

La dieta mediterranea per un invecchiamento di successo

Prof. Nicola Veronese
Prof. II fascia Unicamillus
UOC Cure Primarie D3, ULSS 3

REGIONE DEL VENETO



ULSS3
SERENISSIMA



UNICAMILLUS
UNIVERSITÀ MEDICA INTERNAZIONALE
ROMA • VENEZIA • CEFALÙ



#1 Easiest Diet to Follow

#1 Best Diet for Arthritis

#1 Best Diet for Diabetes

#1 Best Diet for Diverticulitis

#1 Best Diet for Nonalcoholic Fatty Liver

#1 Best Diet for Gut Health

#1 Best Diet for Inflammation

#1 Best Diet for High Cholesterol

#1 Best Diet for Mental Health

#2 Best Diet for Brain Health

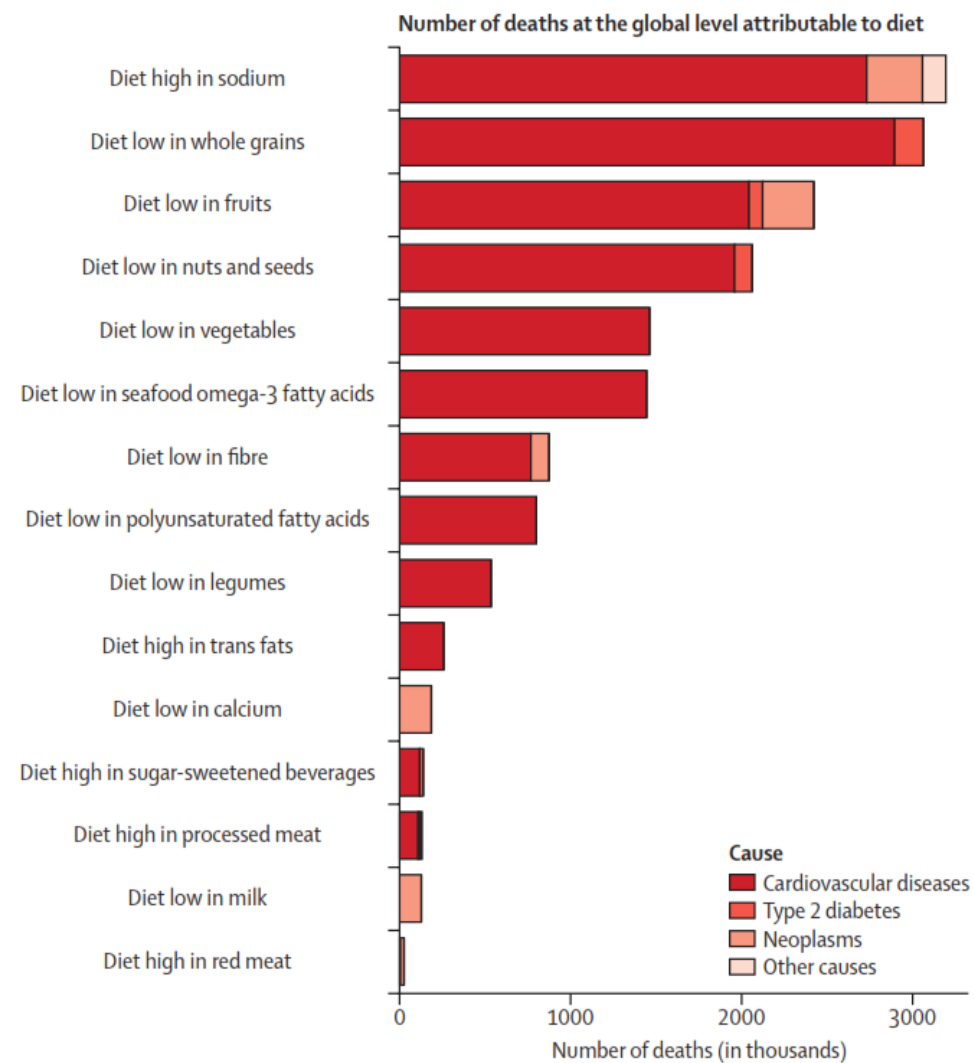
#2 Best Diet for High Blood Pressure

#2 Best Diet for Menopause

#2 Best Diet for Weight Loss

#2 Best Plant-Based Diet

50% di tutte le morti
è attribuibile a fattori
dietetici



Scarsa aderenza alla DM in Italia ☹️



In Italia solo il 5% delle persone ha un'aderenza ottimale alla dieta mediterranea ☹️



LINEA GUIDA SULLA DIETA MEDITERRANEA:

Società Scientifiche/Enti/Istituzioni

Promotori

Fondazione Dieta Mediterranea (stakeholder)

Società Italiana Nutrizione artificiale e metabolismo (SINPE)

Società Italiana Per la Prevenzione Cardiovascolare (SIPREC)

Società e stakeholder

Associazione Italiana Oncologia Medica (AIOM)

Associazione Autonoma Aderente alla SIN per le Demenze (SINDEM)

Associazione Geriatri Extraospedalieri (AGE)

Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (ADI)

Associazione Italiana Psicogeriatria (AIP)

Associazione Scientifica Alimentazione, Nutrizione e Dietetica (ASAND)

Federazione Nazionale Ordini Professioni Infermieristiche (FNOPI)

Happy Ageing (stakeholder)

Istituto Superiore di Sanità (ISS)

Società Italiana Cardiologia (SIC)

Società Italiana dell'Obesità (SIO)

Società Italiana di Gastroenterologia, epatologia e nutrizione pediatrica (SIGENP)

Società Italiana di Geriatria e Gerontologia (SIGG)

Società Italiana Diabetologia (SID)

Società Italiana di Igiene, Medicina Preventiva e Sanità Pubblica (SIItI)

Società Italiana Medicina Generale (SIMG)

Società Italiana Medicina Interna (SIMI)

Società Italiana Pediatria (SIP)

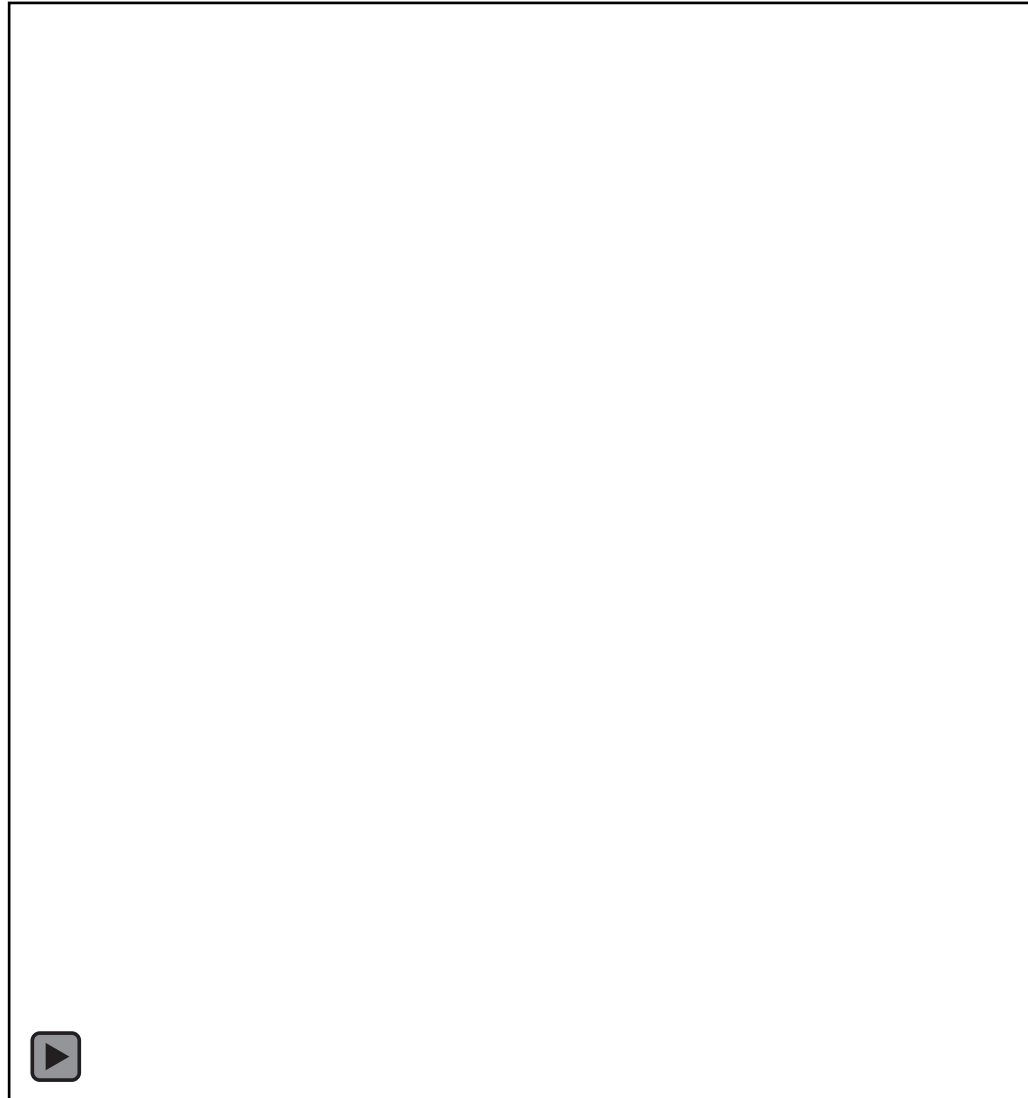
Tavolo Tecnico Regionale per la promozione dello Stile di Vita Mediterraneo (SViMed)

Alcuni dati....

- 25 società scientifiche e stakeholders + ISS
- 98 persone coinvolte board, Esperti, Panel
- 81 raccomandazioni basate sull'evidenza scientifica
- +600 pagine

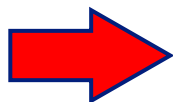
Argomento	Title/abstracts	Lavori da estrarre
Definizione Dieta Mediterranea	-	48
Mortalità	5529	57
Malattie cardiovascolari	8898	108
Oncologia	4420	140
Neurologia	3341	45
Metabolismo	9747	130
Disabilità e fragilità	726	16
Autoimmuni	2291	24
Gravidanza	4291	33
Osteomuscolari	624	16
Impatto economico	6733	61
TOTALE	46.600	678

Che cos'è la Dieta Mediterranea?



COME LA DIETA MEDITERRANEA SI E' ARRICCHITA NEL TEMPO

100 AC -
Impero Romano



Pane

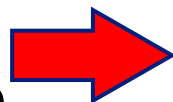


olio di oliva



vino

400 – 800 DC
Invasioni Barbariche



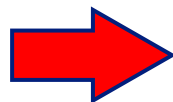
Pesce e vegetali



cacciagione



1492
Scoperta dell'America



pomodori



fagioli

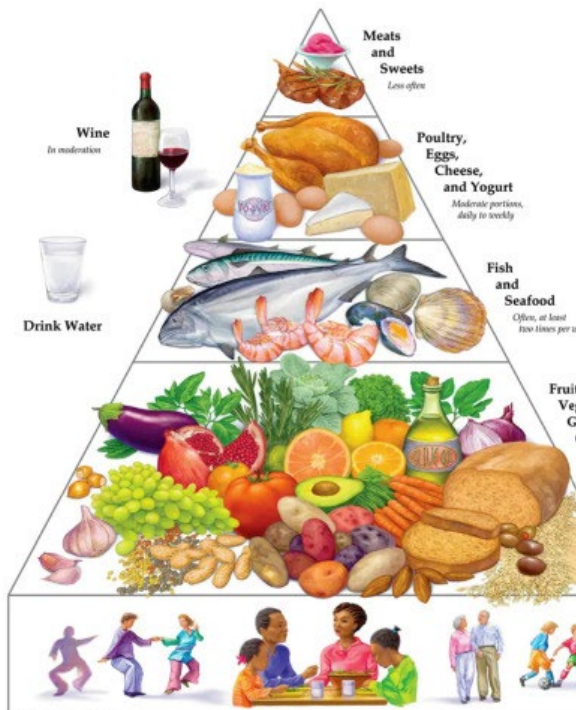
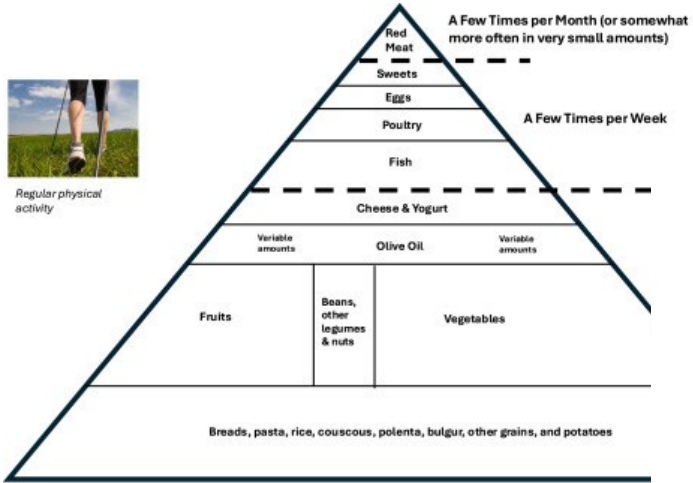


peperoni



patate

Le piramidi della Dieta Mediterranea



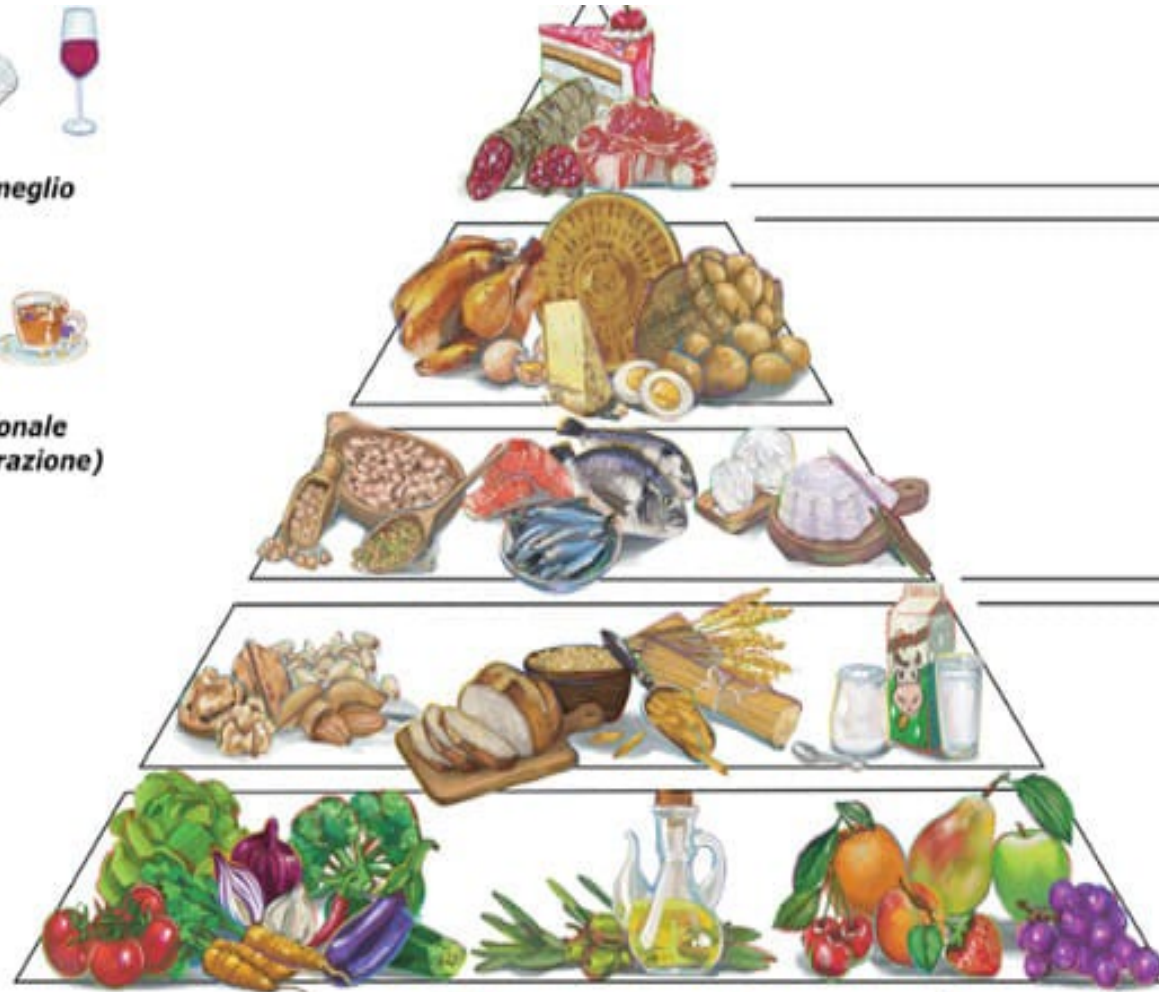
© 2009 Oldways Preservation and Exchange Trust



Meno è meglio



Discrezionale (con moderazione)





Hydration



Biodiversity



Sustainability



↓ Waste



Conviviality



Weight control

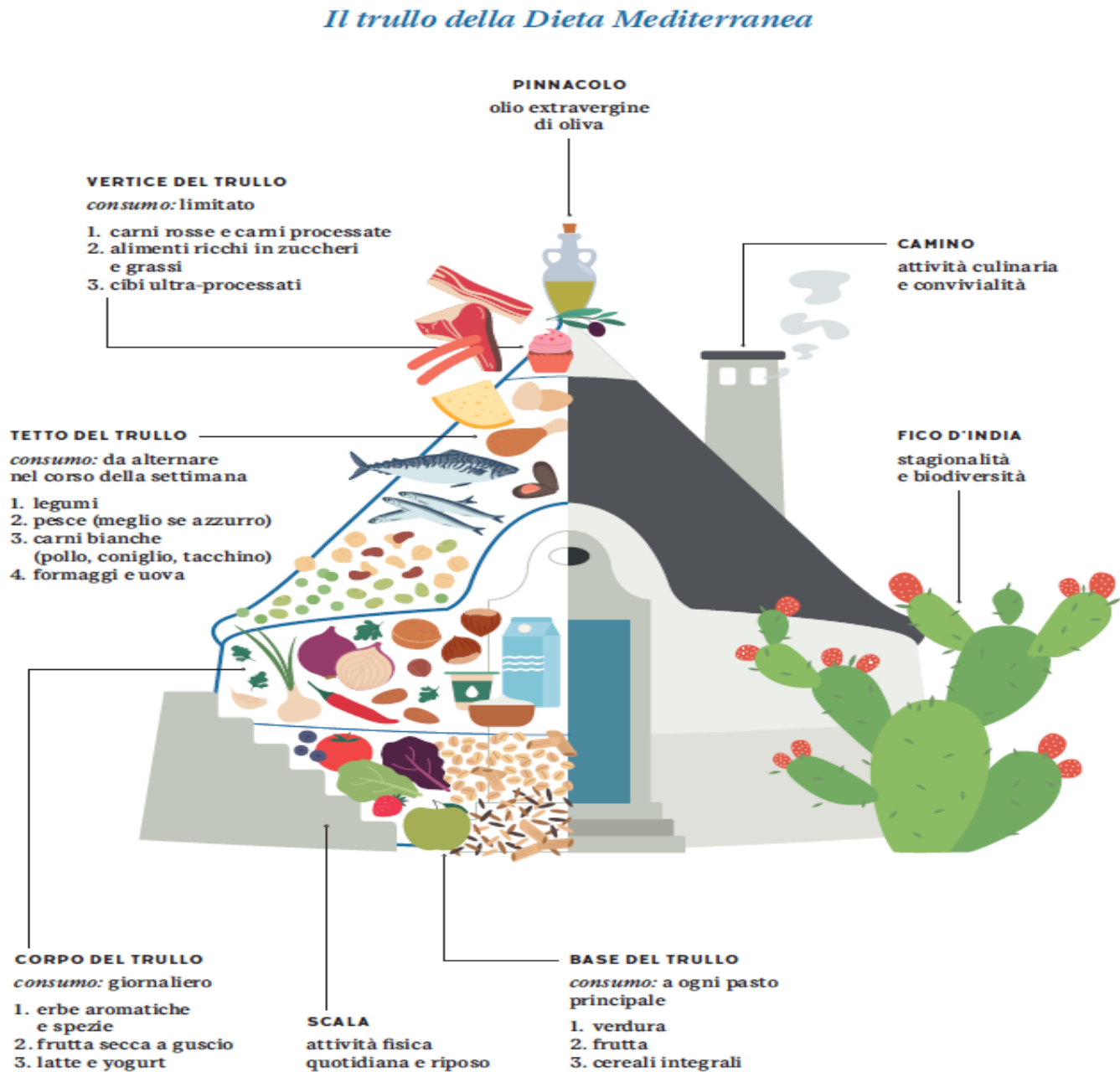


Sleep quality and quantity

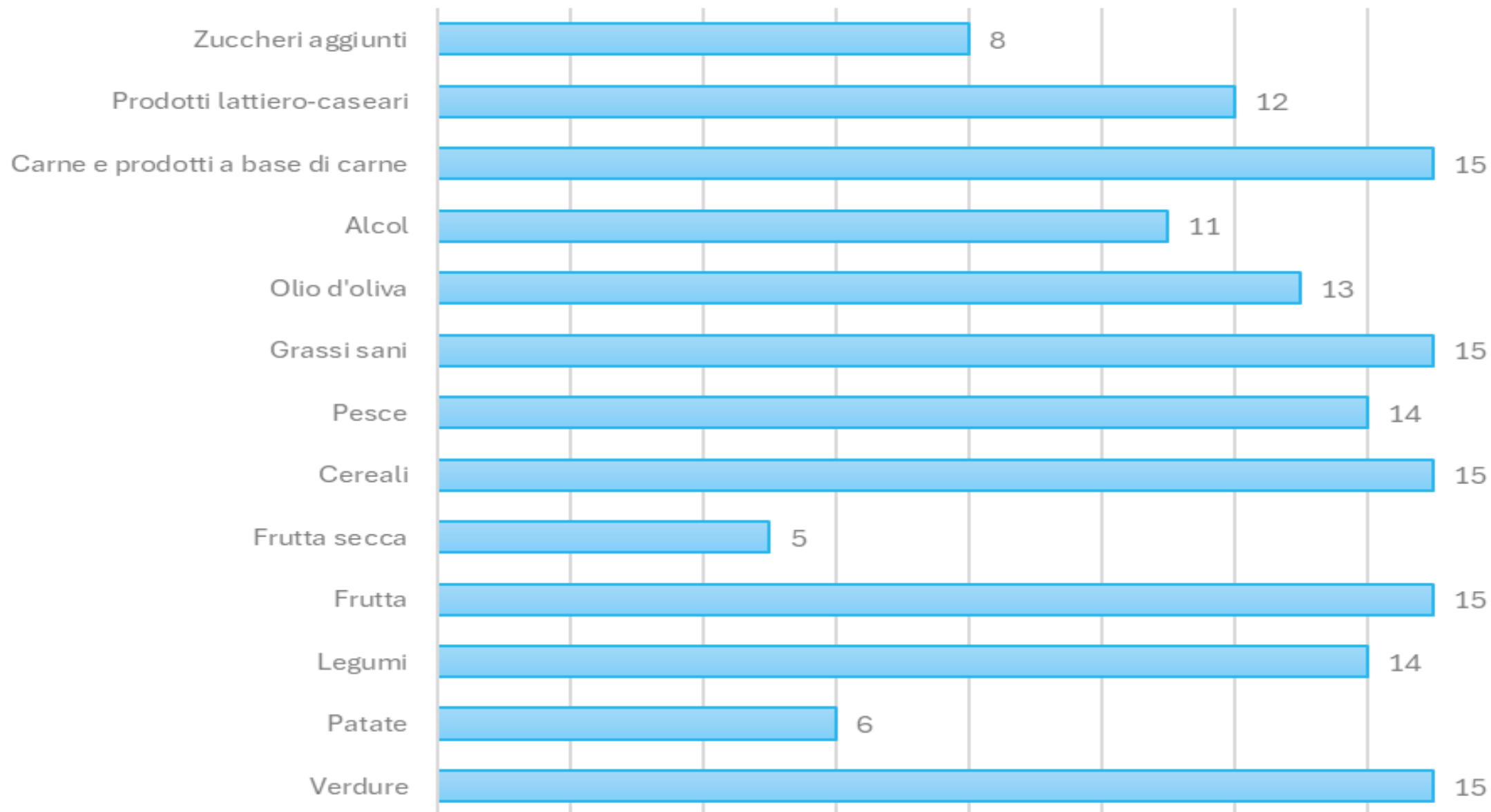


Individual chronotype





Gli alimenti della dieta mediterranea



15

ORIGINAL ARTICLE

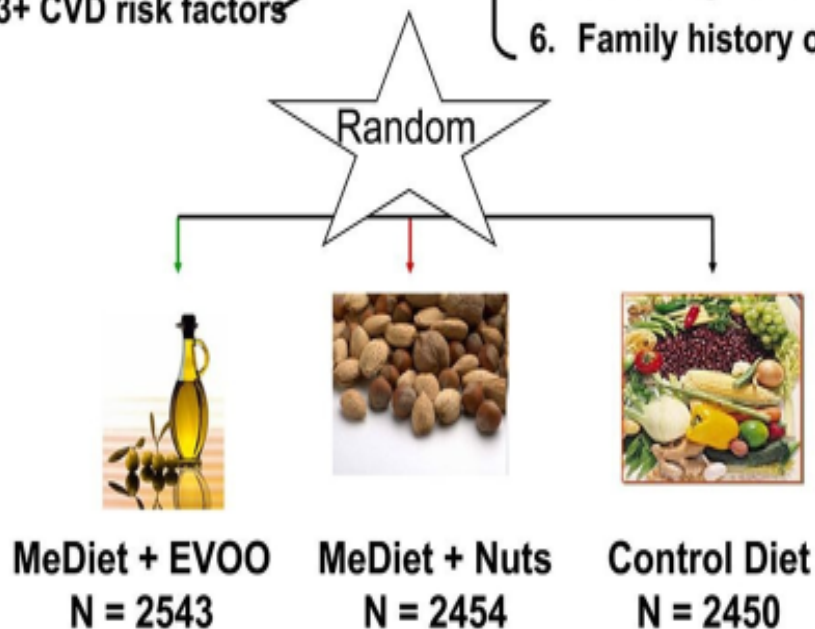
Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet Supplemented with Extra-Virgin Olive Oil or Nuts

R. Estruch, E. Ros, J. Salas-Salvadó, M.-I. Covas, D. Corella, F. Arós, E. Gómez-Gracia, V. Ruiz-Gutiérrez, M. Fiol, J. Lapetra, R.M. Lamuela-Raventos, L. Serra-Majem, X. Pintó, J. Basora, M.A. Muñoz, J.V. Sorlí, J.A. Martínez, M. Fitó, A. Gea, M.A. Hernán, and M.A. Martínez-González, for the PREDIMED Study Investigators*

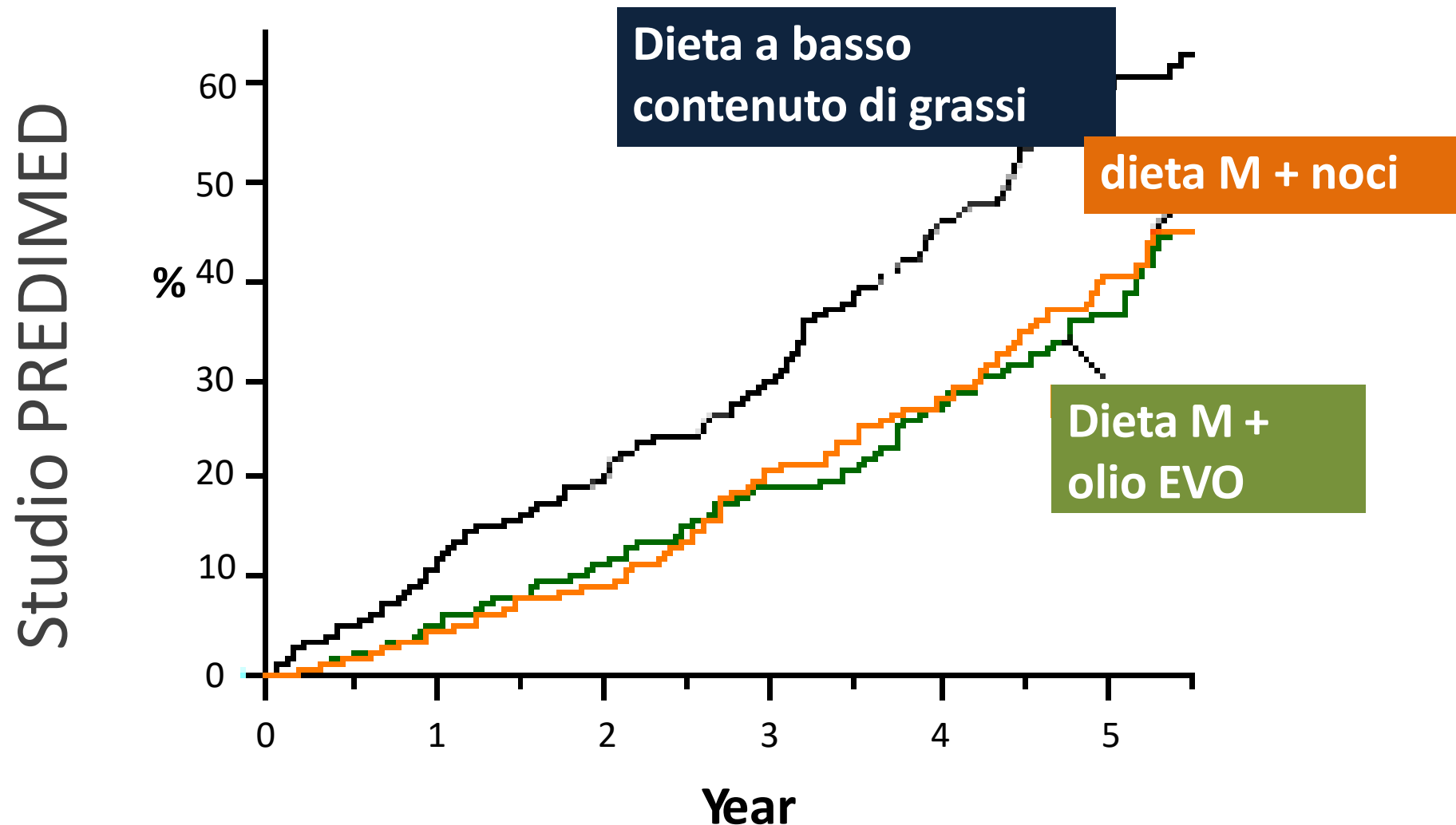
N Engl J Med 2018;378:e34.
DOI: 10.1056/NEJMoa1800389

- ☐ Men: 55-80 y
- ☐ Women: 60-80 y
- ☐ High risk without CVD, with type-2 diabetes or 3+ CVD risk factors

1. Smoking
2. Hypertension
3. ↑ LDL-cholesterol
4. ↓ HDL-cholesterol
5. Overweight / obesity
6. Family history of early-onset CVD



Eventi cardiaci in 5 anni: 30% di riduzione con dieta Mediterranea



PATOLOGIE CVD, PREVENZIONE PRIMARIA

Studi inclusi (n=87)

Studi osservazionali

OUTCOMES	EFFETTO	CERTEZZA
Prevalenza ipertensione arteriosa		MODERATO
Mortalità per cause cardiovascolari		MODERATO
Incidenza ipertensione arteriosa		MODERATO
Incidenza insufficienza cardiaca		MODERATO
Incidenza di malattie coronariche		MODERATO
Incidenza di malattie cardiovascolari		MODERATO

RR 90-93 ■ 94-96 ■ 97-100 ■

RCT

INCIDENZA IN PERSONE AD ALTO RISCHIO CVD			CERTEZZA
Arteriopatia obliterante degli arti inferiori			ALTO
Fibrillazione atriale			ALTO
Insufficienza cardiaca		/	ALTO
Malattie cerebrovascolari			ALTO
Malattie coronariche			ALTO
Mortalità malattie cardiovascolari		/	ALTO

Riduce del 0-25% ■ 26-50% ■ >50% ■

EFFICACIA DELLA DIETA MEDITERRANEA PER LA PREVENZIONE PRIMARIA DELLE PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

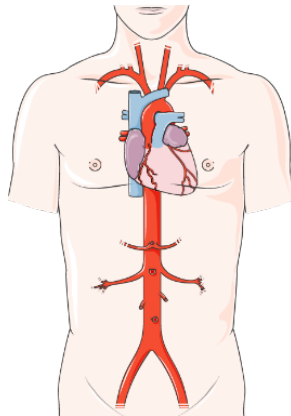
Realizzato da Francesco Saverio Ragusa

PATOLOGIE CVD, PREVENZIONE TERZIARIA

Studi inclusi (n=19)

Studi osservazionali

OUTCOMES	EFFETTO	CERTEZZA
Incidenza di MACE	↓	MODERATO
Mortalità (totale e per malattie cardiovascolari)	↓	MODERATO



RR 90-93 ■ 94-96 ■ 97-100 ■

RCT

OUTCOMES	EFFETTO	CERTEZZA
Mortalità (totale e per malattie cardiovascolari)	↓	ALTO

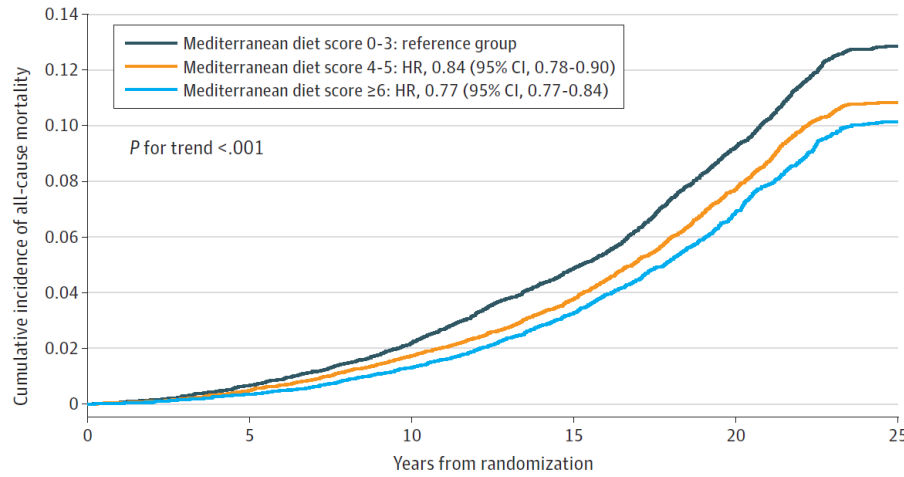


Riduce del 0-25% ■ 26-50% ■ >50% ■

**EFFICACIA DELLA DIETA MEDITERRANEA PER LA PREVENZIONE SECONDARIA DELLE PATOLOGIE
CARDIOVASCOLARI**

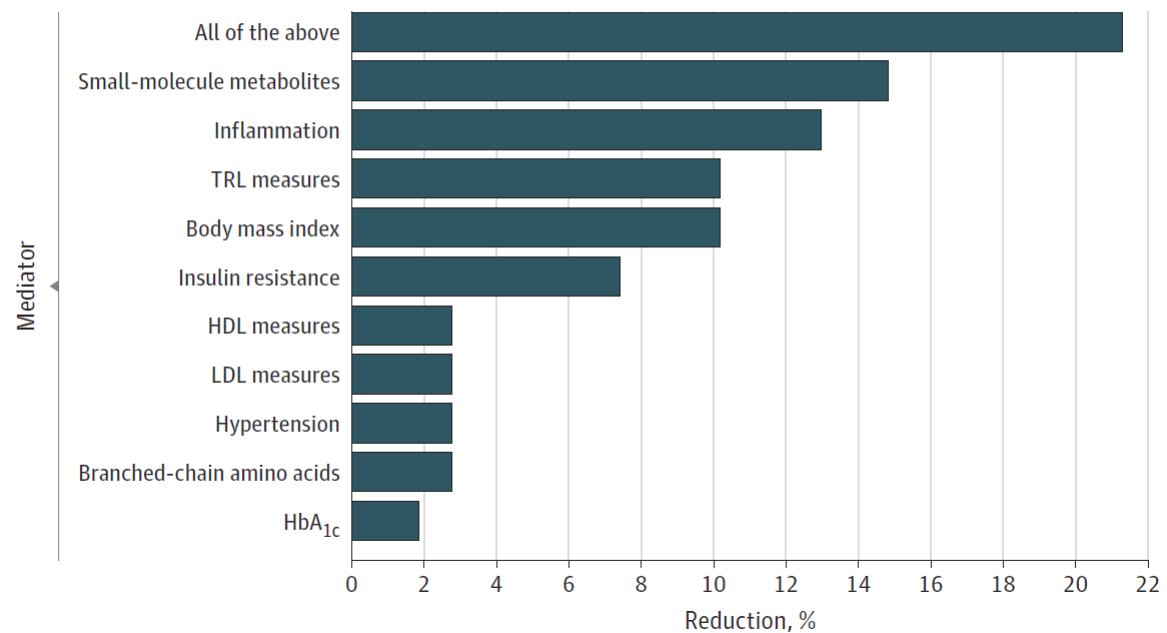
DM & mortalità: PREDIMED

Figure 1. Cumulative Survival for the Mediterranean Diet in All-Cause Mortality-Confirmed Person Years



No. at risk			
Diet score 0-3	9871	9780	99
Diet score 4-5	9184	9108	89
Diet score >6	6260	6260	61

Figure 2. The Proportion of All-Cause Mortality Reduction for High Adherence to the Mediterranean Diet Attributed to Groups of Mediators



POPOLAZIONE GENERALE



Studi vagliati
(n = 3 839)



Studi inclusi
(n=57)

1 833 267 partecipanti
Follow-up medio 13 anni



**Aumentare l'aderenza
alla dieta
mediterranea di un
punto riduce la
mortalità del 4%**

Nella popolazione generale, si suggerisce l'aderenza alla Dieta Mediterranea per ridurre la mortalità per tutte le cause

Forza della
raccomandazione



Positiva debole

MORTALITÀ

EFFICACIA DELLA DIETA MEDITERRANEA PER LA PREVENZIONE PRIMARIA DELLE PATOLOGIE METABOLICHE

Studi inclusi (n=60)

Studi osservazionali

OUTCOME	EFFETTO	CERTEZZA
Incidenza di DM2		MODERATO
Incidenza di obesità		MODERATO
Incidenza di sindrome metabolica		MODERATO
Prevalenza di DM2		MODERATO
Prevalenza di iperuricemia		MODERATO
Prevalenza di obesità		MODERATO
Prevalenza di sovrappeso		MODERATO
Prevalenza di DM2 negli adolescenti		MODERATO

RR 0.90-0.93 0.94-0.96 0.97-1.00

RCT

OUTCOME	EFFETTO	CERTEZZA
Incidenza di DM2 (Dieta Mediterranea + olio evo vs ipolipidica)		ALTO

Riduce del 0-25%, 26-50%, >50%





DIETA MEDITERRANEA

una strategia terapeutica nelle malattie metaboliche



Cosa dice la ricerca

Meta-analisi di 69 studi su persone con patologie metaboliche (diabete, obesità, sindrome mett. NAFLD)



Principali risultati

- ♥ Riduzione della mortalità nelle persone con diabete o sindrome metabolica (RR 0,93; IC 90-0,97)
- ✓ Miglioramento di:
- ✓ BMI e circonferenza vita
- ✓ LDL e trigliceridi
- ✓ Glicemia e insulino-resistenza (HOMA-IR)
- ✓ C-Reactive Protein (CRP) o HBA1c
- 🔔 Evidenze preliminari sul microbiota intestinale

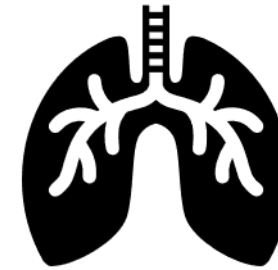


Conclusione

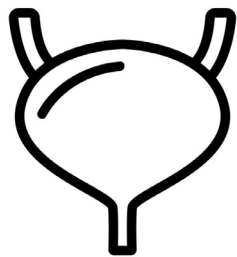
Una maggiore aderenza alla Dieta Mediterranea è associata a benefici clinicamente rilevanti in pazienti con malattie metaboliche



Effetto aderenza Dieta Med & cancro



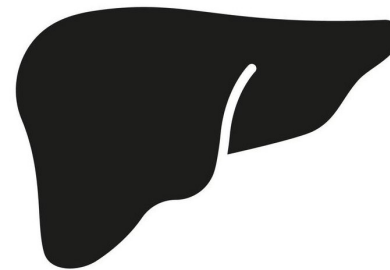
Per ogni +1 nel punteggio MD



-4%



-7%

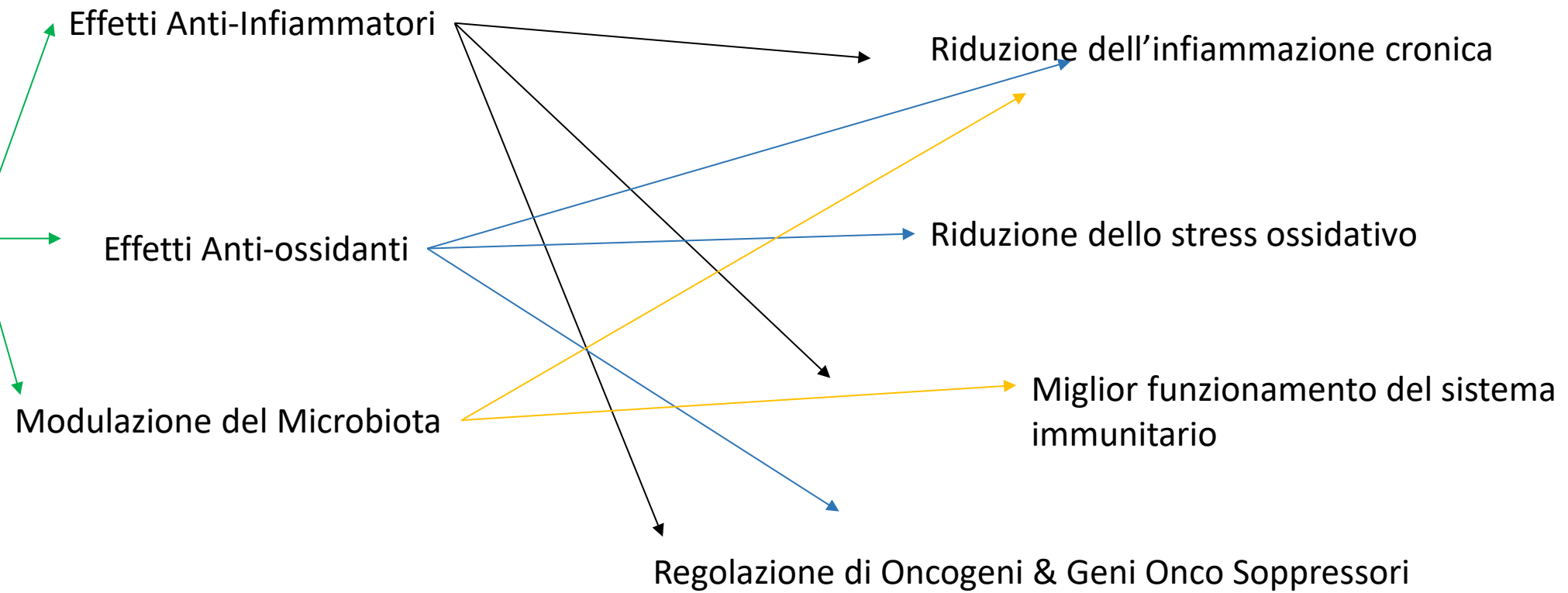


-6%



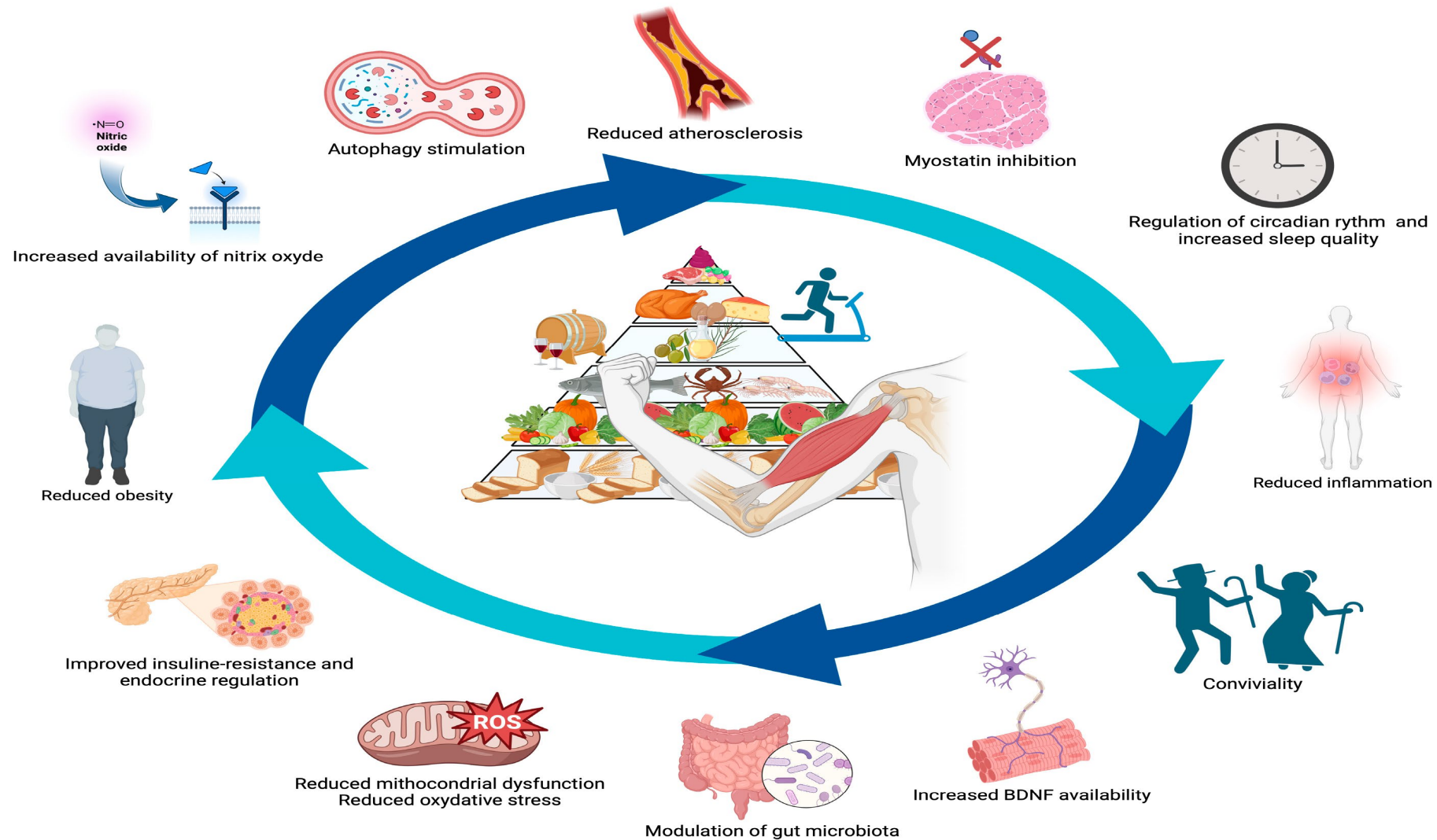
-5%

- Frutta&Verdura
- Legumi
- Cereali integrali
- Olio extravergine
- Pesce
- Semi&Frutta secca



Perché la DM previene il rischio tumorale?

Med diet: effetti sul muscolo



Med Diet & QoL nell'artrosi

- Dei 4470 partecipanti (2605 donne; età media: 61,3 anni), quelli con un aMED più alto avevano punteggi significativamente più favorevoli su tutti gli esiti indagati.
- Dopo l'aggiustamento per i potenziali fattori confondenti nelle analisi di regressione lineare, un aMED più alto è stato significativamente associato a un valore della scala composita fisica SF-12 più alto, punteggi WOMAC più bassi (ad eccezione della rigidità) e punteggi CES-D più bassi.
- Un'analisi di regressione logistica aggiustata, prendendo come riferimento quelli nei 2 quintili più alti del punteggio aMED, ha confermato questi risultati

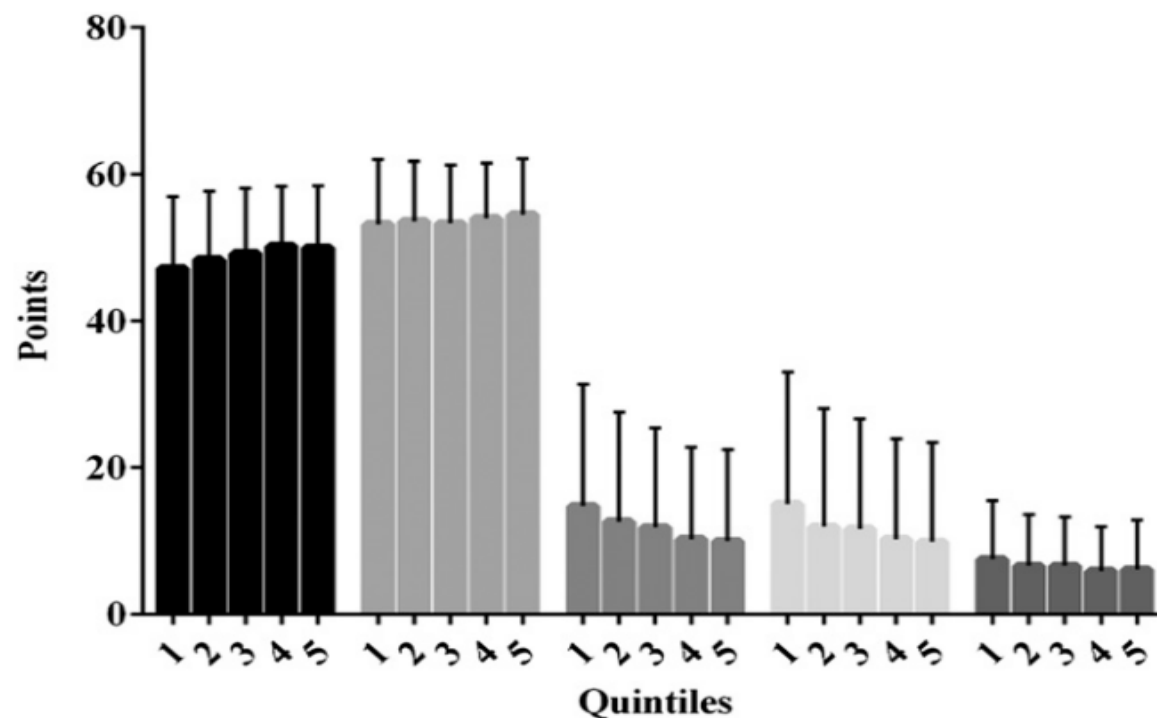
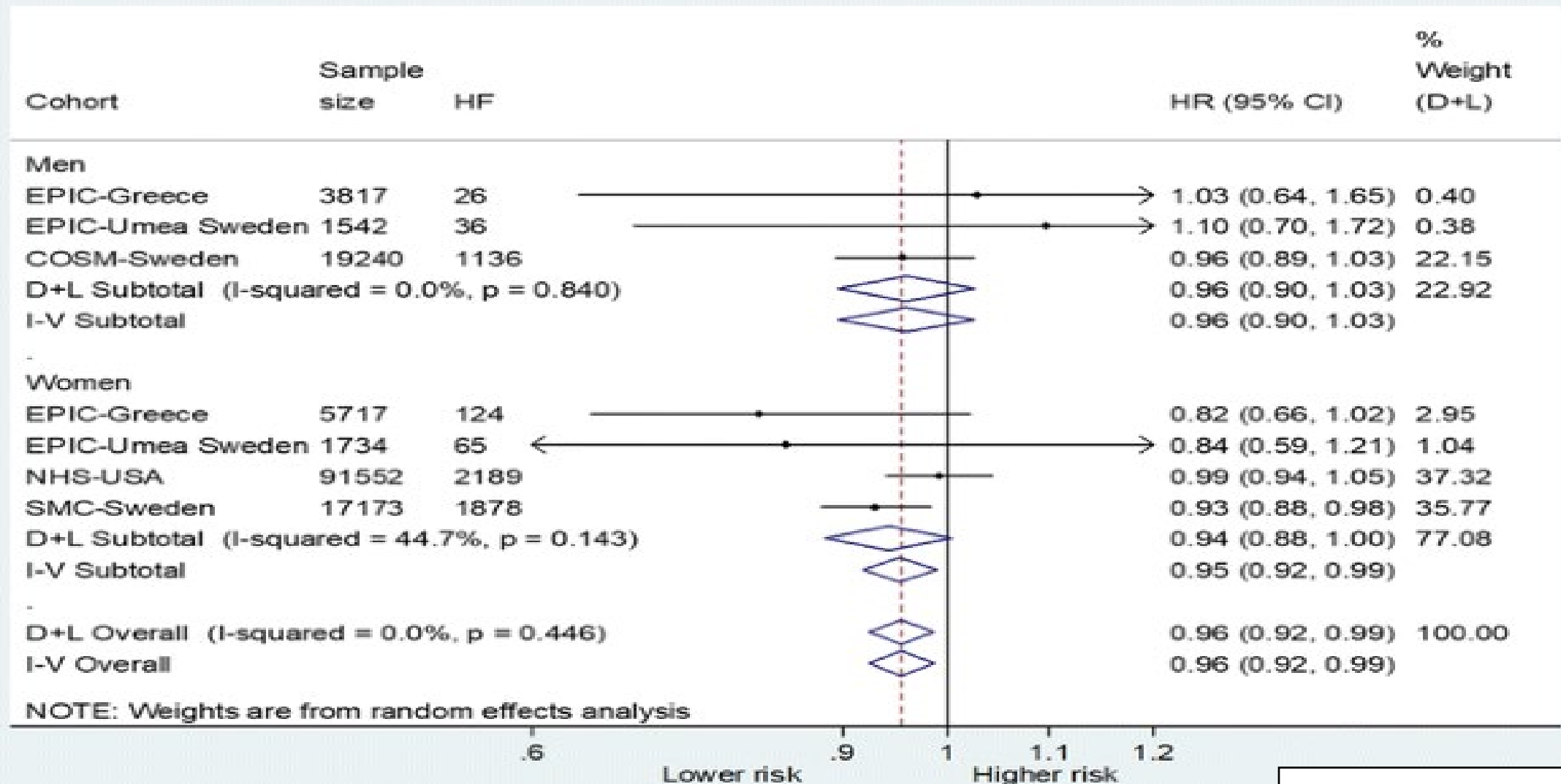


FIGURE 1 Mean \pm SD scores of SF-12, WOMAC (total scores), and CES-D by quintiles of aMED. *P* values were calculated with the use of ANOVA for all comparisons. All *P* values were <0.0001 after applying Bonferroni's correction. The outcomes compared (from left to right) were the SF-12 physical composite scale, the SF-12 mental health composite scale, WOMAC (left and right knees), and the CES-D. aMED, adherence to Mediterranean diet; CES-D, Center for Epidemiologic Studies Depression Scale; SF-12, 12-Item Short-Form Health Survey; WOMAC, Western Ontario and McMaster Universities Arthritis Index.

Dieta Mediterranea & fratture



Studi inclusi (n=44)

Studi osservazionali

OUTCOME	EFFETTO	CERTEZZA
Incidenza Malattia di Alzheimer	↓	MODERATO
Prevalenza ansia	↓	MODERATO
Prevalenza Mild Cognitive Impairment	↓	MODERATO
Incidenza Mild Cognitive Impairment	↓	MODERATO
Incidenza di demenza	↓	MODERATO
Prevalenza di depressione	↓	MODERATO
Incidenza di depressione	↓	MODERATO
Incidenza malattia di Parkinson	↓	MODERATO

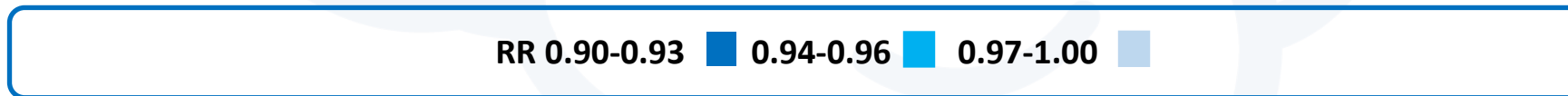
RR 0.90-0.93 ■ 0.94-0.96 ■ 0.97-1.00 ■



Studi inclusi (n=2)

Studi osservazionali

OUTCOME	EFFETTO	CERTEZZA
Mortalità in Malattia di Alzheimer		MODERATO



LINEE GUIDA ITALIANE PER LA DIETA MEDITERRANEA

Studi inclusi (n=23)



EFFICACIA	N. PAPER CON EVIDENZE MODERATE A FAVORE
Riduzione mortalità	↓
Prevenzione primaria delle patologie cardiovascolari	↓
Prevenzione terziaria delle patologie cardiovascolari	↓
Prevenzione primaria patologie oncologiche	↓
Prevenzione primaria patologie neurologiche	↓
Prevenzione terziaria delle patologie metaboliche	↓
Nella popolazione anziana affetta da disabilità e fragilità	↓

N. LAVORI CON EVIDENZE MODERATE 1-2  , 3-4  , 5-6 

COSTO-EFFICACIA DELLA DIETA MEDITERRANEA ED IMPATTO SULL'UTILIZZO DELLE RISORSE

Realizzato da Francesco Saverio Ragusa

LINEE GUIDA ITALIANE PER LA DIETA MEDITERRANEA

Studi inclusi (n=37)



DIETA MEDITERRANEA VS...	PIU' SOSTENIBILE DELLA DIETA DI CONFRONTO
Bassa aderenza alla Dieta Mediterranea	★
Dieta vegana	★
Dieta italiana	★
Dieta occidentale	★
Dieta statunitense	★
Dieta nordica	★
Dieta spagnola	★
Diete varie	★

PERCENTUALE STUDI SUL TOTALE 0-33% , 34-66% , 67-100% 

LA DIETA MEDITERRANEA È SOSTENIBILE?

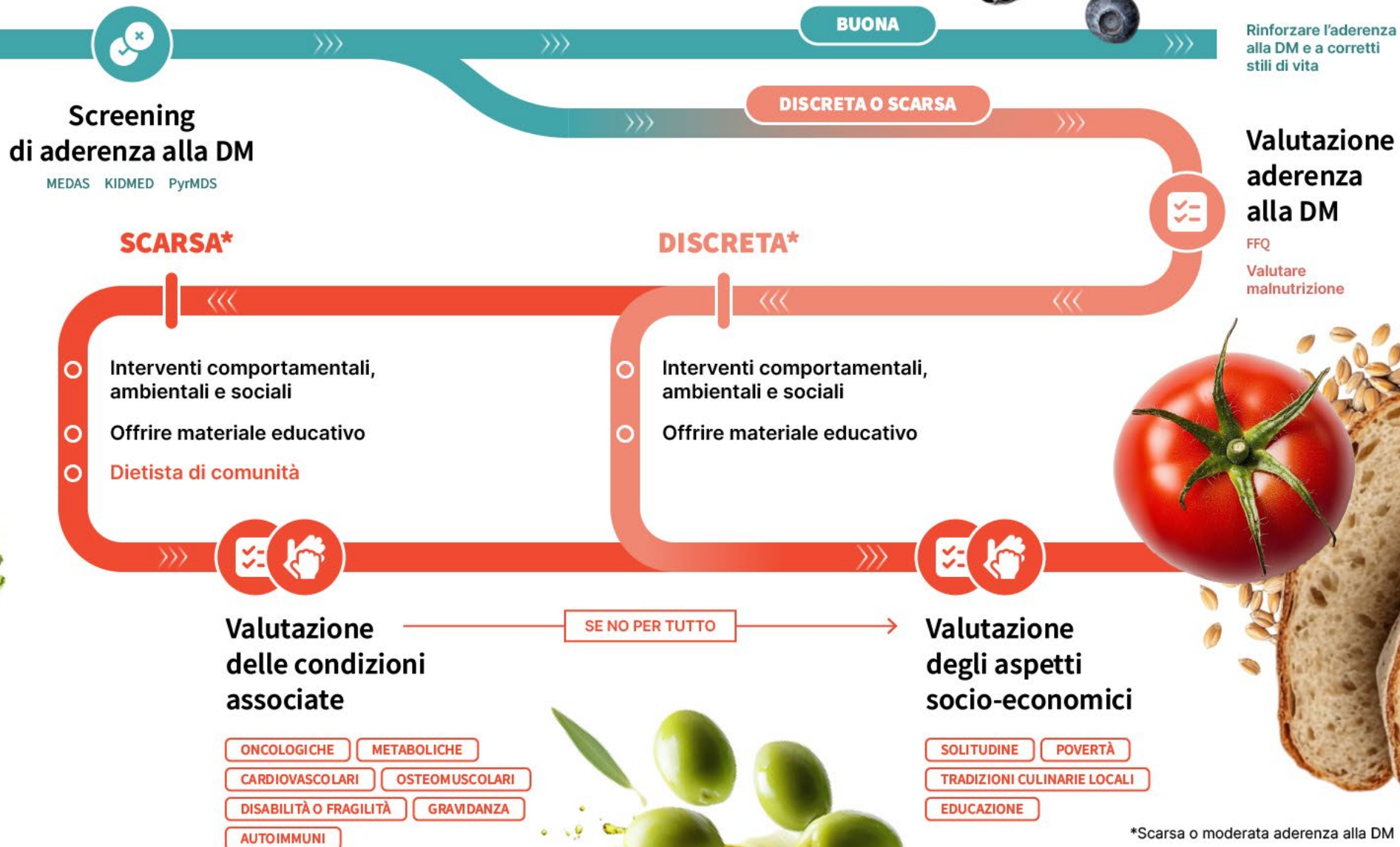
Percorso di gestione e di cure integrato per aumentare l'aderenza alla Dieta Mediterranea (DM)

Rappresentazione grafica del PPDTA



DIETA MEDITERRANEA

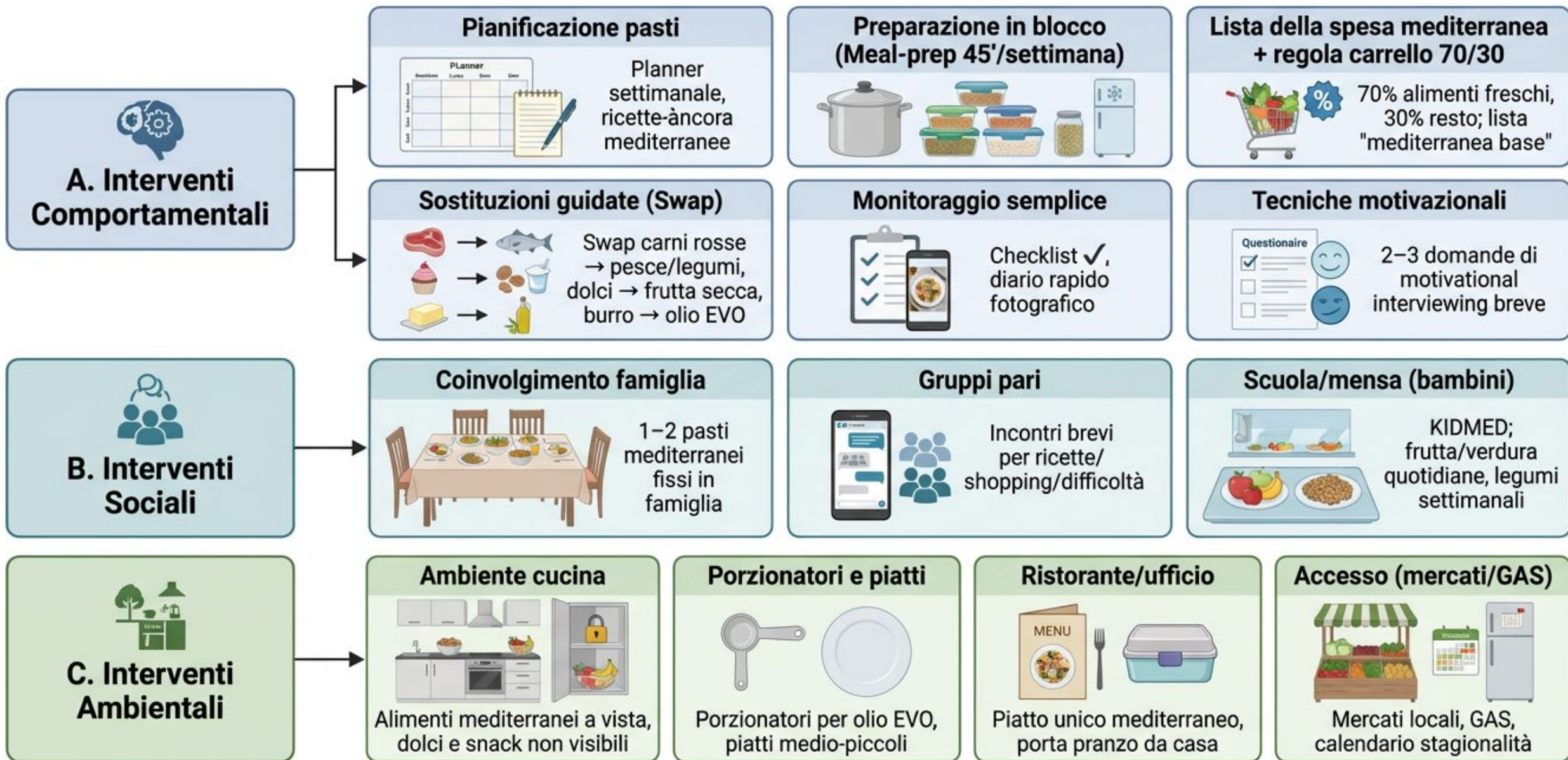
- ✓ Frutta, verdura e legumi.
- ↓ Carne rossa, formaggi e prodotti ultraprocescati.
- ✓ Pasta e pane bianco (pane e cereali integrali).
- ✓ Grassi animali (olio EVO).



*Scarsa o moderata aderenza alla DM



Interventi per aumentare l'aderenza alla Dieta Mediterranea



Legenda: Ogni intervento è adattabile secondo stato nutrizionale, condizioni cliniche, e risorse sociali.





The mediterranean diet: A healthy diet for humans and the planet

A sustainable lifestyle model

Reduces risks of:

Overweight and obesity

Cardiovascular disease

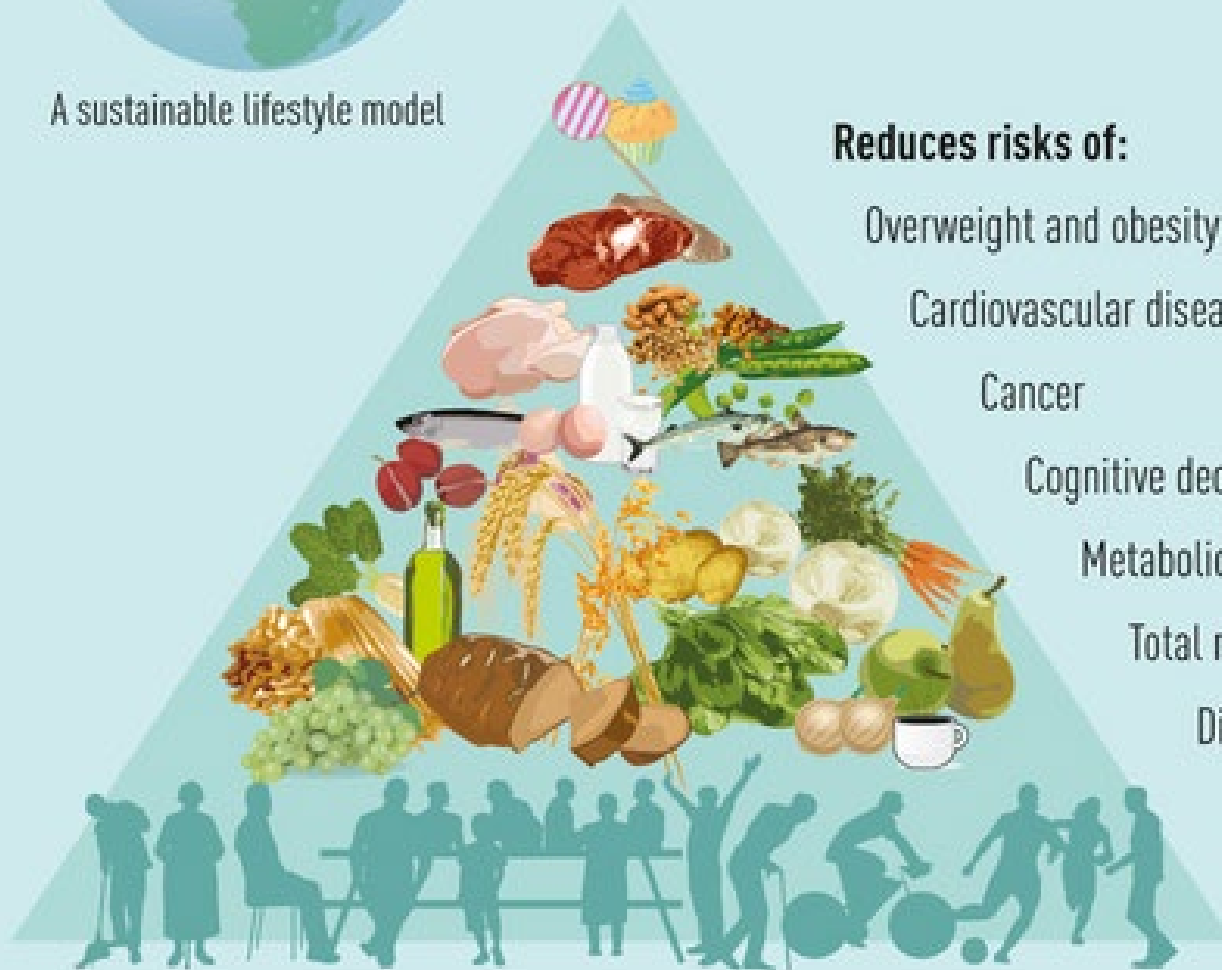
Cancer

Cognitive decline

Metabolic syndrome

Total mortality

Diabetes



Una dieta sana per la salute & per il pianeta

Conclusioni

- La Dieta Mediterranea è un potente antidoto contro la mortalità
- Effetto rilevante sulla mortalità generale, ma anche sulla mortalità prevenibile come quella CVD
- Effetto importante sulle malattie metaboliche e nella gravidanza ed in altre numerose malattie
- La Dieta Mediterranea è anche sostenibile ed economicamente vantaggiosa

Thank You



nicola.veronese@unicamillus.org; nicola.veronese1@aulss3.veneto.it



[@nicola.m.veronese/](https://www.facebook.com/nicola.m.veronese/)



www.linkedin.com/in/nicola-veronese



[@ilmannato](https://twitter.com/ilmannato)