

# *I Nutraceutici nelle varie fasi della vita*

*DOTT.ssa LOREDANA ORSINI*



**SIMP**eSV

Società Italiana di Medicina  
di Prevenzione e degli Stili di Vita



**Frascati 13-14 Giugno 2015**

**Nutraceutici, Alimenti Funzionali e Integratori:  
risorsa e strumento della Medicina per accrescere nel paziente  
la consapevolezza dei fattori di salute**

# NELL ' ANZIANO



**Nutraceutici, Alimenti Funzionali e Integratori:**  
risorsa e strumento della Medicina per accrescere nel paziente la consapevolezza dei fattori di salute

# Un Futuro per gli Alimenti Funzionali



**ASPETTATIVA DI VITA**



**QUALITA' DELLA VITA**



**Nutraceutici, Alimenti Funzionali e Integratori:**  
risorsa e strumento della Medicina per accrescere nel paziente la consapevolezza dei fattori di salute

# RISCHIO DI MALNUTRIZIONE

- Molto alto negli anziani per :
- Solitudine
- Depressione
- Scarsa accessibilità al cibo
- Disturbi della masticazione
- Facile stancabilità
- Ricoveri ospedalieri o in lungo degenze



Rischio di maggiore carenza nutrizionale per 4 micronutrienti:

ACIDO FOLICO, SELENIO, IODIO E VITAMINA C.

**SOPRATTUTTO IN PERSONE ANZIANE**

STUDIO EURRECA (EUROpean micronutrient RECommendation Aligned):



**Nutraceutici, Alimenti Funzionali e Integratori:**  
risorsa e strumento della Medicina per accrescere nel paziente la consapevolezza dei fattori di salute

# NUTRACEUTICI NELL'ANZIANO

L'**USO** DI NUTRACEUTICI NELL'ANZIANO HA LO **SCOPO** DI

- **MIGLIORARE** LA QUALITA' DELLA VITA E LE PERFORMANCE FUNZIONALI.
- **RIDURRE** LA MORBILITA' E LA MORTALITA' PER PATOLOGIE.



# Idonea combinazione quali-quantitativa di:

Cereali, legumi, frutta fresca e secca, olio extra vergine oliva, prodotti della pesca, vino.

Per le loro **proprietà** antiossidanti e di potenziamento del sistema immunitario, hanno elevati **effetti protettivi** verso le malattie cronico-degenerative.



L'associazione di 15.000 UI/dì di  
**VITAMINA A** e 200 mg di **OMEGA 3** per  
4-5 anni riduce la progressione della  
**RETINITE PIGMENTOSA**  
(Archives of Ophthalmology , 2008)



IN SOGGETTI ANZIANI CON DEPRESSIONI GRAVI,  
L'ASSOCIAZIONE DI **AC.FOLICO** E **VIT.B12**  
MIGLIORA LA MEMORIA IMMEDIATA E  
RITARDATA.

NEL GLAUCOMA E' IMPORTANTE IL RUOLO  
PROTETTIVO DELLA **VITAMINA A** E DELLA  
**VITAMINA C** CONTENUTE IN FRUTTA E VERDURA





ELEVATI LIVELLI DI **VITAMINA C**  
NELLA DIETA SI CORRELANO AD  
UNA MAGGIORE FORZA  
MUSCOLARE E MIGLIORE  
PERFORMANCE FISICA



**Nutraceutici, Alimenti Funzionali e Integratori:**  
risorsa e strumento della Medicina per accrescere nel paziente la consapevolezza dei fattori di salute

# COMPITO DEL MMG E' DI INDIVIDUARE I SOGGETTI A RISCHIO DI MALNUTRIZIONE (MINI NUTRITIONAL ASSESSMENT)

LIVELLI SUB OTTIMALI DI VITAMINE E MINERALI SONO  
FATTORI DI RISCHIO PER LE MALATTIE CRONICHE.



**Nutraceutici, Alimenti Funzionali e Integratori:**  
risorsa e strumento della Medicina per accrescere nel paziente la consapevolezza dei fattori di salute



Attiva GPGPatient



Home ▶ Supporti Professionali ▶



## Ripulitura archivi Millewin

Fornisce un quadro sintetico dei pazienti probabilmente deceduti e/o revocati ma erroneamente presenti come assistibili nell'anagrafica di Millewin



## Bonifica Clinica archivi Millewin

Fornisce l'elenco dei pazienti a cui presumibilmente manca la registrazione di importanti informazioni cliniche (es. la codifica di una diagnosi). Le assunzioni sono effettuate mediante l'analisi delle prescrizioni di determinate classi ATC e di altri indicatori indiretti

GerdQ

## Questionario GerdQ®

Strumento di autovalutazione che aiuta il MMG nella diagnosi e gestione dei pazienti con MRGE (GERD)



## Questionario MNA®

L'MNA® (Mini Nutritional Assessment) è uno screening nutrizionale convalidato e strumento di valutazione in grado di identificare i pazienti anziani di età superiore a 65 anni che sono malnutriti o a rischio di malnutrizione



**Nutraceutici, Alimenti Funzionali e Integratori:**

risorsa e strumento della Medicina per accrescere nel paziente la consapevolezza dei fattori di salute



## Questionario Mini Nutritional Assessment (MNA®)

Per ulteriori informazioni sul questionario MNA [clicca](#)

Cerca paziente

Pazienti con questionario compilato

**Aggiorna Pazienti Millewin**

Video

Cognome	Nome	Sesso	Data Nascita	Luogo Nascita	Codice Fiscale	Telefono
BIANCHI-10-	ANNA	F	04/08/2003	FIRENZE	VANVER12A21P456X	
BIANCHI-1004-	ANNA	F	10/03/1960	FIRENZE	PAGMON12A21P456X	
BIANCHI-1005-	ANNA	F	21/07/1967	FIRENZE	BENGRA12A21P456X	
BIANCHI-1009-	ANNA	F	09/06/1963	FIRENZE	CREMAR12A21P456X	
BIANCHI-101-	ANNA	F	16/08/1971	FIRENZE	MORFRA12A21P456X	
BIANCHI-1010-	ANNA	F	29/10/1937	FIRENZE	ARCMAT12A21P456X	
BIANCHI-102-	ANNA	F	01/02/1984	FIRENZE	CIOLUC12A21P456X	
BIANCHI-1026-	ANNA	F	03/11/1979	FIRENZE	CACPAO12A21P456X	
BIANCHI-1035-	ANNA	F	16/08/1983	FIRENZE	VIVSEC12A21P456X	
BIANCHI-1041-	ANNA	F	24/08/1944	FIRENZE	RIGGIA12A21P456X	
BIANCHI-1053-	ANNA	F	02/10/1937	FIRENZE	CASYOU12A21P456X	

Questionari del paziente: **BIANCHI-10-ANNA**

**Nuovo**

**Modifica**

**Avv. MW**

Nr.	Data	Punteggio Totale	Legenda
-----	------	------------------	---------



**Nutraceutici, Alimenti Funzionali e Integratori:**

risorsa e strumento della Medicina per accrescere nel paziente la consapevolezza dei fattori di salute

**Elenco pazienti** Stampa Salva su File **18** Chiudi

[Lancia Centrale Statistiche sui pazienti selezionati](#)  
[Inserisci i pazienti selezionati in un Registro](#)  
[Genera un avviso per i pazienti selezionati](#)

Ordinamento:  cognome  nome  nascita  scelta  scadenza

Altre funzioni... Seleziona: [Tutti](#) [Nessuno](#) [Familiari di](#) AUSELLO LUGIA

### ELENCO PAZIENTI SELEZIONE: (anemia 2)

Paziente	Nascita	Età	Scelta	Scadenza	Telefono/Cell.	Codice ASL	Codice Fiscale	Privacy
<input type="checkbox"/> 2 BALDINELLI Antonia	30/08/1934	79	00/00/0000		0775950586	036197358	BLDNTN34M70C479E	2
<input type="checkbox"/> 3 CAPOCCIAMA Lucia	01/08/1928	85	15/05/2012		0775912469	008311383	CPCLCU28M41C479F	
<input type="checkbox"/> 4 CARMETTI Maria	27/11/1928	85	00/00/0000		0775950010	036950335	CRMMRA28S67H501Y	2
<input type="checkbox"/> 5 CORSETTI Domenico	27/05/1925	89	00/00/0000			036892230	CRSDNC25E27C479G	2
<input type="checkbox"/> 6 DI PALMA Margherita	05/06/1947	66	00/00/0000			036942225	DPLMGH47H45C479T	2
<input type="checkbox"/> 7 ENI Stanislao	17/11/1941	72	00/00/0000		0775951696	062262985	NEESNS41S17F446G	2
<input type="checkbox"/> 8 FORTUNA Pietro	31/01/1933	81	00/00/0000		0775 950708	036907210	FRTPTR33A31C479N	
<input type="checkbox"/> 9 LUCATELLI Nicolina	21/02/1941	73	07/01/1992		0775 914925	014796825	LCTNLN41B61C479B	2
<input type="checkbox"/> 10 MAIURI Eleuterio	30/08/1930	83	00/00/0000		0775914821	036775534	MRALTR30M30C479Q	2
<input type="checkbox"/> 11 MAIURI Maria	16/02/1926	88	26/07/2006		0775950456/54 figli	036774818	MRAMRA26B56C479W2	
<input type="checkbox"/> 12 MAIURI Vincenza	21/03/1932	82	00/00/0000			062975503	MRAVCN32C61C479E	2
<input type="checkbox"/> 13 MARCOCCIA Assunta	06/08/1933	80	00/00/0000		0775950572	061059655	MRCSH33M46C479B	2
<input type="checkbox"/> 14 MARINO Gaudenzia	08/07/1937	76	00/00/0000		0775912093	03577004	MRNGHZ37L48F481H	2
<input type="checkbox"/> 15 ORSINI Antonio	12/06/1931	82	00/00/0000		0775914235	036812964	RSNNTN31H12C479A	2
<input type="checkbox"/> 16 PELLEGRINI Giuseppa	19/07/1932	81	08/02/2005			010516169	PLLGPP32L59H917X	2
<input type="checkbox"/> 17 POLSELLI Vittoria	07/10/1928	85	00/00/0000		0775914055	061504361	PLSVTR28R47C479D	2
<input type="checkbox"/> 18 VONA Paola	14/01/1944	70	00/00/0000		0775914015	036771293	VNOPLA44A54H501X	2

03.06.2014 Dr.ssa Loredana Orsini Via Don Luigi Catelli Ceprano 0775/950666 E-mail: orsinil@libero.it 2/2



**Nutraceutici, Alimenti Funzionali e Integratori:**  
 risorsa e strumento della Medicina per accrescere nel paziente la consapevolezza dei fattori di salute

**LE PRIME 10 SFIDE ITALIANE - RIFLETTIAMOCI SU!!!**

CRITICITÀ	PER PREVENIRE
<b>SOVRAPPESO + OBESITÀ</b> (aumento del tessuto adiposo) <b>INDICE MASSA CORPOREA</b> massa (kg) IMC = massa / (altezza) <sup>2</sup> (m <sup>2</sup> ) 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pesarsi 1 volta/mese. Calcolare il proprio IMC.</li> <li>• Misurare la circonferenza a livello dell'ombelico. Buono se &lt;80 cm per donne e &lt;94 cm per l'uomo. Se &gt;88 cm per la donna e &gt;102 cm per l'uomo consultare un medico (maggior rischio cardiovascolare, di diabete e tumori).</li> <li>• Variare il più possibile l'alimentazione nel rispetto della tradizione alimentare italiana del primo dopoguerra.</li> <li>• Non rischiare la dieta "DIET" e chiedere consiglio al medico.</li> <li>• Fare almeno 30 min. di camminata a passo svelto e 10.000 passi al giorno di movimento (uso del contapassi).</li> </ul>
<b>DIABETE MELLITO TIPO II</b> (carezza di azione dell'insulina) 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Controllare l'emoglobina glicata (HbA1c) 1 volta/anno. Se &gt;6% consultare il medico.</li> <li>• Misurare la glicemia 1-2 volte/anno. Se &gt;110 mg/dl consultare il medico.</li> <li>• Controllare il peso corporeo come sopra.</li> <li>• Assumere non più di 40 g die di zuccheri semplici (dolciumi, bibite, succhi frutta, miele). Ridurre i grassi e assumere più cibi integrali.</li> <li>• Fare movimento come sopra.</li> </ul>
<b>MALNUTRIZIONE CALORICO-PROTEICA</b> (associazione deficitaria di calorie e/o proteine) 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Da sorvegliare le persone ricoverate, i bambini, gli adulti che soffrono di patologie croniche e le persone anziane.</li> <li>• Verificare se c'è stato calo di peso negli ultimi 3 mesi. Se &gt;5 % consultare il medico.</li> <li>• Fare calcolare (da un dietologo, da un dietista, da un biologo nutrizionista, etc.) se calorie e nutrienti assunti spontaneamente coprono i fabbisogni. Se &lt; 75% c'è necessità d'integrazione.</li> </ul>
<b>SARCOPENIA</b> (perdita di massa e forza muscolare anche con peso normale) 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Effettuare una attività fisica regolare con esercizi di resistenza (p.e., camminare, andare in bicicletta, ballare, nuotare, fare ginnastica aerobica leggera).</li> <li>• Seguire il più possibile un'alimentazione equilibrata con adeguato consumo di proteine (se &gt;65 anni: 1,2 g/kg peso desiderabile/die).</li> <li>• Misurare 1 volta/anno i livelli di vit.D e calcio.</li> </ul>
<b>DISURBI NUTRIZIONE E ALIMENTAZIONE</b> (alterato rapporto con il cibo e l'integrazione corporea) 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se l'indice di Massa Corporea (IMC) è inferiore a 18,5 kg/m<sup>2</sup> consultare il medico per escludere un disturbo dell'alimentazione.</li> <li>• Se si soffre con IMC &lt; 18,5 kg/m<sup>2</sup>, necessità di valutazione di un esperto in disturbi dell'alimentazione.</li> <li>• Se si pensa spesso al cibo, alle calorie e alla propria immagine corporea, consultare un esperto in disturbi dell'alimentazione.</li> <li>• Diffidare di tutti i messaggi che "glorificano" un eccessivo magrezza.</li> </ul>
<b>COMPONENTI E CONDIZIONI SOCIO-ECONOMICHE A RISCHIO DI PARCHEGGIO DELLO STATO DI NUTRIZIONE</b> 	<b>DIETA MEDITERRANEA</b> Alimentazione varia, ricca e colorata costituita principalmente da olio di oliva, cereali (grano, mais, orzo, farro, avena) vegetali di stagione, legumi, frutta fresca e secca, spezie, pesce (consigliabile 1-2 volte/settimana) e modiche quantità di carne (specie se prosciutto), latticini e vino (max 2 bicchieri die).
<b>STATI CARENZIALI</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esporsi alla luce solare 20 min. die per 5 gg settimanali.</li> <li>• Decare le vit. D dopo i 60 anni.</li> <li>• Assumere adeguata quantità di cibi ricchi di acido folico (spinaci, broccoli, asparagi, lattuga, avena, legumi, cereali, lenticie, fave, fagioli).</li> <li>• Se si desidera una gravidanza, assumere 1 compressa al giorno di acido folico da 0,4 mg.</li> </ul>
<b>NUTRIZIONE ARTIFICIALE DOMICILIARE</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ricorrere precocemente a questa tecnica quando il paziente non è in grado di coprire spontaneamente i fabbisogni nutrizionali. Preferibile l'utilizzo dell'apparato gastro-intestinale (via enterale). Se non percorribile</li> </ul>

**DIFFUSIONE INCONGRUA DEGLI INTEGRATORI ALIMENTARI E NECESSITÀ DI AGGIORNAMENTO LEGISLATIVO NELL'AMBITO DELLA NUTRACEUTICA**



**Nutraceutici, Alimenti Funzionali e Integratori: risorsa e strumento della Medicina per accrescere nel paziente la consapevolezza dei fattori di salute**



***“Non è solo questione di giocare bene le carte genetiche che vi sono capitate.***

***Noi abbiamo il potere di dare forma alla nostra vita !”***

Dr. John Rowe  
Professore di Geriatria  
Harvard Medical School



**Nutraceutici, Alimenti Funzionali e Integratori:**  
risorsa e strumento della Medicina per accrescere nel paziente la consapevolezza dei fattori di salute