



LECTIO MAGISTRALIS

Alimentazione e Consapevolezza

Organizzata dal Laboratorio Didattico DSA
Diverse Strategie Apprendimento

sabato 22 novembre 2025 orario 11:30 – 12:30

AULA SANTISSIMI PIETRO E PAOLO



Alimentazione e consapevolezza

Matteo Saraceno

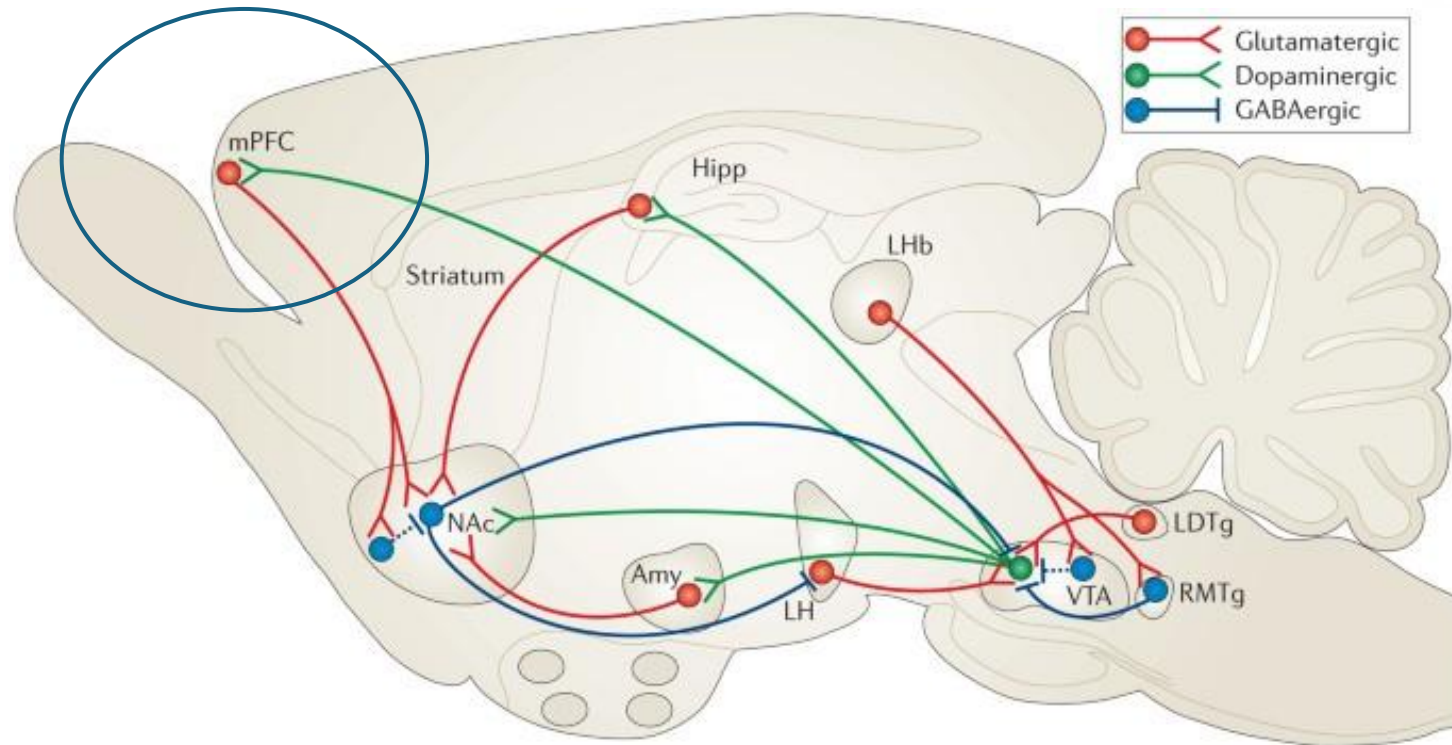
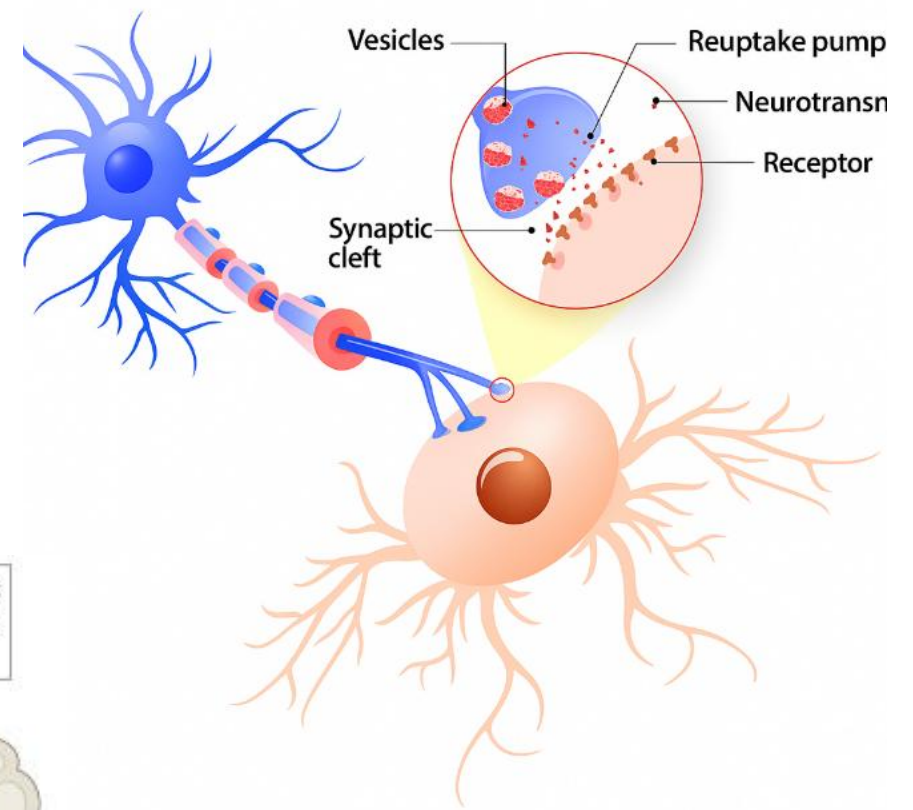
- **Laureato in Scienze biologiche (L-13)**
- **Laureando in Scienze dell'Alimentazione e della Nutrizione Umana (LM-61)**



**Vi sentite liberi di scegliere
ciò che mangiate?**



Il circuito della **ricompensa**



Funzioni dopamina:

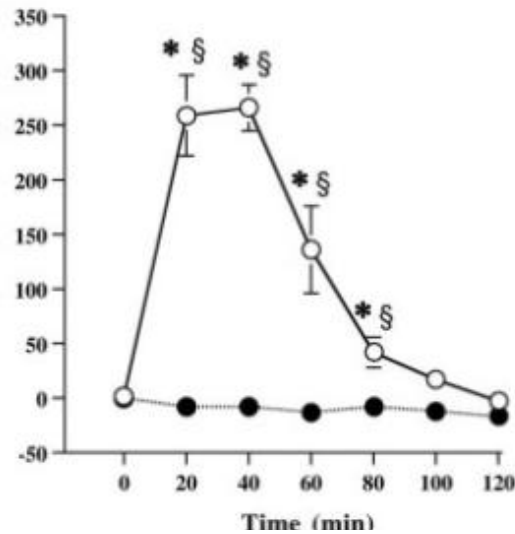
1. Controllo del movimento
2. Regolazione dell'umore
3. Motivazione
4. Ricompensa
5. Attenzione
6. Memoria di lavoro
7. Apprendimento

Prefrontal/accumbal catecholamine system determines motivational salience attribution to both reward- and aversion-related stimuli

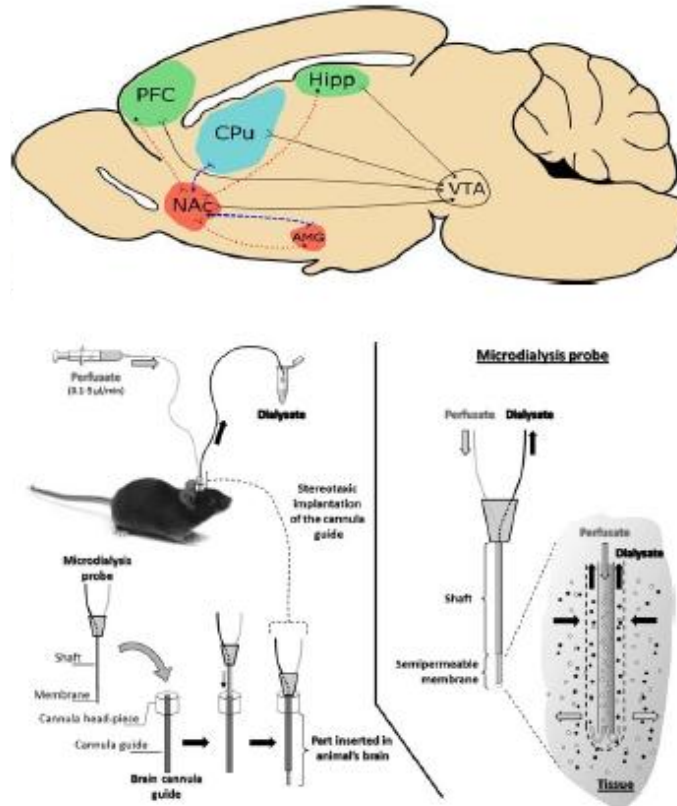
Rossella Ventura ¹, Cristina Morrone, Stefano Puglisi-Allegra

Nucleus Accumbens Dopamine

Incremento % dei livelli di DA

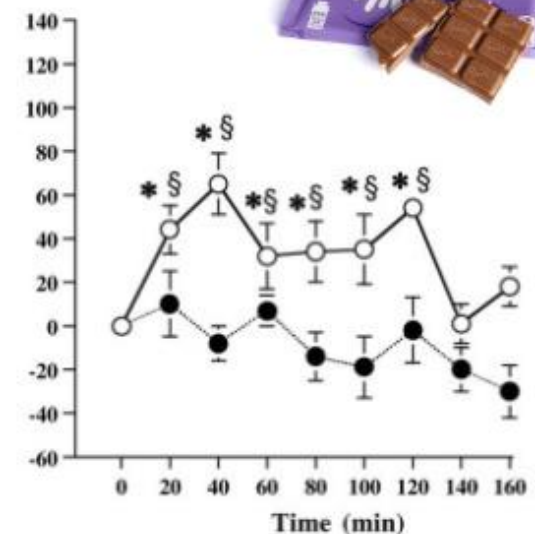


Dr*ga



Nucleus Accumbens Dopamine

Incremento % dei livelli di DA



Cioccolato

Condizionamento Pavloviano

Risposta Incondizionata (UR)

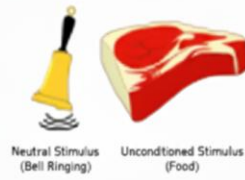


Stimolo Incondizionato (US)



Stimolo Neutro (Suono della campanella)

Risposta Incondizionata (UR)



Stimolo Neutro + US

Risposta Condizionata (CR)



Stimolo Condizionato (CS)



**Qual è la vostra
definizione di salute?**



L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) definisce la salute come "uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non semplicemente l'assenza di malattia o infermità"

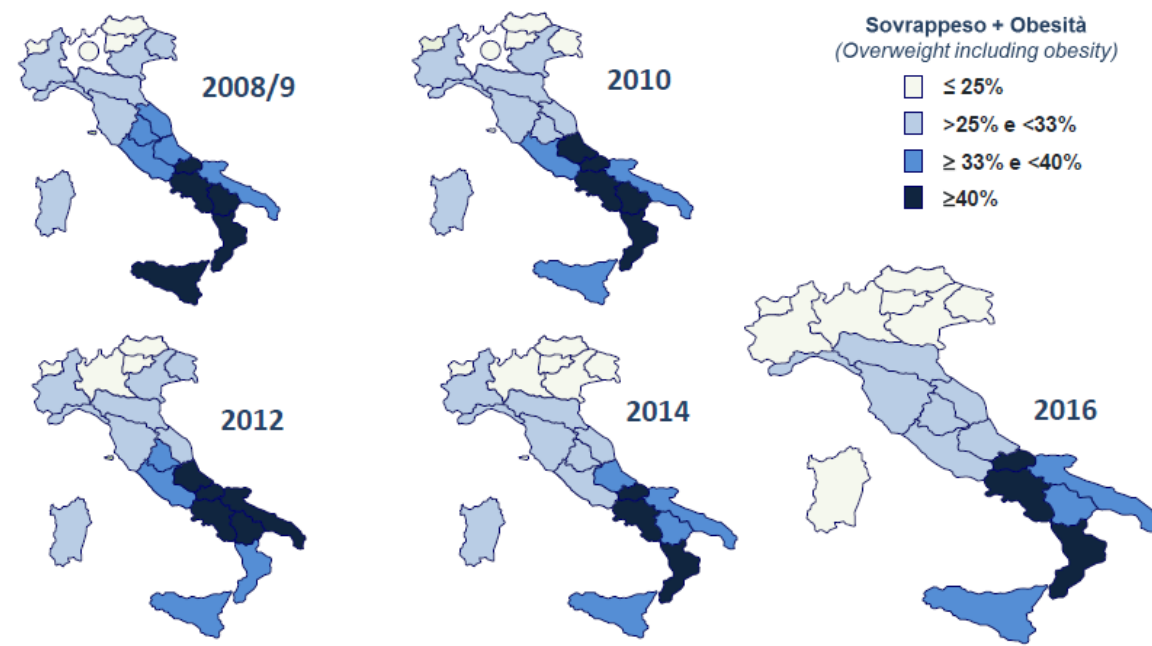


PREVENZIONE

OKkio alla salute



Trend del sovrappeso e obesità tra i bambini di 8-9 anni* (Overweight and obesity trends over time among children aged 8-9 years) OKkio alla SALUTE 2016



CONFRONTO CON GLI ANNI PRECEDENTI (2008/9-2023)

Sovrappeso



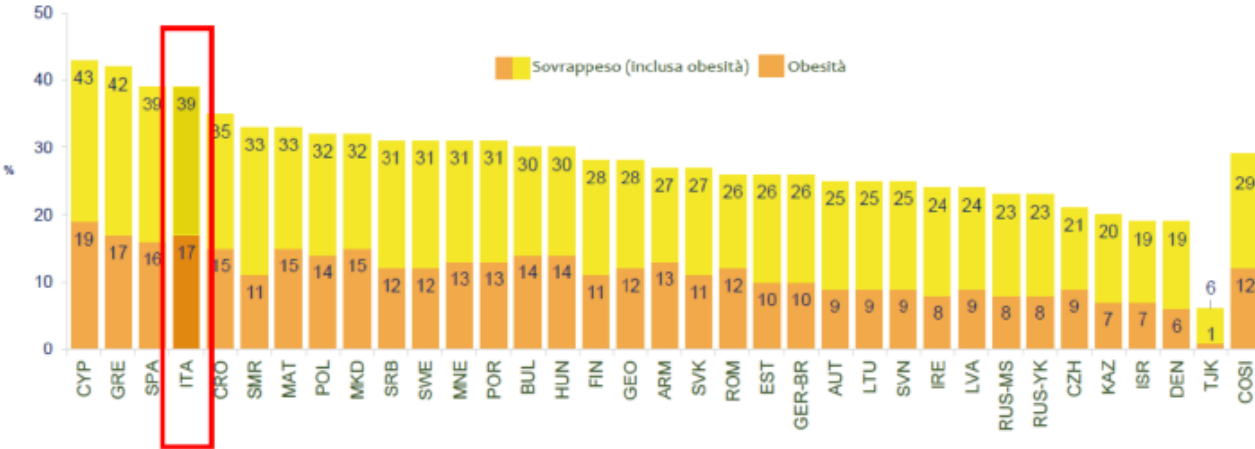
Obesità



Nel corso degli anni il sovrappeso è significativamente diminuito, passando dal 23,2% nel 2008/9 al **19,0%** nell'ultima rilevazione (2023). La prevalenza dell'obesità in generale è diminuita negli anni (dal 12,0% nel 2008/9 al **9,8%** nel 2023), anche se a partire dal 2014 ad oggi (2023) si evidenzia una fase di plateau con oscillazioni minime e non significative.



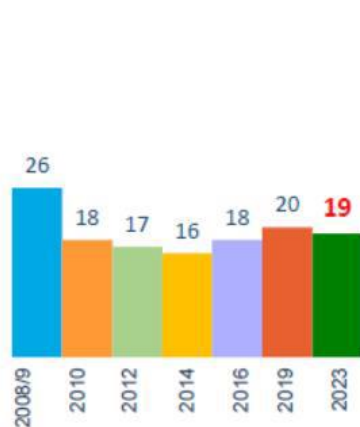
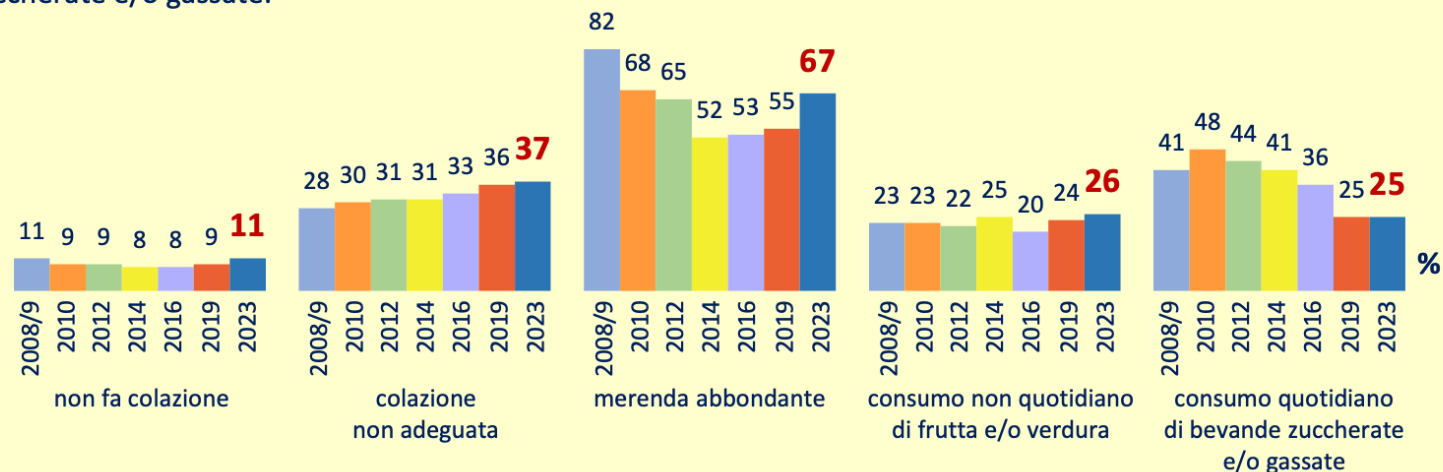
Sovrappeso (incluso obesità) curve OMS, fonte COSI 2018-20



OKkio alla salute

Scorrette abitudini alimentari (confronto 2008/9-2023)

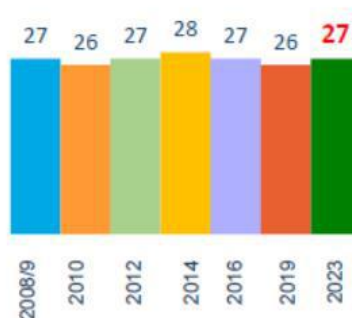
L'abitudine a non consumare la prima colazione o a consumarla in maniera inadeguata, così come la fruizione di una merenda abbondante di metà mattina, mostrano un trend in aumento. Aumenta anche il consumo non quotidiano di frutta e/o verdura dei/delle bambini/e. Stabile, invece, l'assunzione giornaliera di bevande zuccherate e/o gassate.



Nessuna attività fisica
il giorno precedente
la rilevazione



TV in camera



A scuola a piedi o in
biciicletta*



Più di due ore al giorno di
TV e/o
videogiochi/tablet/cellulari

OKkio alla salute

PERCEZIONE DELLE MADRI

Eccesso ponderale

Il **45,0%** di bambine/i in sovrappeso o con obesità è percepito dalla madre come sotto-normopeso.

Quantità di cibo

Tra le madri di bambine/i in sovrappeso o con obesità, il **73,0%** pensa che la quantità di cibo assunta dal/dalla proprio/a figlio/a non sia eccessiva.

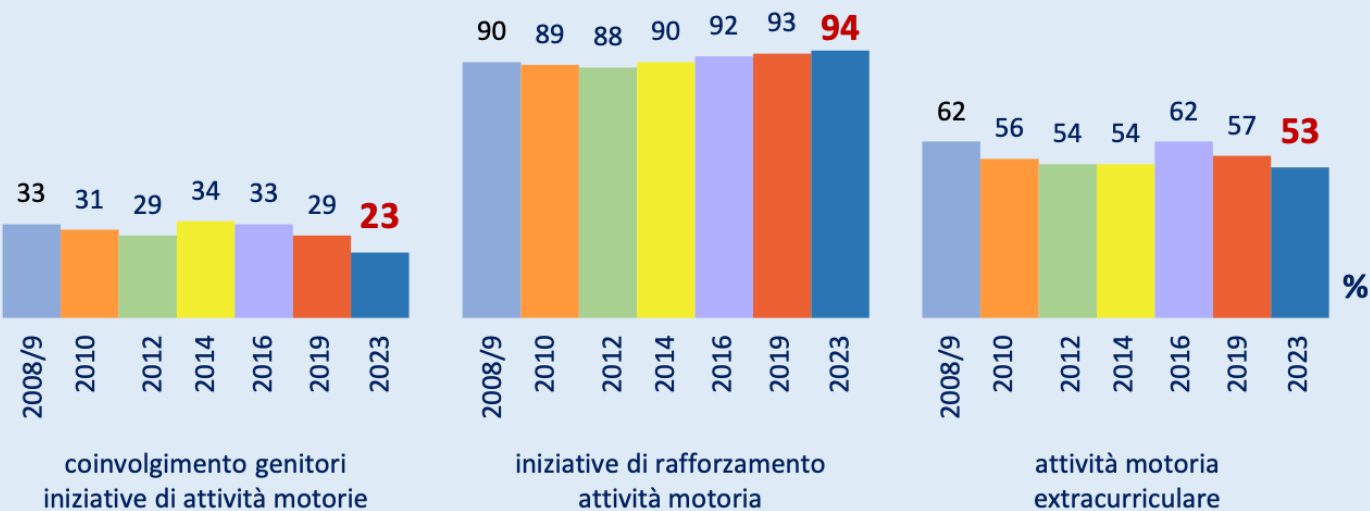
Attività motoria

Il **59,6%** delle madri di bambine/i fisicamente poco attivi ritiene che il/la proprio/a figlio/a svolga attività fisica adeguata.



In un normale giorno feriale, i dati 2023 evidenziano che il **17,0%** di bambine/i, secondo quanto riportato dai genitori, dorme meno di nove ore.

Promozione dell'attività motoria nella scuola





TROPPO ZUCCHERO

I rischi per la salute passano da sovrappeso e obesità

Eccesso di
alimenti ricchi in
zuccheri



Circonferenza vita elevata
Sovrappeso e obesità



Aumentato
rischio di:



Malattie cardiovascolari



Malattie
neurodegenerative



12 tipi di tumore

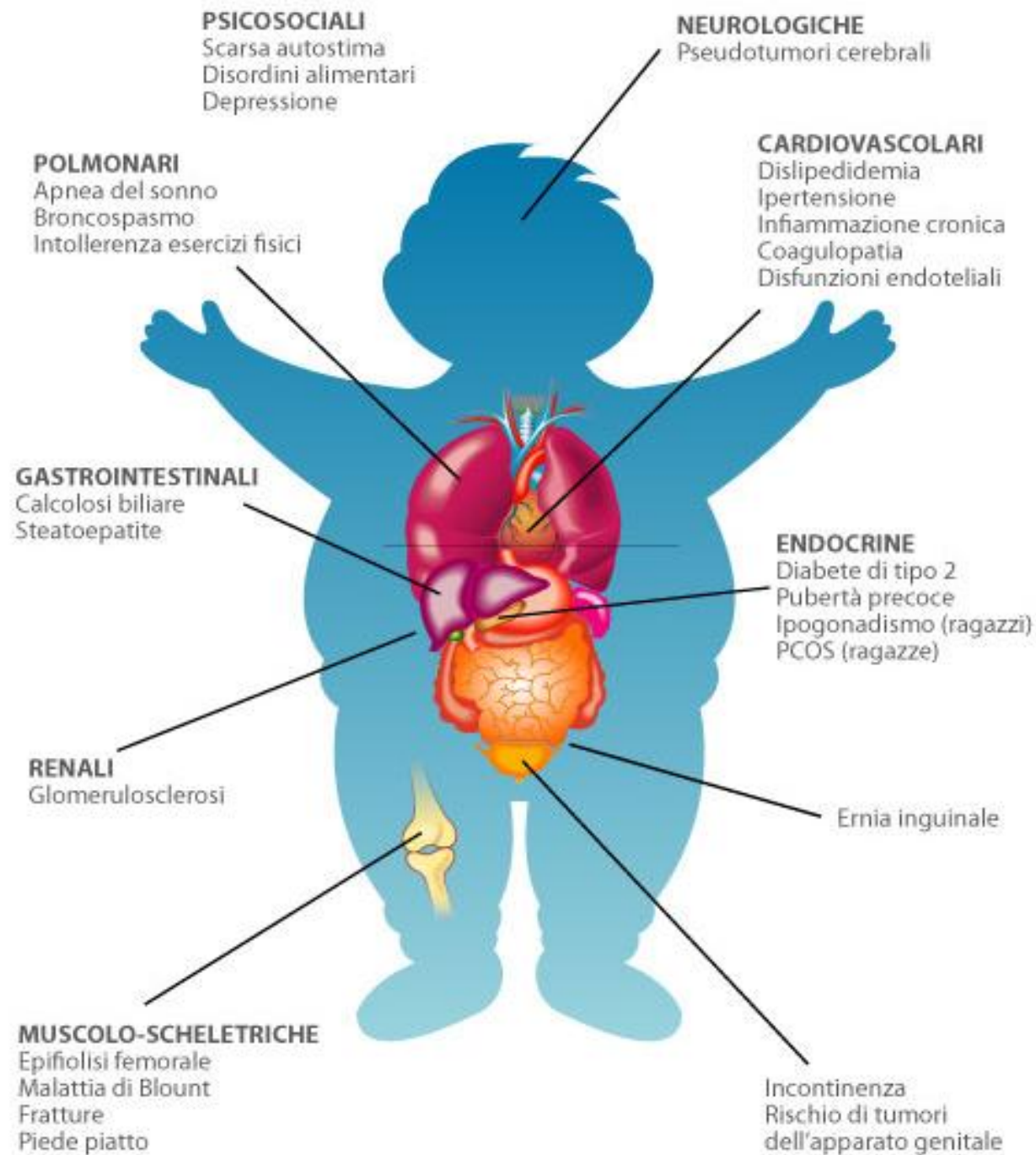


Diabete e steatosi
epatica non alcolica

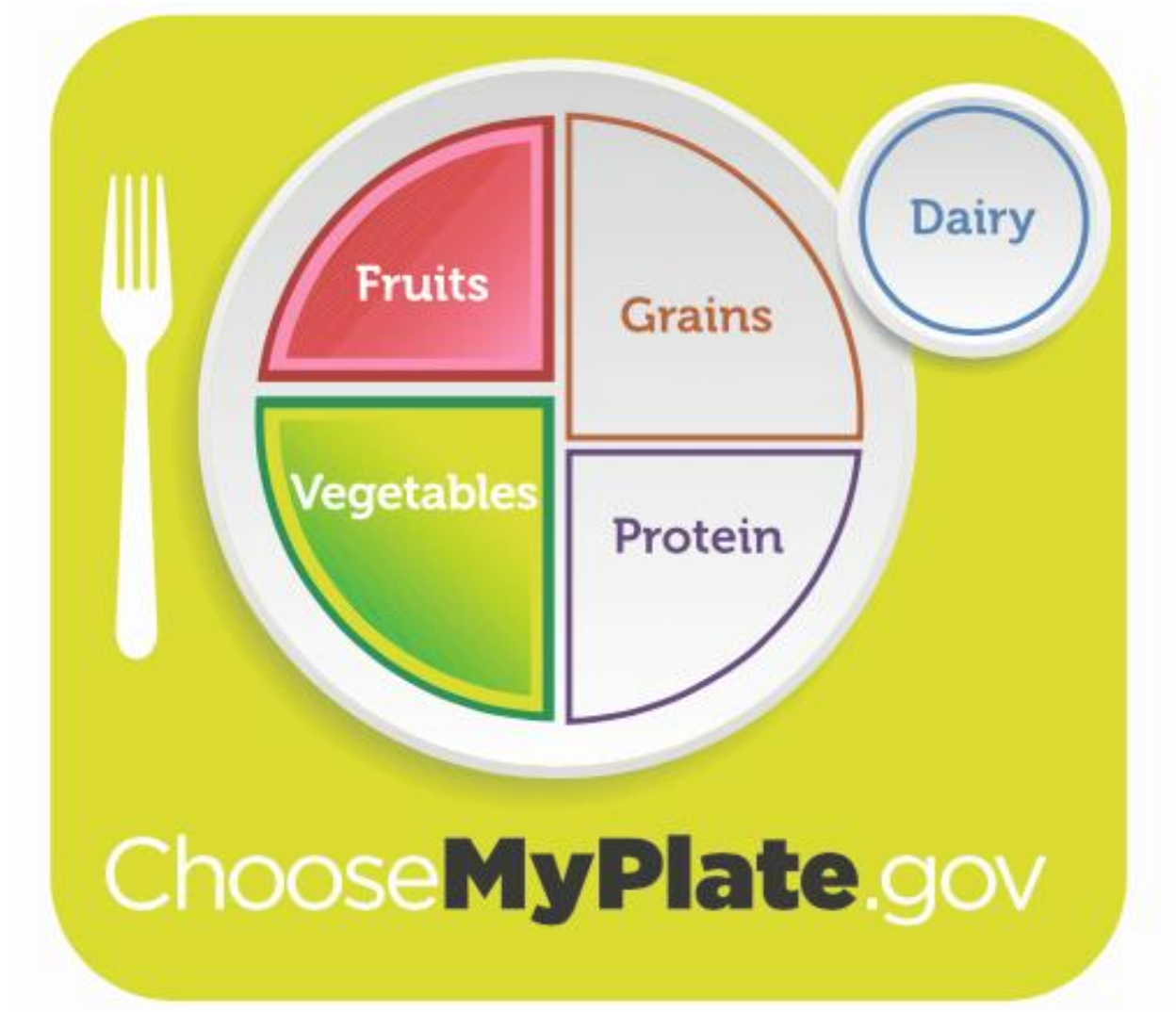
Fonti: WHO - World Health Organization
WCRF - World Cancer Research Fund

SmartFood     smatfood.ieo.it

Obesità



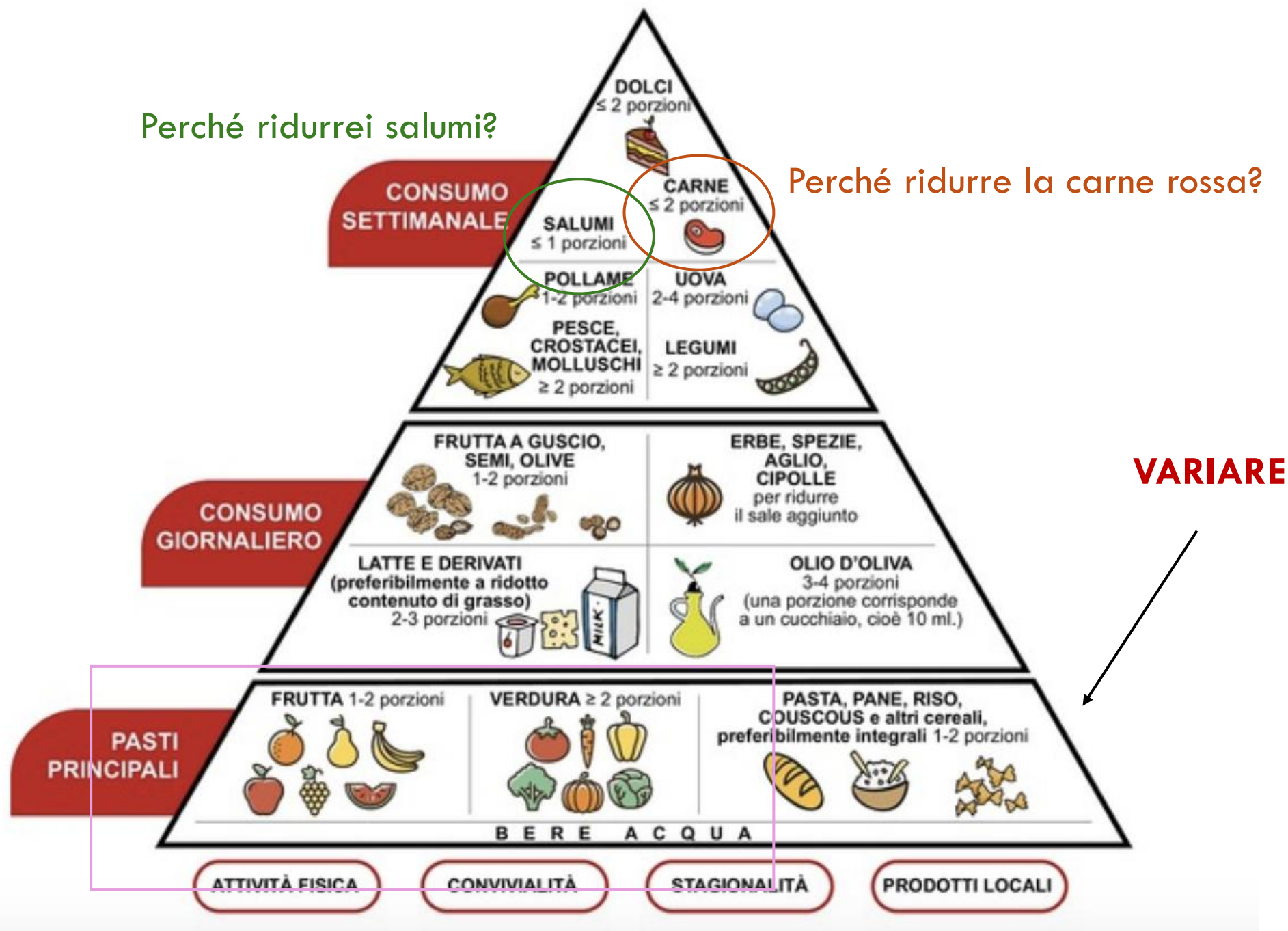
Educazione alimentare



- No bis a scuola
- Fare Colazione
- Adeguare le porzione
- Frequenze di consumo
- Orari dei pasti
- Non saltare i pasti
- Socialità, convivialità

Perché ridurrei salumi?

Perché ridurre la carne rossa?

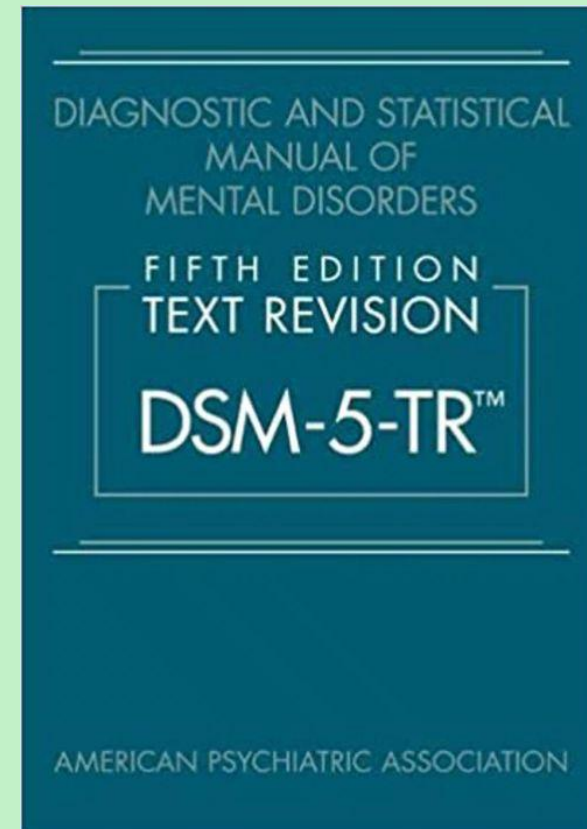


Dormite abbastanza?

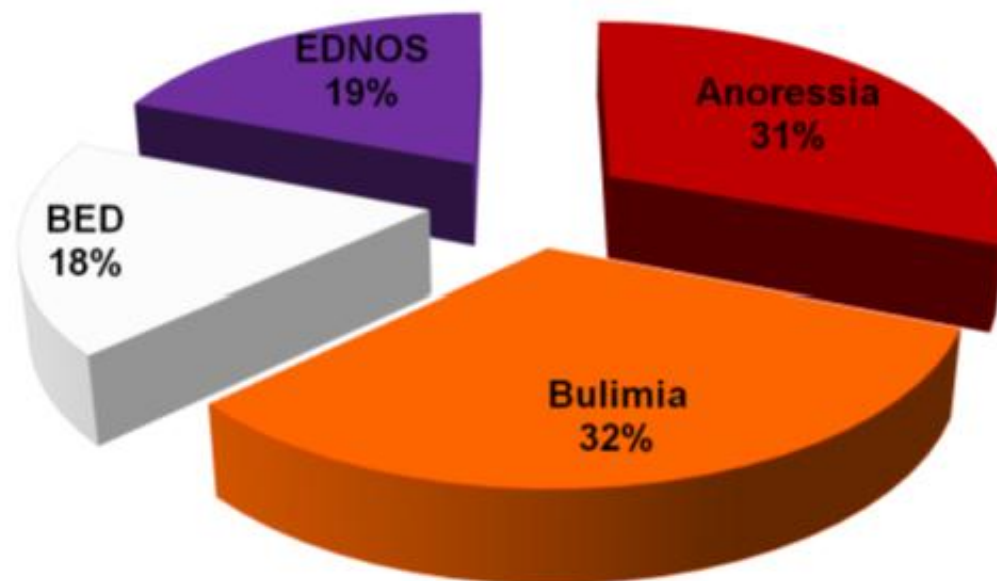
Fascia	Età	Tempo di sonno	Note
Neonato	0-3m	14-17h/die	
Lattanti	4-12m	12-16h/die	inclusi sonnellini
Bambini	1-2y	11-14h	inclusi sonnellini
Prescolari	3-5y	10-13h/die	inclusi sonnellini
Scolari	6-12y	9-12h/die	
Adolescenti	13-18y	8-10h/die	

- Ambiente tranquillo, rilassante la sera
- Limitare esposizione schermi prima di andare a dormire

I Disturbi dell'Alimentazione e della Nutrizione



Epidemiologia dei DAN



+

Disturbi alimentari età infantile

Esordio precoce BN, AN

Disturbi tipici dell'infanzia →

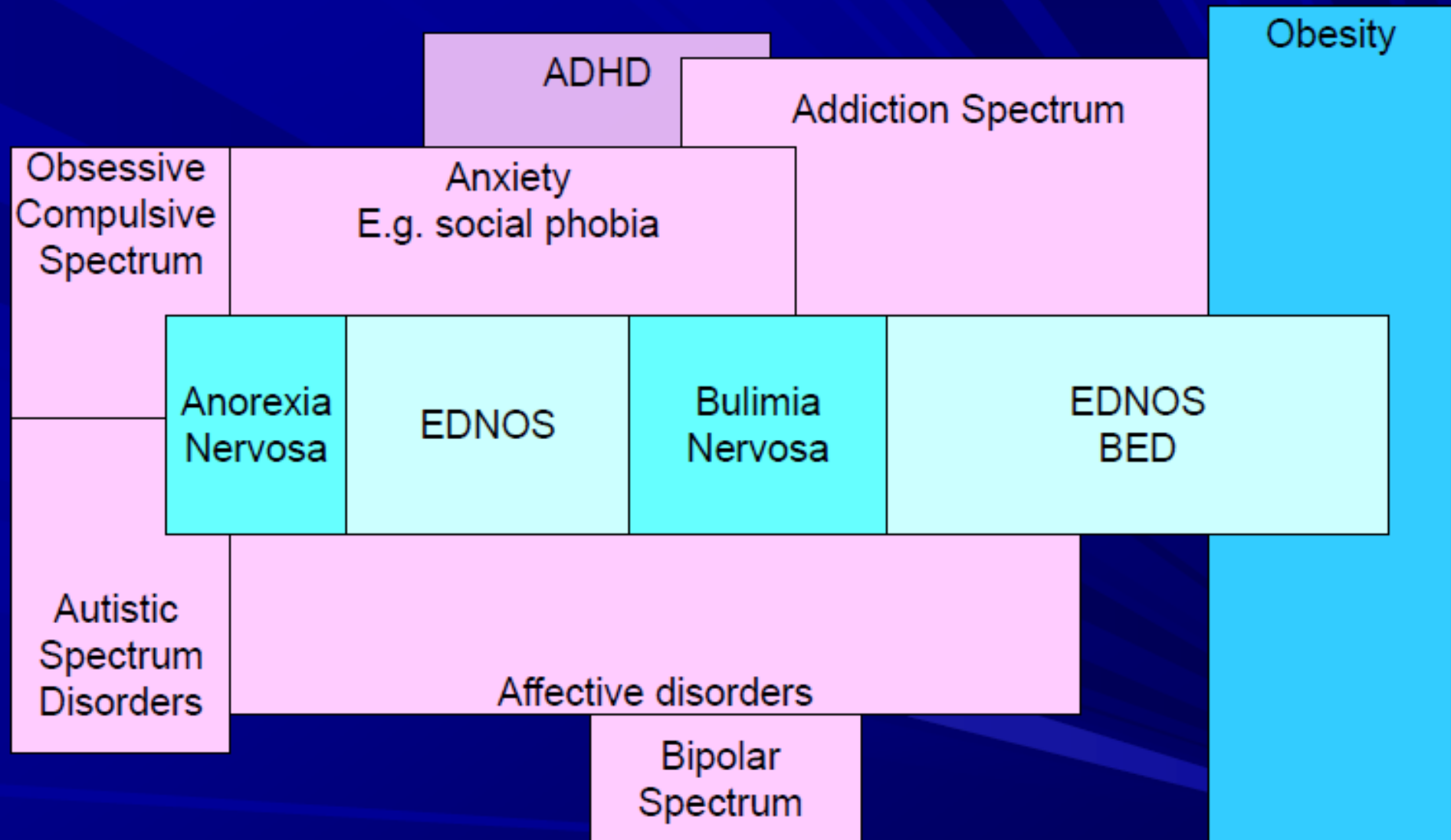
Pica
Disturbo da Ruminazione
Disturbo Evitante/Restrittivo
dell'Assunzione di Cibo

Quanti sono gli ammalati?

M:F?

A che età?

Ci sono conseguenze?



Transdiagnostic Approach within psychiatry

(Hollander et al 2007, Hudson & Pope 2007, Strober et al 2007, Palister & Waller 2007)

Come descrivere un DAN?

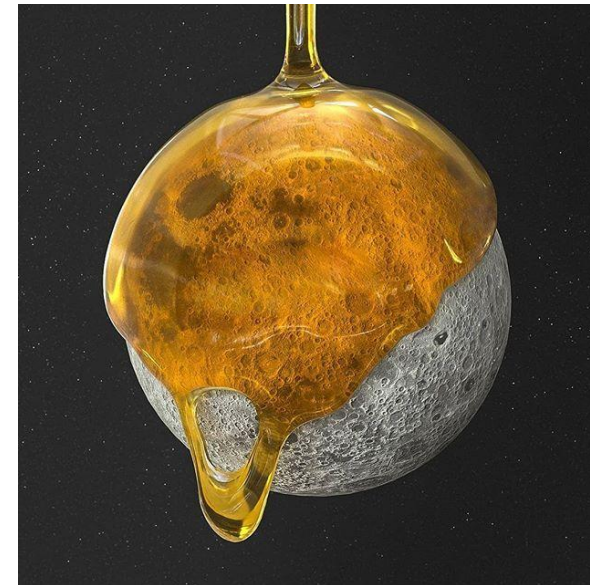
Immaginate di vivere un'intera giornata... dalla mattina alla sera, con una musica ad alto volume nella testa...



Un sottofondo costante, una sorta di ritornello intrusivo che guida le azioni e indica cosa si deve o non si deve mangiare.

E' l'unica risposta che persone molto sensibili trovano, per poter gestire una sofferenza interiore che altrimenti diventa insopportabile da sentire

Massimo Cuzzolaro





Dispercezione corporea

1° sintomo a manifestarsi

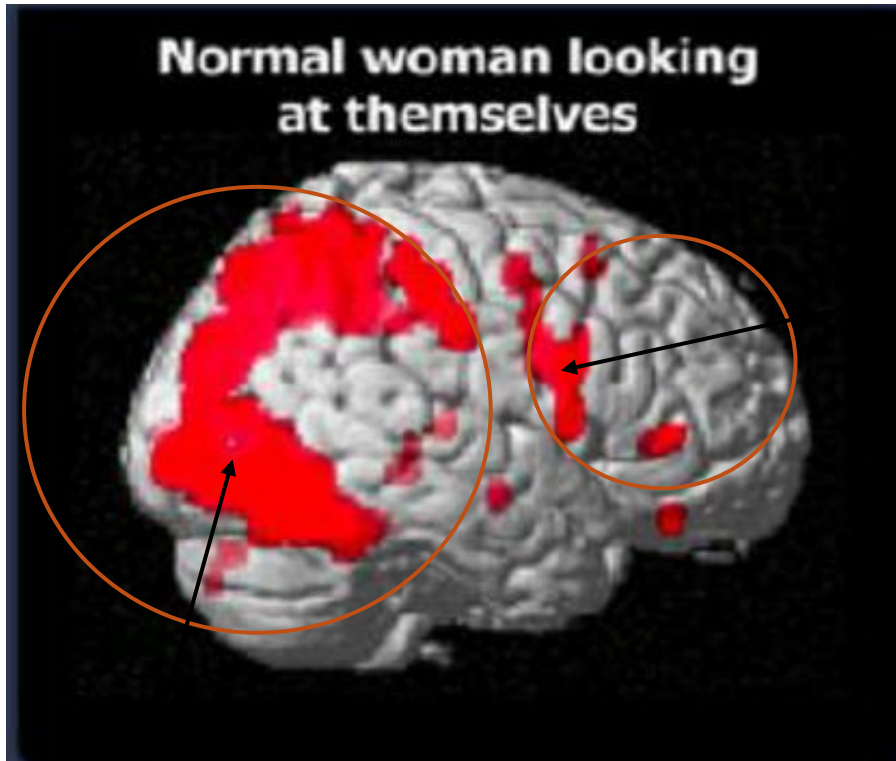
Ultimo sintomo ad andarsene



Ragazza che legge – Picasso 1938

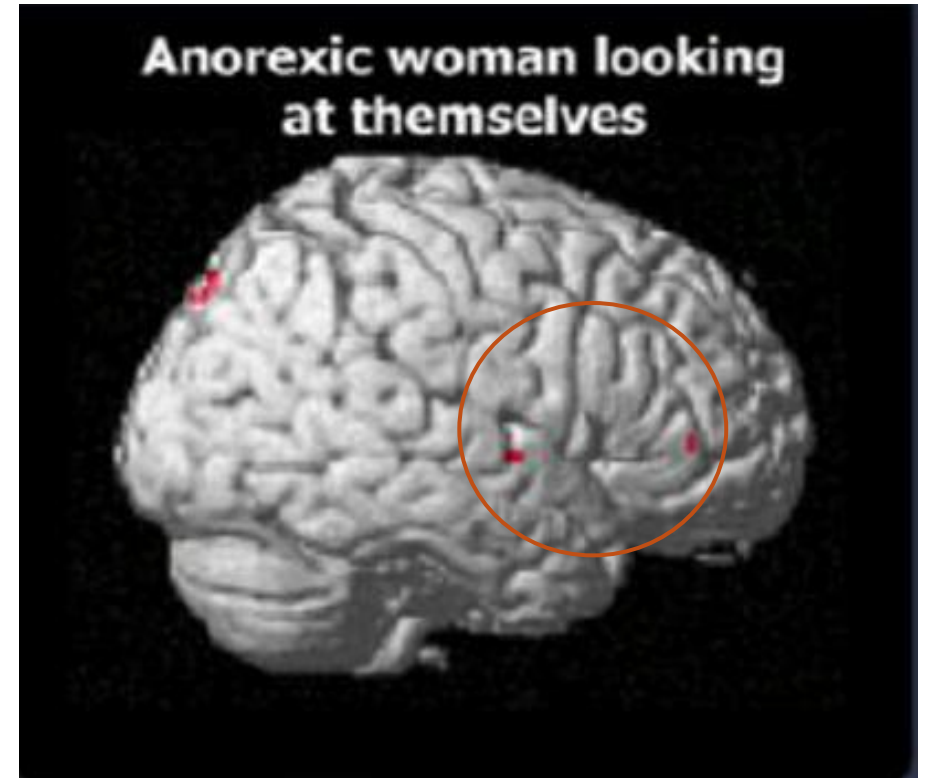
Brain imaging

Il cervello diventa **cieco**



Corteccia occipitale

Aree corticali
emotive



I social..



L'obesità come patologia psichica?

Is there a place for obesity in DSM-V?

Michael J Devlin ¹

Affiliations + expand

PMID: 17683083 DOI: 10.1002/eat.20430

Abstract

Objective: To revisit the merits and problems inherent in considering obesity, or some aspect of obesity, as a mental or behavioral disorder.

Method: The author suggests shifting the focus from the state of obesity to the process of nonhomeostatic overeating that results in obesity. Studies are reviewed that pertain to various models of nonnormative overeating including eating disorder models that stress the form of overeating, substance use disorder models focusing on its consequences, and affect regulation or stress response models focusing on its function.

Results: Studies focusing on abnormal eating patterns, including binge eating and night eating suggest that such patterns may be related to the development of obesity. While the literature pertaining to substance use and other models of nonhomeostatic overeating is beginning to mount, current evidence is mostly preliminary and indirect.

Conclusion: An attempt to devise diagnostic criteria based on the above models raises multiple difficulties, since the phenomena central to each model are dimensional, common, and variably associated with distress or dysfunction. A detailed understanding of the neurobiological

Topolino è grasso o magro?



goffo

STIGMA

pigrizia, mancanza di volontà



cattivo



Falsi miti nutrizionali

6) I LEGUMI COME CONTORNO

Spesso i legumi, soprattutto i piselli e i fagioli, vengono consumati come contorno e considerati erroneamente verdura; In realtà hanno una composizione molto particolare: sono ricchi di proteine (di medio valore biologico) ma anche di carboidrati, ma se sono associati ai cereali, come ad esempio la classica pasta e fagioli, le loro proteine diventano “complete”, ovvero al pari di quelle della carne. Inoltre i legumi sono ricchi di vitamine, minerali e fibra alimentare, mentre non contengono grassi né colesterolo. Si consiglia dunque, come indicato nelle Linee Guida per una sana alimentazione, di aumentarne il consumo, magari utilizzandoli per realizzare sfiziosi piatti unici.

7) IL LATTE FA MALE

Il latte contiene molti minerali, come calcio, fosforo, potassio, magnesio, zinco e selenio e anche vitamine del gruppo B e proteine facilmente digeribili. I dati attualmente disponibili suggeriscono un ruolo positivo del latte e dei derivati sulla salute dell'osso durante l'infanzia e l'adolescenza e, seppure con minore evidenza, nell'età adulta e nella prevenzione del rischio di fratture in età più avanzata. Per quanto riguarda la correlazione tra assunzione di latte e cancro, vi è una modesta associazione tra il consumo di latte e tumore della prostata ed un effetto protettivo nei confronti del tumore del colon-retto, pertanto il latte non fa male, ma va evitato da chi ha familiarità di cancro alla prostata e ovviamente da chi è intollerante al lattosio. Se si sceglie di consumarlo, va preferito il latte scremato e parzialmente scremato e si consiglia di limitare l'assunzione di formaggi a 2 volte alla settimana massima, controllando anche la quantità.

Falsi miti nutrizionali

2) I CARBOIDRATI NON SI POSSONO MANGIARE A CENA

Si tratta di una errata convinzione: non conta infatti in che momento della giornata si mangino pasta, pane, riso o altri alimenti ricchi di carboidrati, ma piuttosto quanti se ne introducono quotidianamente e di quante calorie totali si compone la nostra dieta. Per un'alimentazione equilibrata, è quindi importante fare attenzione a consumarli in porzioni adeguate al proprio fabbisogno, all'età e all'attività fisica svolta. È bene, inoltre, avere alcuni accorgimenti: per esempio evitare condimenti elaborati per i primi piatti, quindi più ricchi di grassi e difficili da digerire e cercare di consumare un pranzo più ricco ed una cena leggera, per favorire una migliore qualità del sonno.

5) I CIBI SENZA GLUTINE SONO PIÙ SALUTARI

In assenza di patologie che giustifichino l'eliminazione dalla dieta di cibi contenenti glutine, è consigliabile consumare alimenti che ne sono naturalmente privi (riso, mais, quinoa, amaranto, miglio ecc.) per variare le scelte a tavola e non è esatta l'affermazione secondo cui gli alimenti gluten free, non solo siano più sani, ma aiuterebbero anche a perdere peso.

Per una persona celiaca seguire un'alimentazione senza glutine rappresenta ad oggi l'unica terapia possibile. Al contrario, in assenza di una diagnosi di celiachia fatta da un medico con gli opportuni accertamenti clinici e diagnostici, rimuovere i cereali contenenti glutine, come frumento, orzo e farro dalla propria quotidianità significa privarsi non solo delle principali fonti di carboidrati complessi, ma anche dei minerali, delle vitamine, delle proteine e delle fibre alimentari in essi contenuti. In secondo luogo, utilizzare prodotti senza glutine porta con sé qualche inconveniente anche per la linea: quelli in commercio sono, infatti, più calorici del corrispondente alimento contenente glutine, perché addizionati di grassi e zuccheri semplici. Essi hanno un più alto indice glicemico e contemporaneamente hanno un minor effetto saziante ed hanno spesso un minore contenuto di fibre, sali minerali e vitamine.

**Grazie per la
vostra
attenzione!**

