Umana
SINUPE - Società Italiana di Nutrizione Pediatrica
SIO - Società Italiana dell'Obesità
SISA - Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione

Giuseppe Irtiglio
Presidente

Francesco Leonardi
Segretario

La FeSIN ha pertanto sentito la necessità di elaborare un *position statement* nel quale vengono ampiamente dettagliati i seguenti punti:

**PUNTO DI VISTA Fe.S.I.N.
SULLA COSIDDETTA NUTRIZIONE ENTERALE CHETOGENA (NEC) COME TERAPIA
DELL'OBESITÀ**

- 1 La NEC non è un trattamento dell'Obesità
- 2 La NEC non va confusa con le diete a basso apporto di carboidrati e/o ad elevato apporto di proteine e/o chetogeniche e/o il "protein sparing modified fast" già presenti in letteratura
- 3 La NEC andrebbe meglio denominata "digiuno con poche proteine"
- 4 La cosiddetta NEC non va confusa con la Nutrizione Artificiale
- 5 Razionale e risultati della NEC non sono pubblicati né poggiano su solide evidenze scientifiche (EBM)
- 6 Efficacia, ruolo e rischio della "chetosi" (aumento dei livelli di "acetone" nel sangue) generata dal digiuno con poche proteine, sono da verificare
- 7 Il trattamento globale della NEC (selezione dei pazienti, terapie delle complicanze dell'obesità, uso di lassativi o gastroprotettori) solleva molte perplessità

Il documento completo con le argomentazioni dei diversi punti sopra esposti sarà visibile sui siti delle diverse Società Scientifiche che compongono la FeSIN:

ADI (Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica) www.aditalia.net
SINPE (Società Italiana di Nutrizione Artificiale e Metabolismo) www.sinpe.it
SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana) www.sinu.it
SINUPE (Società Italiana di Nutrizione Pediatrica) www.clinped.unimi.it/sinupe
SIO (Società Italiana dell'Obesità) www.sio-obesita.org
SISA (Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione) www.sisalimentazione.it

Uffici di Segreteria

Primo Leader Service Dietetici srl - Via della Mattonia, 17 - 50121 Firenze - Tel. 055 2462235 - Fax 055 2462270 - elisa.dimarco@primoleader.com



VALIDAZIONE E ADERENZA A CRITERI SCIENTIFICI

- **LARN** "*Livelli di Assunzione giornalieri Raccomandati di energia e Nutrienti per la popolazione italiana*"

Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU), 1996

- **Linee guida per una corretta Alimentazione**

Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione INRAN, 2003

- **LiGIO'99** "*Linee Guida Italiane per Obesità*"

Società Italiana dell'Obesità SIO, 1999



Università degli Studi del Molise - Dipartimento di Scienze per la Salute
Facoltà di Medicina e Chirurgia - Cattedra di Alimentazione e Nutrizione Umana
Via G. Paolo II, 86100 Campobasso (Italy) Tel: 0874 / 4041, bracale@unimol.it
Dr. Renata Bracale



VALIDAZIONE E ADERENZA A CRITERI SCIENTIFICI

SINU Società Italiana di Nutrizione Umana associazione senza fini di lucro

Società Federata nella FeSIN - Federazione delle Società Italiane di Nutrizione


Publicazioni

Area di condivisione documenti LARN

utente password

L'accesso a quest'area di cond... coordinatori dei gruppi di lavoro per la revisione LARN

- Introduzione
- Tabelle
- Energia
- Proteine e Aminoac...
- Lipidi
- Carboidrati e Fibra alimentare
- Vitamine liposolubili
- Vitamine idrosolubili
- Minerali
- Acqua
- Alcol etilico
- Gli Standard delle porzioni



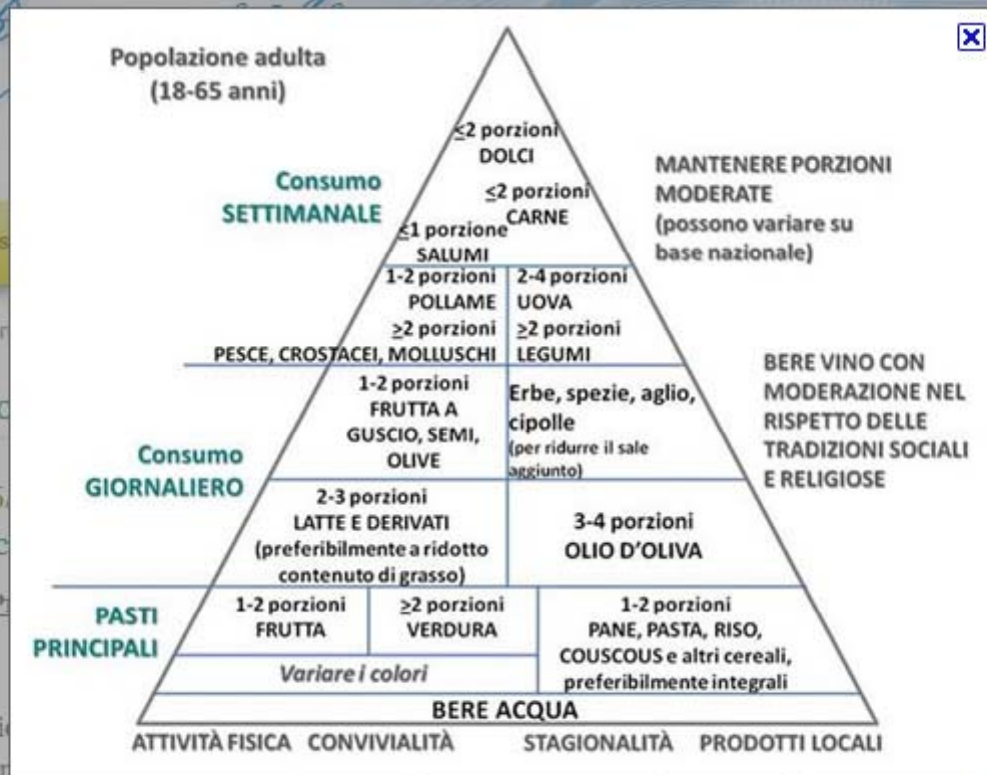
La SINU ed il CCM in collaborazione hanno curato la traduzione italiana del testo OMS "La sfida dell'obesità nella regione europea dell'OMS e le strategie di risposta"; il testo è scaricabile cliccando sull'immagine a fianco.



Università degli Studi del Molise - Dipartimento di Scienze per la Salute
Facoltà di Medicina e Chirurgia - Cattedra di Alimentazione e Nutrizione Umana
Via G. Paolo II, 86100 Campobasso (Italy) Tel: 0874 / 4041, bracale@unimol.it
Dr. Renata Bracale



VALIDAZIONE E ADERENZA A CRITERI SCIENTIFICI



Cerca English vers

Homepage

stituzione

iamo

anni storici

rganizzazione



LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE ITALIANA



Università degli Studi del Molise - Dipartimento di Scienze per la Salute
 Facoltà di Medicina e Chirurgia - Cattedra di Alimentazione e Nutrizione Umana
 Via G. Paolo II, 86100 Campobasso (Italy) Tel: 0874 / 4041, bracale@unimol.it
 Dr. Renata Bracale



VALIDAZIONE E ADERENZA A CRITERI SCIENTIFICI

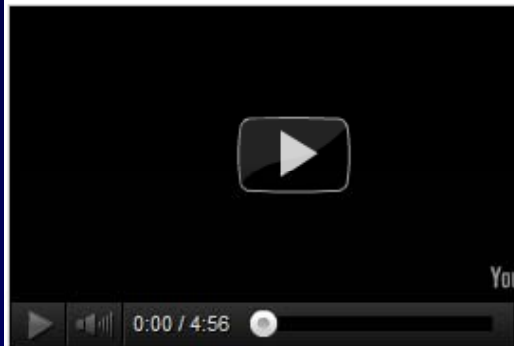


OBESITÀ IL BLOG SULL'OBESITÀ

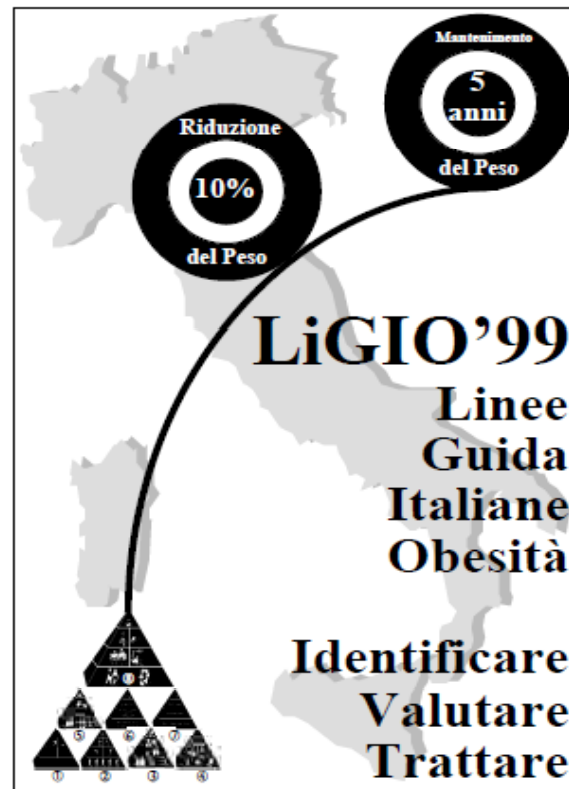


CONSIGLIO DIRETTIVO

BORN TO RUN - Video tratto da Youtube



VUOI ISCRIVERTI ALLA SIO



EMMISSIONI AREA RISERVATA CD



Università degli Studi del Molise - Dipartimento di Scienze per la Salute
Facoltà di Medicina e Chirurgia - Cattedra di Alimentazione e Nutrizione Umana
Via G. Paolo II, 86100 Campobasso (Italy) Tel: 0874 / 4041, bracale@unimol.it
Dr. Renata Bracale



ASPETTI POSITIVI DEL PROGRAMMA

- Personalizzato
- Didattico: Fornisce indicazioni utili al paziente



dieta online
www.fimmg.org/alimentazione

SCHEMA DIETETICO PERSONALIZZATO

Paziente: **renata bracale**

Medico: **RENATA BRACALE**

Età: 38 anni

Sesso: F

Peso: 80 Kg

Peso ideale: 0 Kg

Altezza: 1.7 m

Livello di attività: moderato

Circonferenza addominale: 90 cm

Intolleranze alimentari: nessuna

Indice di Massa Corporea (BMI): 28

Metabolismo Basale: 1525 Kcal

Fabbisogno Energetico: 2501 Kcal

Calcola il Metabolismo Basale a partire dalle formule predittive di Harris –Benedict

A partire dal fabbisogno Energetico individua il numero di calorie totali da eliminare

DIETA = FABBISOGNO – 500 Kcal
(nelle femmine non scendere al di sotto delle 1200 kcal e nei maschi al di sotto delle 1500 kcal)
(LiGIO'99)

Kcal da eliminare dalla dieta: 500 Kcal/die



ASPETTI POSITIVI DEL PROGRAMMA



dieta online
www.fimmg.org/alimentazione

ATTIVITA' FISICA

Ogni persona dovrebbe fare una attività fisica moderata che gli consenta di consumare almeno 150 Kcal/die.
Per attività fisica moderata s'intende qualsiasi attività che produca un incremento della frequenza cardiaca pari al 50-70% della frequenza cardiaca massima, calcolata con la formula:
 $FCM = 220 - \text{età del paziente}$.

Di seguito vengono dati dei parametri di riferimento per età, frequenza cardiaca massima (FCM), intensità moderata

Età : 30; FCM:190; Intensità moderata: 95-133
Età: 35; FCM:185; Intensità moderata: 95-133
Età: 40; FCM:180; Intensità moderata: 90-126
Età: 45; FCM:175; Intensità moderata: 88-122
Età: 50; FCM:170; Intensità moderata: 85-119
Età: 55; FCM:165; Intensità moderata: 83-115
Età: 60; FCM:160; Intensità moderata: 80-112
Età: 65; FCM:155; Intensità moderata: 78-108

Il livello di rischio associato ad una attività fisica moderata, in individui asintomatici o che presentano 2 fattori di rischio, è minimo; al contrario un individuo affetto da malattie Cardio-Vascolari, respiratorie e/o metaboliche, presenta un rischio più elevato e deve fare una prova da sforzo, prima di cominciare una attività fisica. Pensiamo che qualsiasi individuo che volesse fare una attività fisica intensiva, dovrebbe fare una prova da sforzo, in particolare persone asintomatiche che presentino 2 o più fattori di rischio, o uomini > 40 anni o femmine > 50 anni (entrambi con 1 o anche senza fattori di rischio).

Esempi di attività fisica moderata, capace di produrre un consumo di 150 Kcal, ogni volta che viene eseguita (da LIGIO 1999)

- Lavare e lucidare la macchina per 45-60 minuti
- Lavare i vetri o i pavimenti per 45-60 minuti
- Giocare a pallavolo per 45 minuti
- Giardinaggio per 30-45 minuti
- Camminare 2,5 Km in 35 minuti
- Basket per 30 minuti (non giocato come partita)
- Fare 10 Km in bicicletta in 30 min.
- Ballare per 30 minuti
- Raccogliere le foglie per 30 minuti
- Camminare 4 Km in 30 minuti
- Aqua-gym per 30 minuti
- Nuotare per 20 minuti

Esempi di attività fisica più intensa e/o elevata (per consumare 150 Kcal è sufficiente un tempo minore; per svolgere questo tipo di attività fisica occorre un controllo medico accurato e anche una prova da sforzo, specie nei pazienti con fattori di rischio o uomini >40 anni e/o donne > 50 anni)

- Partita di basket di 15-20 minuti
- Fare 8 Km in bicicletta in 15 minuti

- Fornisce informazioni utili sull'attività fisica

Attraverso i parametri di riferimento per :

-Età

-Frequenza cardiaca

-Intensità del lavoro sportivo



ASPETTI POSITIVI DEL PROGRAMMA



dieta online
www.fimmg.org/alimentazione

SCHEMA DIETETICO PERSONALIZZATO

Paziente: **renata bracale**

Medico: **RENATA BRACALE**

Kcal da eliminare dalla dieta: 500 Kcal/die
Bilancio energetico giornaliero: 2001 Kcal
Piano di dieta di riferimento: 2000 Kcal/die
Durata dieta: settimane

Secondo il tipo di dieta e le esigenze del paziente l'apporto calorico per pasto dovrebbe essere così ripartito:
colazione: 400kcal
spuntino: 100kcal
pranzo: 800kcal
merenda: 100kcal
cena: 600kcal

Pasto	% dell'energia fornita
Prima colazione	20
Spuntino	5
Pranzo	40
Spuntino pomeridiano	5
Cena	30

LARN. 1996

Università degli Studi del Molise - Dipartimento di Scienze per la Salute
Facoltà di Medicina e Chirurgia - Cattedra di Alimentazione e Nutrizione Umana
Via G. Paolo II, 86100 Campobasso (Italy) Tel: 0874 / 4041, bracale@unimol.it
Dr. Renata Bracale



ASPETTI POSITIVI DEL PROGRAMMA

Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì		Sabato		Domenica		
gr	alimento	gr	alimento	gr	alimento	gr	alimento	gr	alimento	gr	alimento	gr	alimento	
colazione	300	latte parzialmente scremato	300	latte parzialmente scremato	300	latte parzialmente scremato	300	latte parzialmente scremato	300	latte parzialmente scremato	300	latte parzialmente scremato	300	latte parzialmente scremato
	150	mandarini	150	mandarini	150	mandarini	150	mandarini	150	mandarini	150	mandarini	150	mandarini
	60	fette biscottate	40	biscotti secchi tipo oro saiwa	45	cornflakes	60	fette biscottate	40	biscotti secchi tipo oro saiwa	45	cornflakes	60	fette biscottate
spuntino	187	yogurt magro alla frutta	187	yogurt magro alla frutta	187	yogurt magro alla frutta	187	yogurt magro alla frutta	187	yogurt magro alla frutta	187	yogurt magro alla frutta	187	yogurt magro alla frutta
	170	gnocchi al pomodoro	90	ravioli	150	cannelloni	80	pasta di semola cruda	150	lasagne	170	gnocchi al pomodoro	90	ravioli
pranzo	60	pane	60	pane	60	pane	60	pane	60	pane	60	pane	60	pane
	179	legumi in scatola	150	fettina di petto di tacchino	100	legumi freschi	130	calamaro fresco (p. ed.)	150	merluzzo o nasello, surgelato	102	cernia, surgelata (p. ed.)	150	pollo senza pelle
	200	melanzane	200	insalata lattuga	200	fagiolini	200	cicoria	200	melanzane	200	insalata lattuga	200	fagiolini
	20	noci	20	noci	20	noci	20	noci	20	noci	20	noci	20	noci
	15	olio extra-vergine d'oliva	15	olio extra-vergine d'oliva	15	olio extra-vergine d'oliva	15	olio extra-vergine d'oliva	15	olio extra-vergine d'oliva	15	olio extra-vergine d'oliva	15	olio extra-vergine d'oliva
merenda	225	arancia	225	arancia	225	arancia	225	arancia	225	arancia	225	arancia	225	arancia
	60	pane	60	pane	60	pane	60	pane	60	pane	60	pane	60	pane
cena	129	coniglio	60	formaggio light tipo philadelphia light	120	merluzzo o nasello, bastoncini surgelati (p. ed.)	60	formaggio light tipo philadelphia light	187	merluzzo o nasello, baccalà ammollato (p. ed.)	60	formaggio light tipo philadelphia light	150	acciuga o alicie (p. ed.)
	200	carciofi	200	broccoli	200	pomodori	200	zucchine	200	carciofi	200	broccoli	200	pomodori
	151	banana	151	banana	151	banana	151	banana	151	banana	151	banana	151	banana
	10	olio extra-vergine d'oliva	10	olio extra-vergine d'oliva	10	olio extra-vergine d'oliva	10	olio extra-vergine d'oliva	10	olio extra-vergine d'oliva	10	olio extra-vergine d'oliva	10	olio extra-vergine d'oliva

- **LE PROTEINE (10-15%)** non devono discostarsi dai valori dei LARN (Livelli di Assunzione Raccomandati x energia e Nutrienti x la popolazione italiana) e cioè 0,99 a 1,65 gr/Kg pesocorporeo/ die
- **I LIPIDI (20-25%)** delle calorie totali per soggetti sedentari fino ad un massimo di 35 % per soggetti attivi
- **I CARBOIDRATI (55-60%)** forniscono la restante quota del fabbisogno calorico dei quali il 10-15 % di carboidrati semplici
- L'apporto di **MINERALI** e **VITAMINE** è garantito anche dalla presenza quotidiana di adeguate porzioni di frutta e verdura



ASPETTI POSITIVI DEL PROGRAMMA

- Varietà del piano alimentare
- Oltre a dare un piano alimentare variato settimanale fornisce sostituzioni per gruppi di alimenti a parità di calorie



dieta online
www.fimmg.org/alimentazione

GUIDA ALLE PORZIONI DI RIFERIMENTO

Alimenti del gruppo pasti veloci

La pizza margherita è quella più richiesta. Se associata ad 1 porzione di verdura o di frutta, avremo un pasto completo e ben equilibrato.

Una pizza al piatto raggiunge i 280-350 grammi ed anche di più, con un apporto totale di kcal da un minimo di 600-700 in su, a seconda del tipo di pizza, della sua altezza, del condimento, etc.

Alimento di riferimento: pasto completo

Alimento	Porzione	Kcal
pizza 4 formaggi	1 spicchio (100gr di prodotto cotto)	400
pizza ai funghi	1 spicchio (100gr di prodotto cotto)	280
pizza 4 stagioni	1 spicchio (100gr di prodotto cotto)	320
panino con prosciutto crudo	1 rosetta da 60gr + 2 fette medie di prosciutto crudo senza grasso	270
panino con formaggio stagionato (emmental)	1 rosetta da 60gr + 2 fette di formaggio tipo emmental (40gr)	319
panino con salame di napoli	1 rosetta da 60gr + 4 fette di salame	245
panino con mozzarella	1 rosetta da 60gr + 1/2 mozzarella da 60gr	311
panino con sottilette light	1 rosetta da 60gr + 2 sottilette light	254
pizza bianca	1 spicchio (100gr di prodotto cotto)	300
panino con sottilette	1 rosetta da 60gr + 2 sottilette	281
panino con mortadella	1 rosetta da 60gr + 2 fetta di mortadella di suino (30gr)	254
panino con prosciutto cotto	1 rosetta da 60gr + 2 fette medie di prosciutto cotto	230
pizza margherita	1 spicchio (100gr di prodotto cotto)	271
pizza rossa	1 spicchio (100gr di prodotto cotto)	260



Università degli Studi del Molise - Dipartimento di Scienze per la Salute
Facoltà di Medicina e Chirurgia - Cattedra di Alimentazione e Nutrizione Umana
Via G. Paolo II, 86100 Campobasso (Italy) Tel: 0874 / 4041, bracale@unimol.it
Dr. Renata Bracale



CONCLUDENDO

Dopo attenta ed approfondita analisi dei materiali messi a disposizione e navigazione nell' apposito Sito, si ritiene di poter affermare che il Programma appare appropriato nei contenuti, nel metodo e producente programmi dietetici coerenti con i risultati attesi ed allineati alla letteratura scientifica più aggiornata. Risulta così uno strumento particolarmente idoneo ad essere applicato nel contesto delle Cure Primarie e valido ausilio da integrare nelle azioni per promuovere una sana alimentazione e contrastare il problema del sovrappeso, dell'obesità.



**Centro di Studio e Ricerca sull'Obesità'
Università' degli Studi di Milano**

Dipartimento Di Farmacologia, Chemioterapia E Tossicologia Medica

Direttore: Prof. Michele O. Carruba



«Il benessere richiede la conoscenza della costituzione primaria dell'uomo e delle proprietà dei vari alimenti, sia di quelli per lui naturali che di quelli prodotti con il suo lavoro. Ma il mangiare, da solo, non è sufficiente per il benessere. Deve essere considerata anche l'attività fisica i cui effetti devono essere parimenti riconosciuti. La combinazione di questi due elementi crea lo stile di vita, qualora sia posta la dovuta attenzione all'età dell'individuo, alla situazione della sua casa, e al mutare dei venti, e alle stagioni dell'anno.»

Ippocrate, V secolo a.C.



Università degli Studi del Molise - Dipartimento di Scienze per la Salute
Facoltà di Medicina e Chirurgia - Cattedra di Alimentazione e Nutrizione Umana
Via G. Paolo II, 86100 Campobasso (Italy) Tel: 0874 / 4041, bracale@unimol.it
Dr. Renata Bracale

