SOCIETÀ ITALIANA DI GERONTOLOGIA E GERIATRIA

VECCHIE E NUOVE CULTURE ALIMENTARI A CONFRONTO PER UN SUCCESSFULL AGING

LA DIETA MEDITERRANEA

Giuseppe Sergi
Clinica Geriatrica – Dipartimento di Medicina
Università di Padova

Criteri di “successfull aging”

1. Basso rischio di malattia e di disabilità correlata a malattia

2. Mantenimento di una buona funzione fisica e mentale

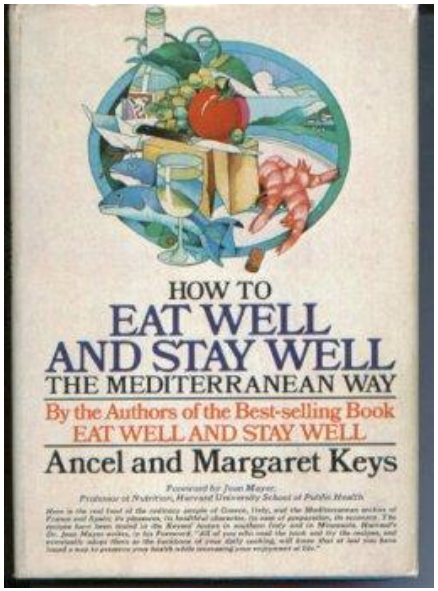
3. Continuo impegno alla partecipazione alla vita attiva, che include le relazioni con gli altri e l'attività produttiva

Rowe JW & Kahn RL, Gerontol B Psychol Sci Soc Sci 2015

Stile di vita e successfull aging

Condizione necessaria anche se non sufficiente

Dieta Mediterranea e Ancel Keys

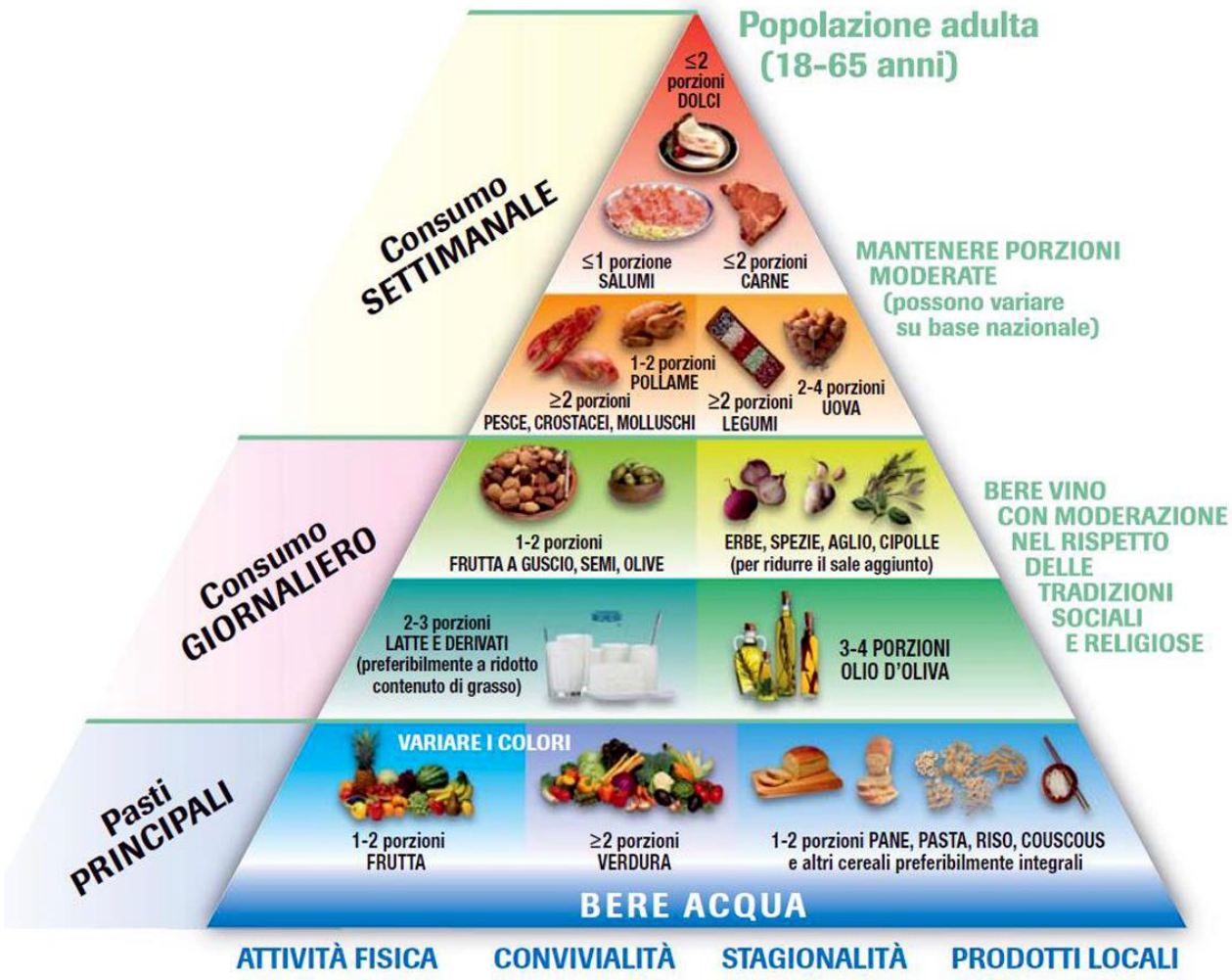


Seven Countries Study Iniziato nel 1958 **12753** uomini (età 40-59)

16 coorti **7 Paesi** (USA, Finlandia, Olanda, Italia, Jugoslavia, Grecia, Giappone)

100 anni, 9 mesi e 27 giorni

Piramide Dieta Mediterranea



Vitiello V et al, Ann ing 2016

Aderenza alla Dieta Mediterranea: il Mediterranean Diet Score

Verdura

Legumi

Frutta/frutta secca

Cereali integrali

Pesce

Punteggio = 0 se consumo < mediana
Punteggio = 1 se consumo > mediana

Carni rosse

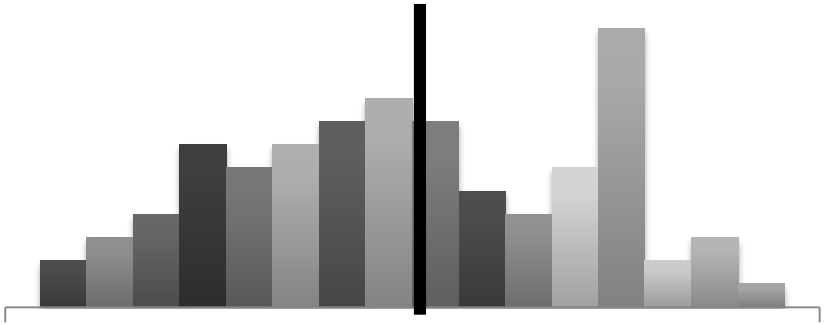
Pollame

Latticini

Punteggio = 1 se consumo < mediana
Punteggio = 0 se consumo > mediana

Alcool

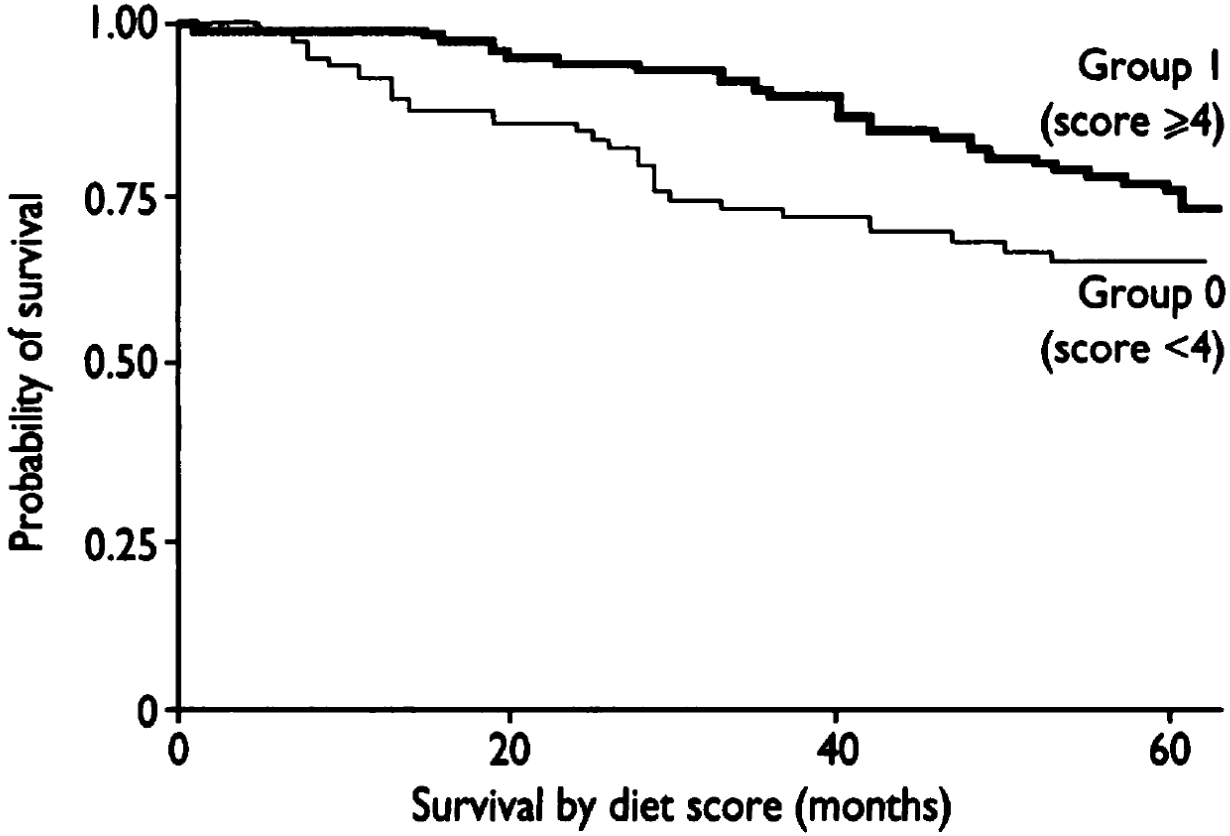
Punteggio = 1 se consumo 10-50 g/die (M)
5-25 g/die (F)



Trichopoulou A et al, AJCN 2005

Dieta Mediterranea e mortalità nella popolazione anziana

182 anziani di 3 villaggi rurali della Grecia

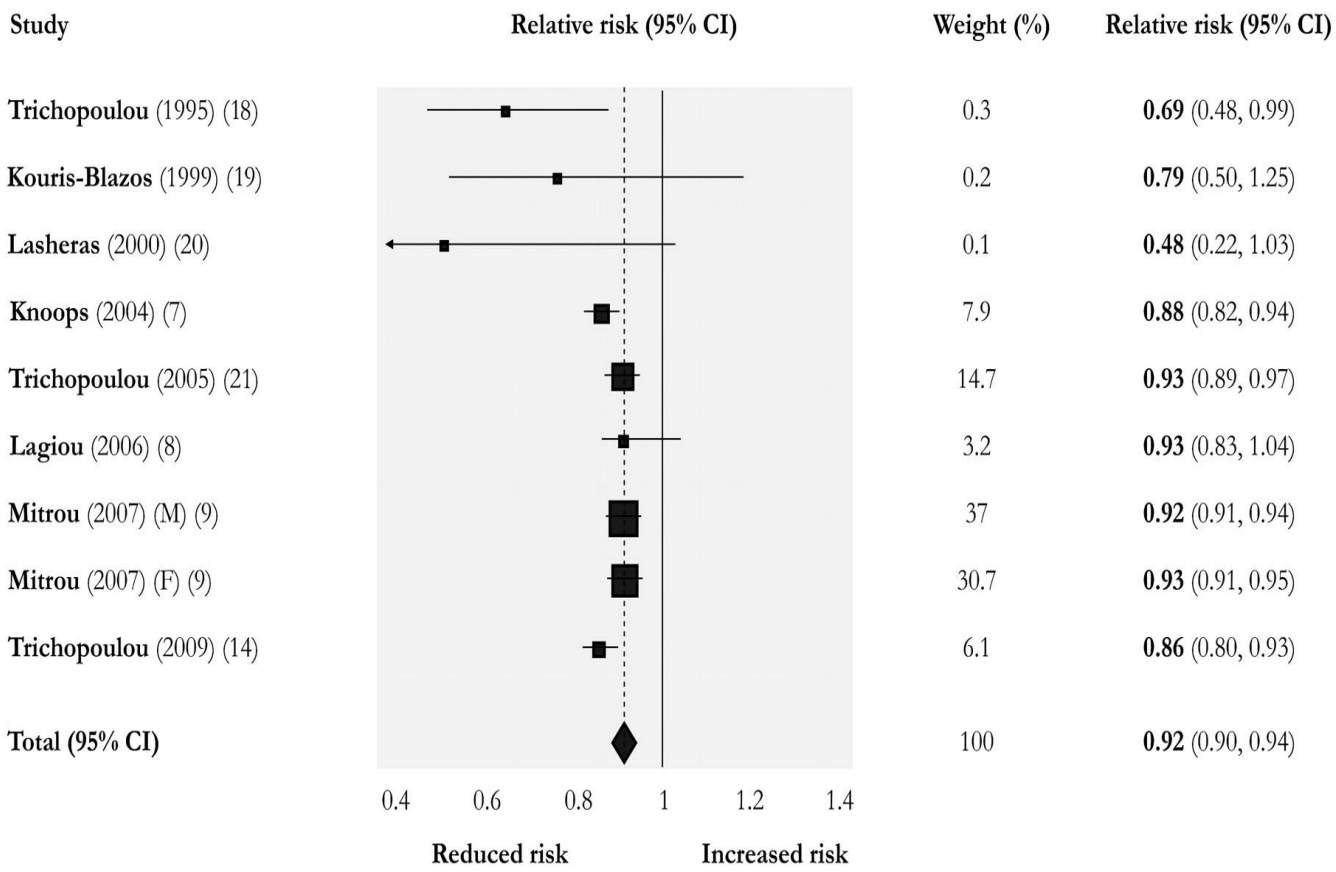


Trichopoulou A et al, BMJ 1995

Aderenza alla Dieta Mediterranea e mortalità

2.190.637 soggetti, età 40-95 anni, follow-up 4-20 anni

incremento di 2 punti nel MDS



Sofi F et al, Am J Clin Nutr 2010

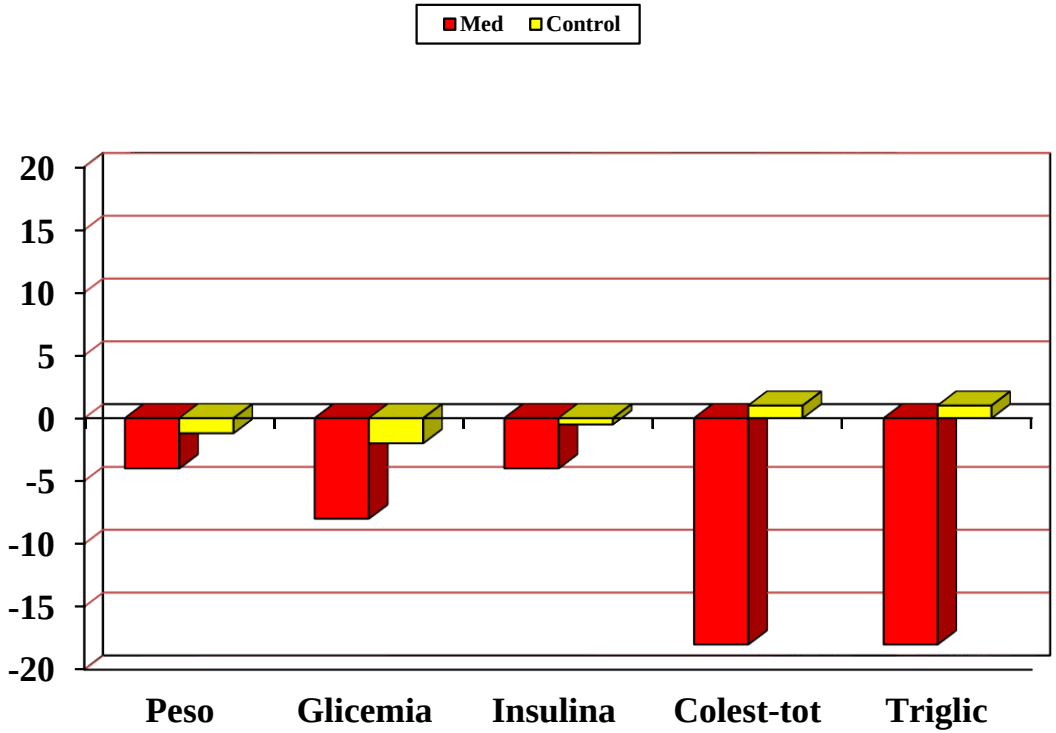
Criteri di "successfull aging"

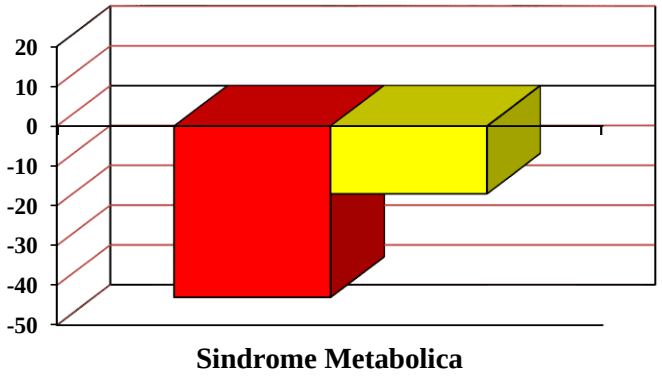
1. **Basso rischio di malattia e di disabilità correlata a malattia**
2. Mantenimento di una buona funzione fisica e mentale
3. Continuo impegno alla partecipazione alla vita attiva, che include le relazioni con gli altri e l'attività produttiva

Rowe JW & Kahn RL, Gerontol B Psychol Sci Soc Sci 2015

Effetti della Dieta Mediterranea sulla sindrome metabolica

180 soggetti affetti da sindrome metabolica trattati per 2 anni con dieta Mediterranea

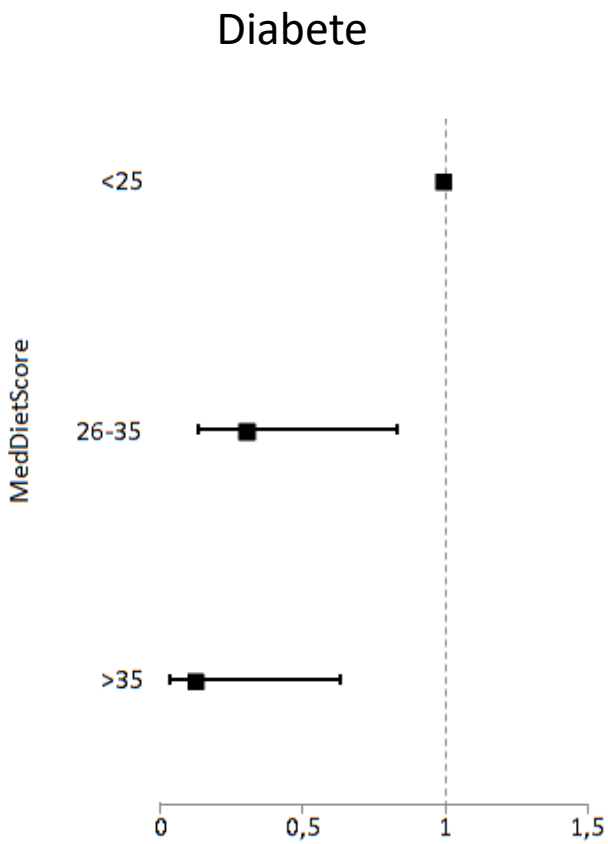


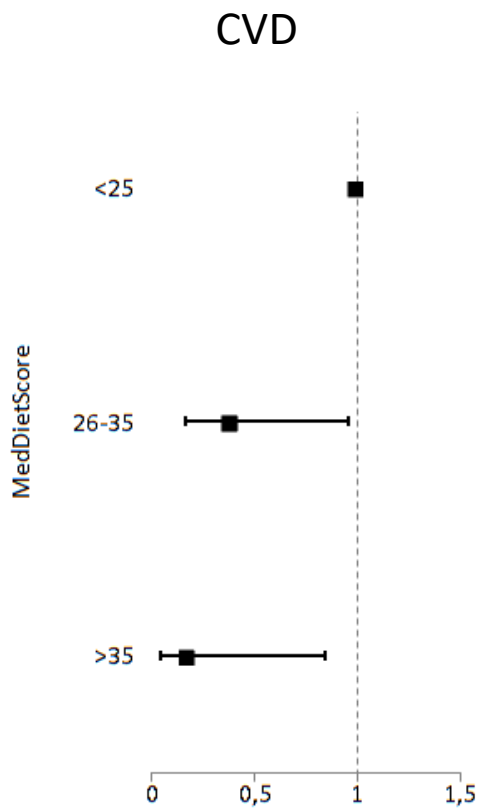


Esposito K et al, JAMA 2004

Incidenza di diabete e CVD per MDS in prediabetici

ATTICA Study 343 soggetti -follow up 10 anni





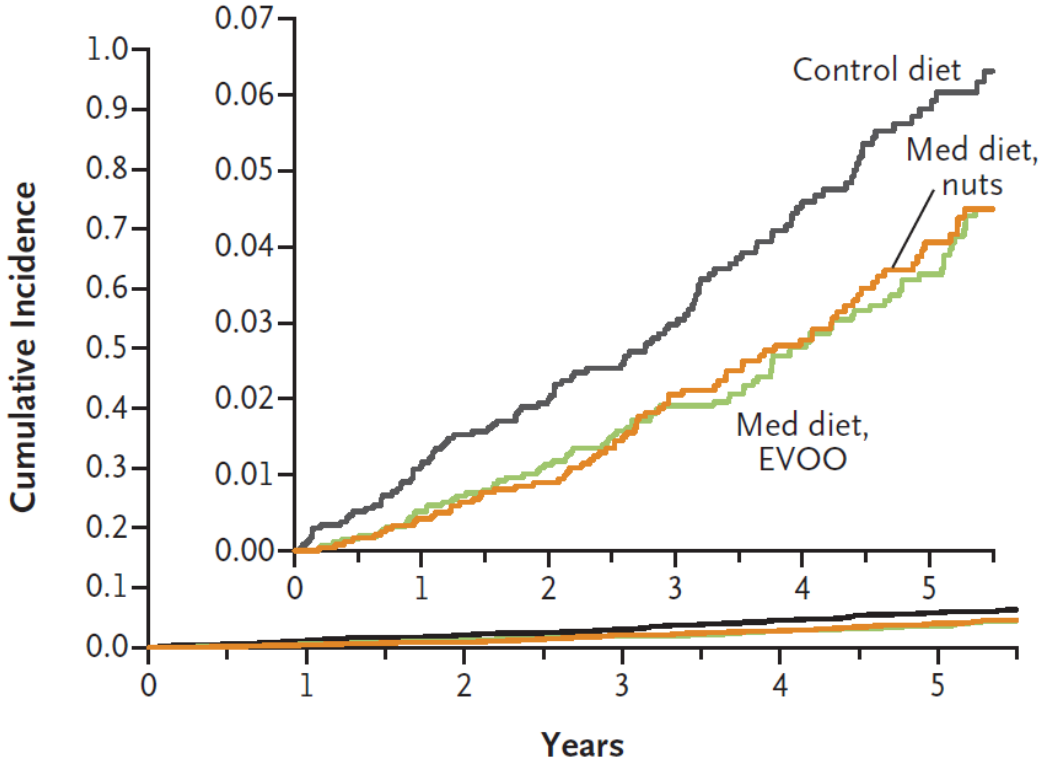
Filippatos TD et, Rev Diabet Stud 2016

Dieta Mediterranea ed eventi cardiovascolari

Studio PREDIMED; 7447 partecipanti ad alto rischio cardiovascolare di 55-80 anni

Primary End Point (acute myocardial infarction, stroke, or death from cardiovascular causes)

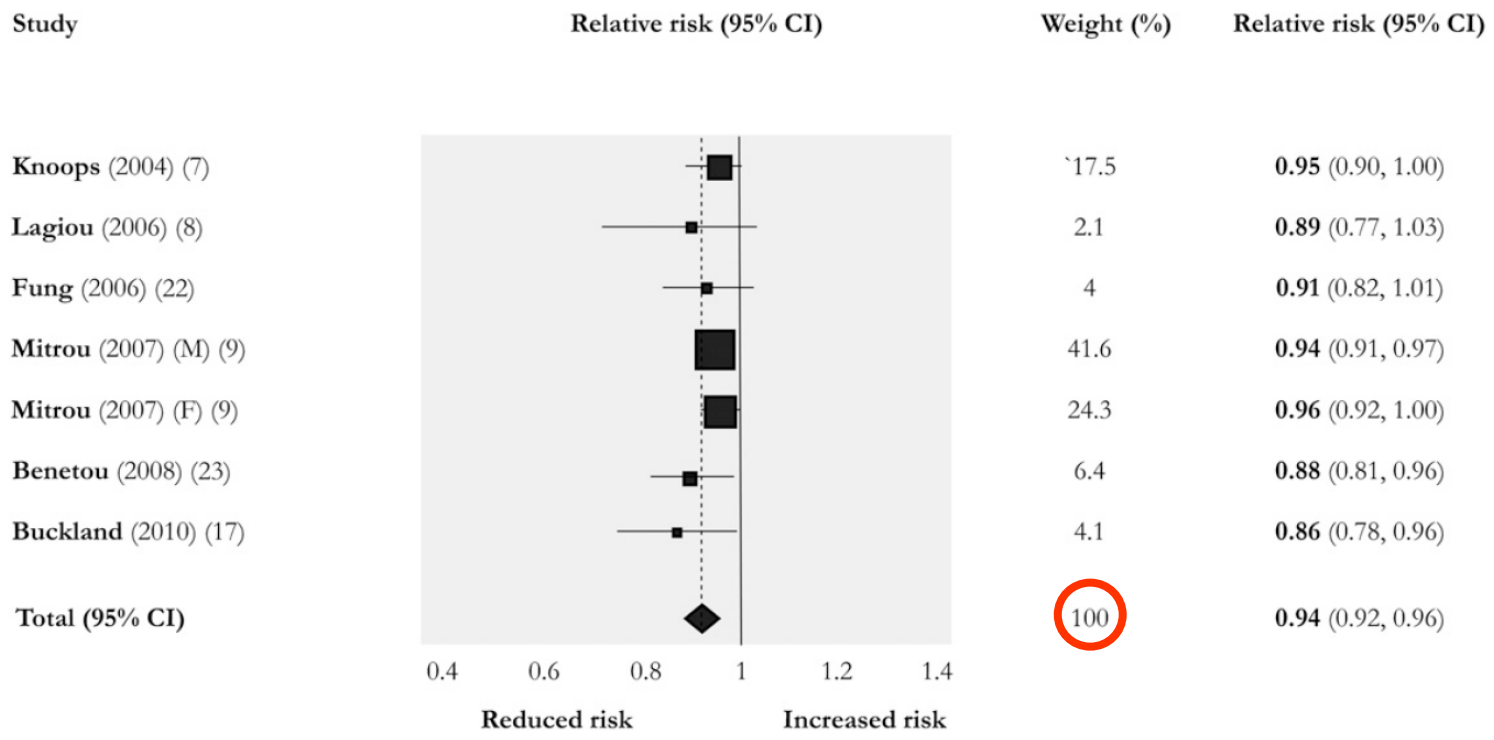
Med diet, EVOO: hazard ratio, 0.69 (95% CI, 0.53–0.91)
Med diet, nuts: hazard ratio, 0.72 (95% CI, 0.54–0.95)



Estruch R et al, NEJM 2018

Dieta Mediterranea: riduzione del rischio di neoplasia

revisione sistematica, meta-analisi, 7 studi prospettici



Sofi F et al, Am J Clin Nutr 2010

Criteri di "successfull aging"

1. Basso rischio di malattia e di disabilità correlata a malattia
2. **Mantenimento di una buona funzione fisica e mentale**
3. Continuo impegno alla partecipazione alla vita attiva, che include le relazioni con gli altri e l'attività produttiva

Rowe JW & Kahn RL, Gerontol B Psychol Sci Soc Sci 2015

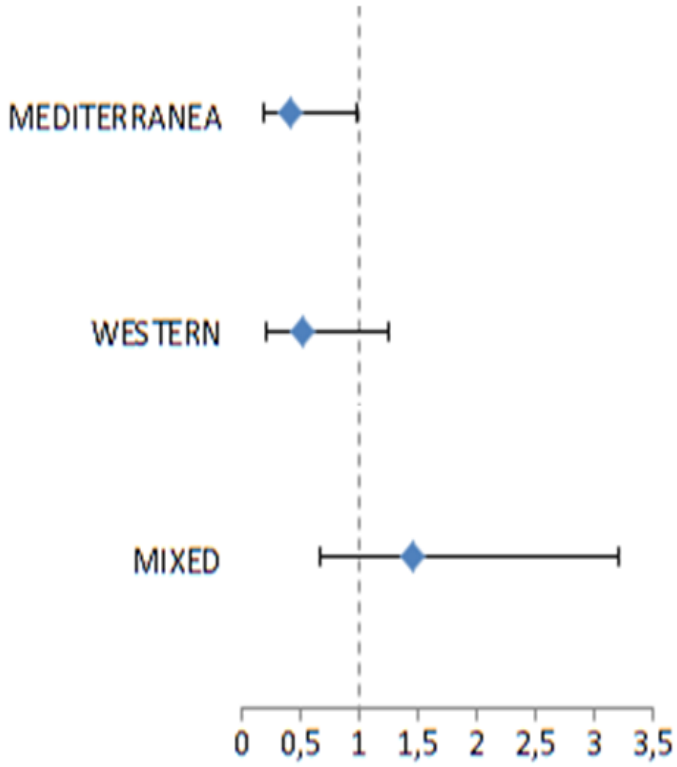
Associazione tra aderenza alla Dieta Mediterranea e sarcopenia

300 soggetti, età 66.8 ±7.7

Aderenza alla dieta mediterranea

maggiore consumo di:

- olio d'oliva,
- frutta,
- ortaggi,
- pesce
- Nuts

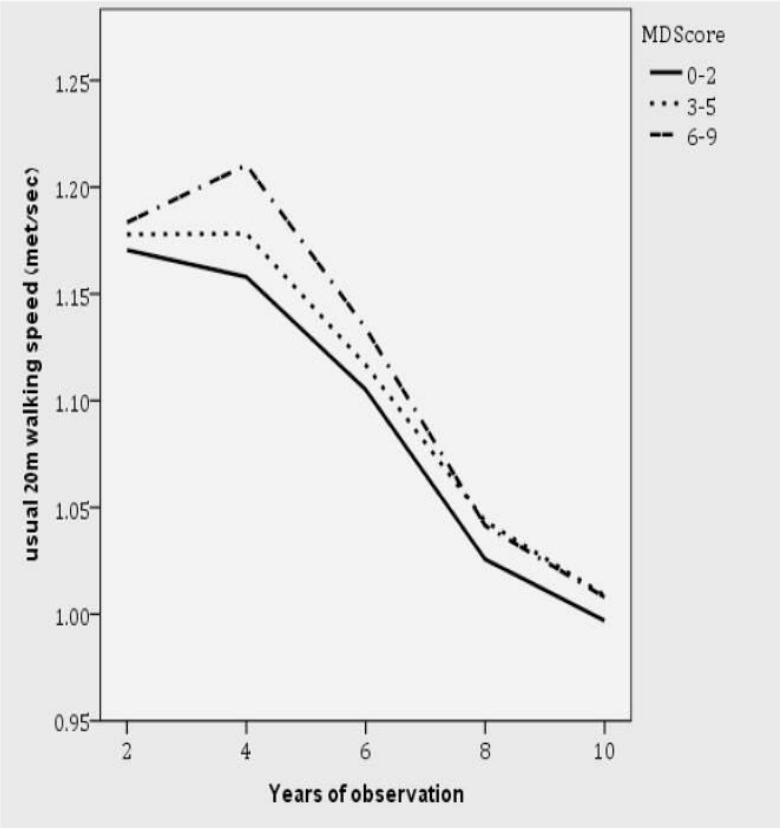


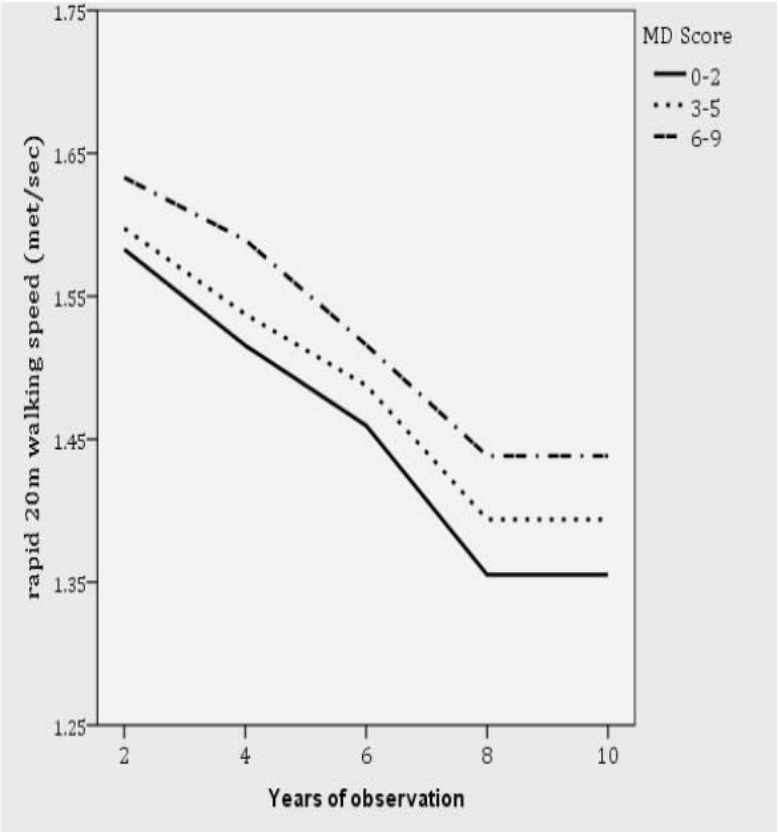
MedDiet score aggiustato per età, genere, istruzione, fumo, attività fisica, introito calorico, consumo di farmaci

Hashemi R et al, Nutrition 2015

Dieta Mediterranea e velocità del cammino

Health ABC study, 2225 pazienti, età >70 aa, follow-up 8 anni



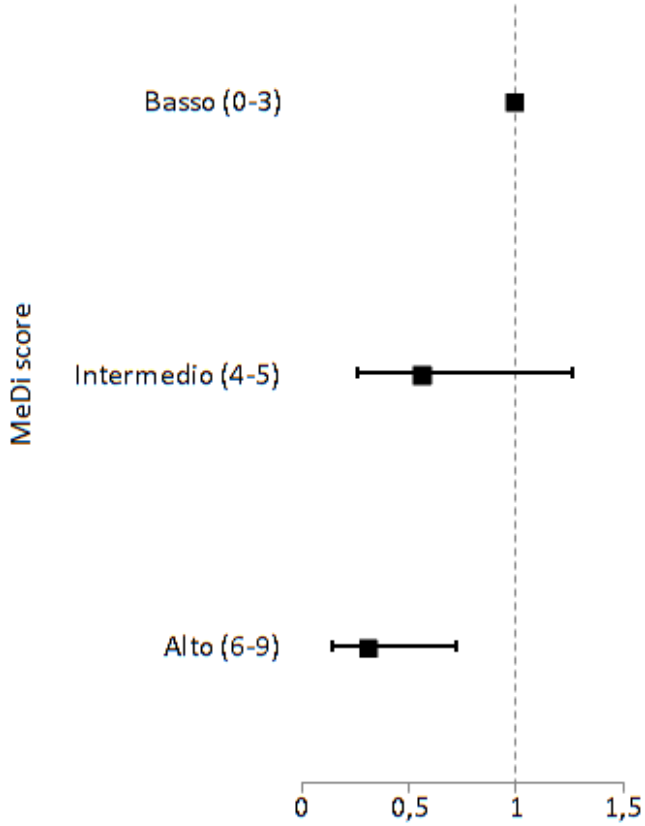


MedDiet score aggiustato per età, razza, genere, istruzione, fumo, attività fisica, introito calorico, salute, depressione, stato cognitivo.

Shahar DR et al, J Am Geriatr Soc 2012

Dieta Mediterranea e incidenza di fragilità

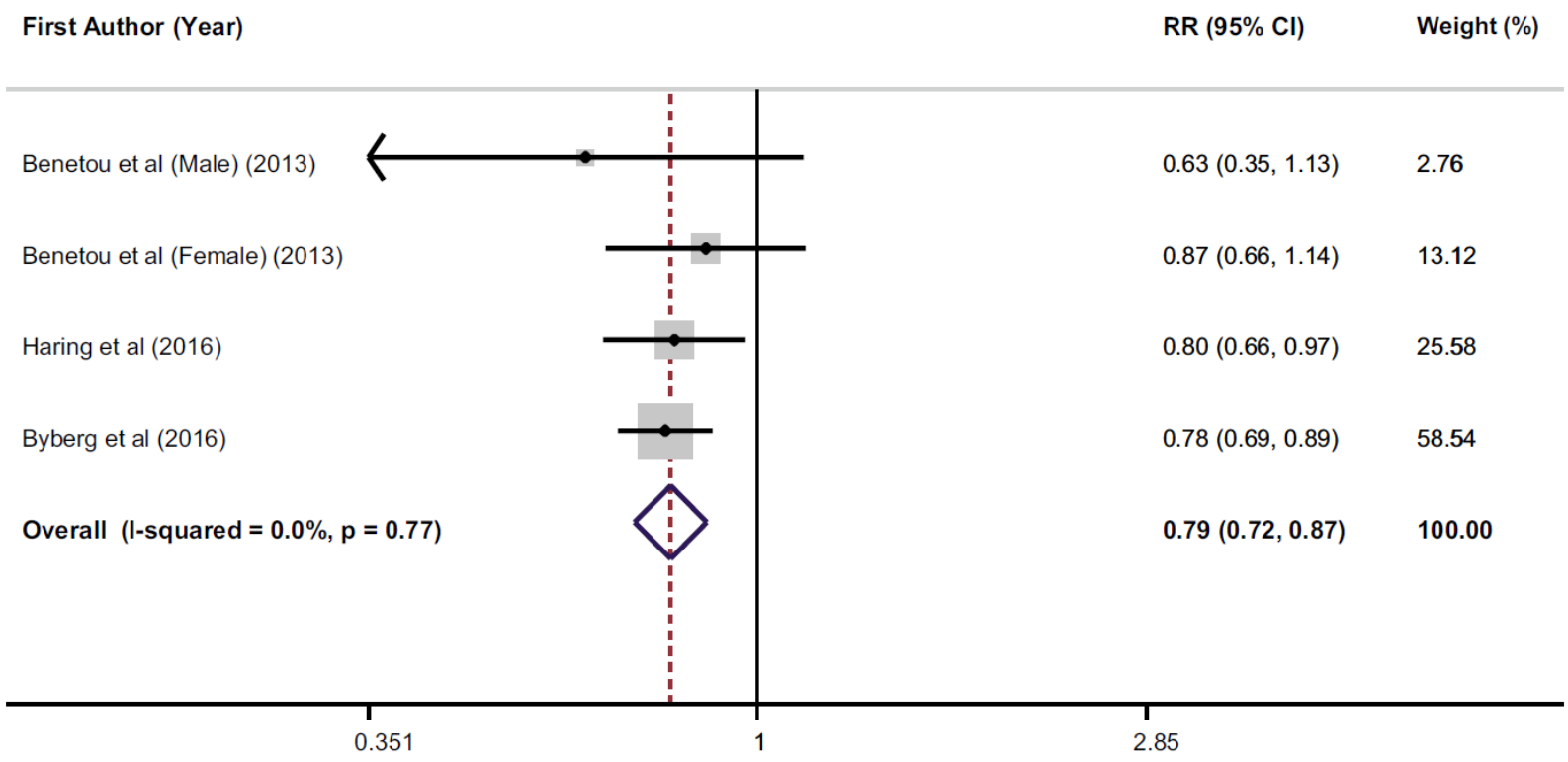
Three-city-Bordeaux Study 560 anziani eta 81.3+-3.9 follow-up 2 anni



Rahi B et al, Clin Nutrition, 2018

Aderenza alla Dieta Mediterranea e frattura del femore

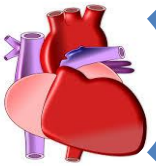
351.625 soggetti; 40-79 anni follow-up 6-14 anni



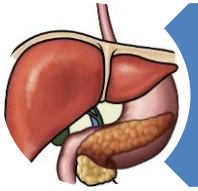
Malmir H et al, Eur J Nutr 2018

Dieta Mediterranea e decadimento cognitivo

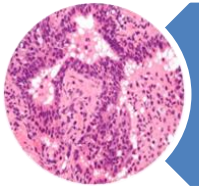
Declino cognitivo, mediato da:



Effetto protettivo cardiovascolare

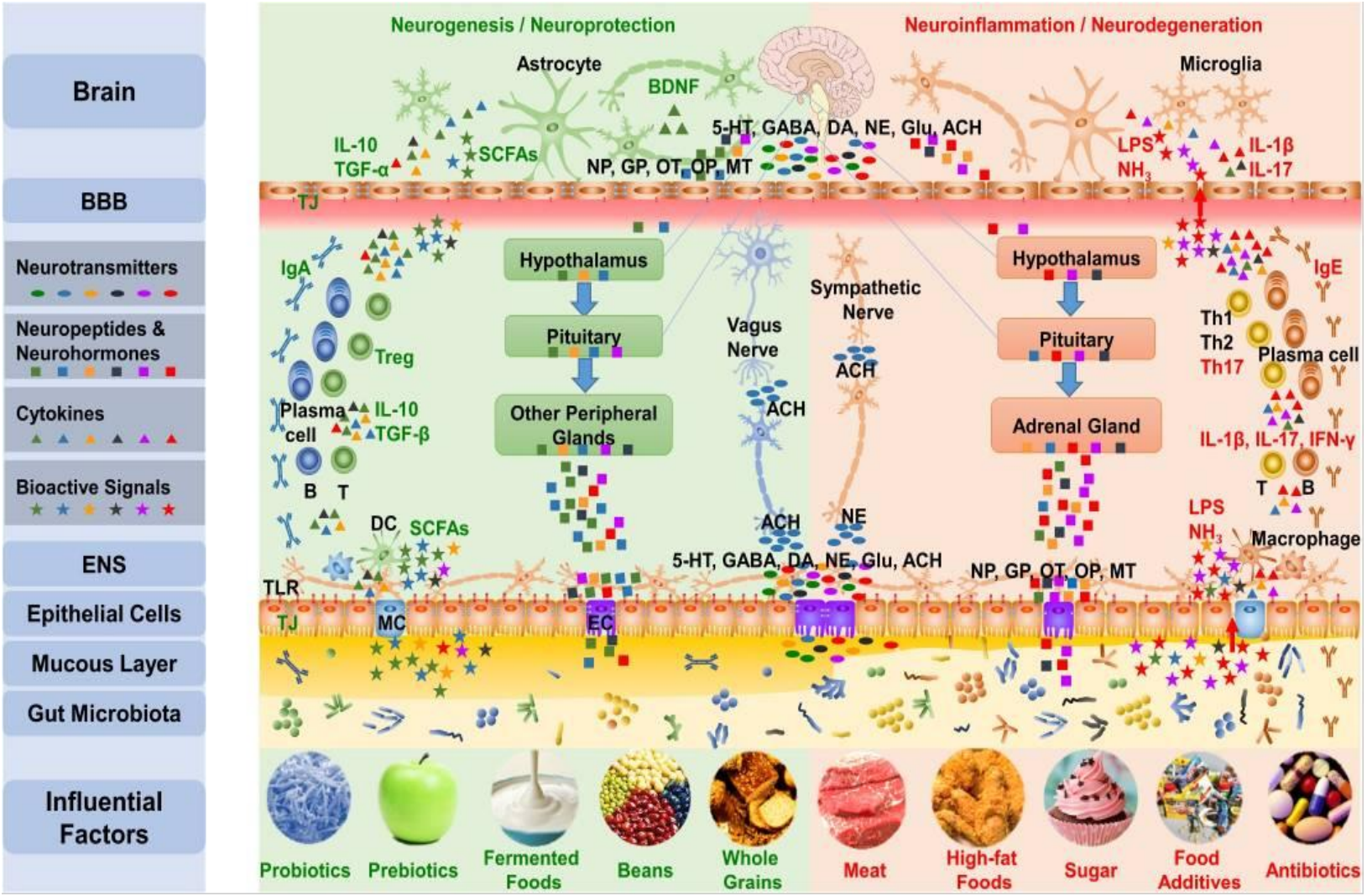


Beneficio a livello metabolico



Limitato stato infiammatorio

Dieta, microbiota, encefalo

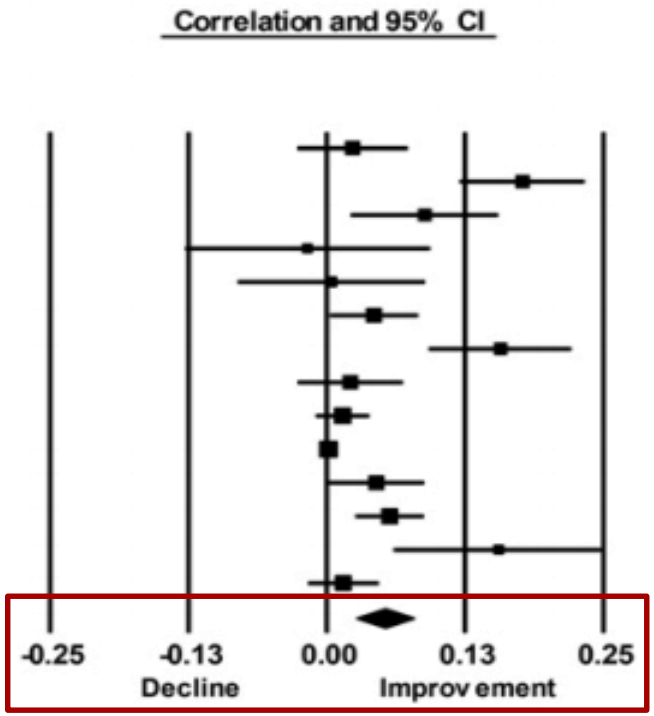


Liang S et al, Front Integr Neurosci 2018

Dieta Mediterranea e decadimento cognitivo

Meta-Analisi di 14 studi, 4172 anziani, follow-up medio 5.7 anni

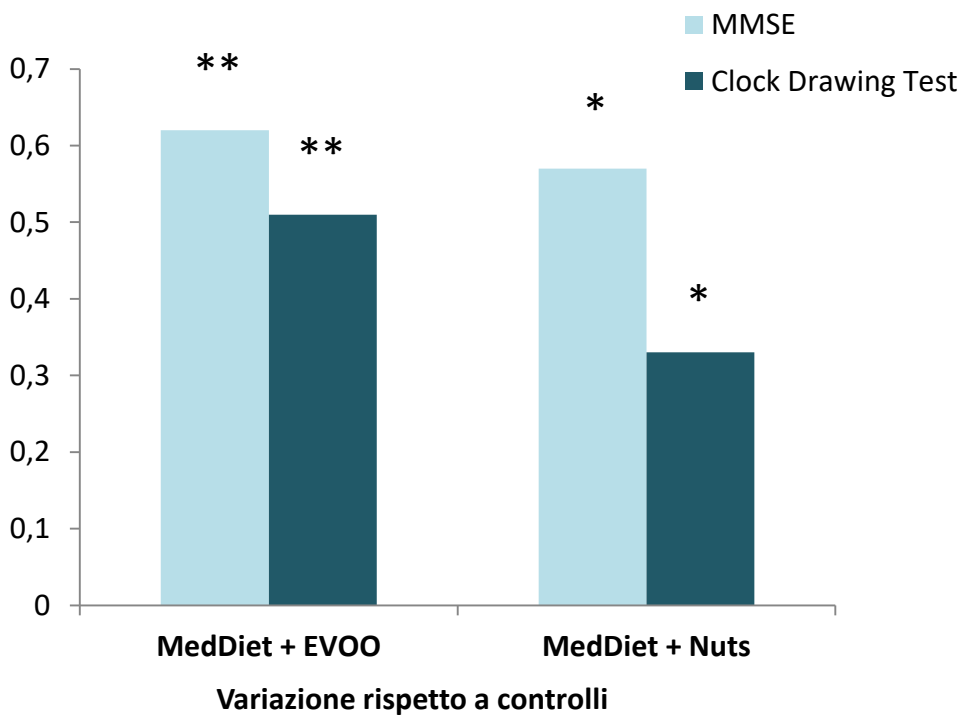
Study name	Statistics for each study		
	Correlation	Lower limit	Upper limit
Cherbuin et al. (2012) (27)	0.023	-0.027	0.074
Feart et al. (2009) (29)	0.177	0.119	0.234
Galbete et al. (2015) (30)	0.089	0.021	0.156
Gallucci et al. (2013) (31)	-0.018	-0.129	0.094
Gardener et al. (2015) (32)	0.004	-0.081	0.089
Koyama et al. (2015) (33)	0.043	0.002	0.083
Morris et al. (2015) (35)	0.157	0.091	0.222
Qin et al. (2015) (36)	0.021	-0.027	0.070
Samieri et al. (2013) (37)	0.014	-0.011	0.039
Samieri et al. (2013a) (38)	0.002	-0.001	0.005
Scarmeas et al. (2006) (39)	0.045	0.001	0.089
Tangney et al. (2011) (40)	0.057	0.025	0.089
Trichopoulou et al. (2014) (10)	0.156	0.060	0.248
Wengreen et al. (2013) (42)	0.015	-0.018	0.048
	0.051	0.026	0.077

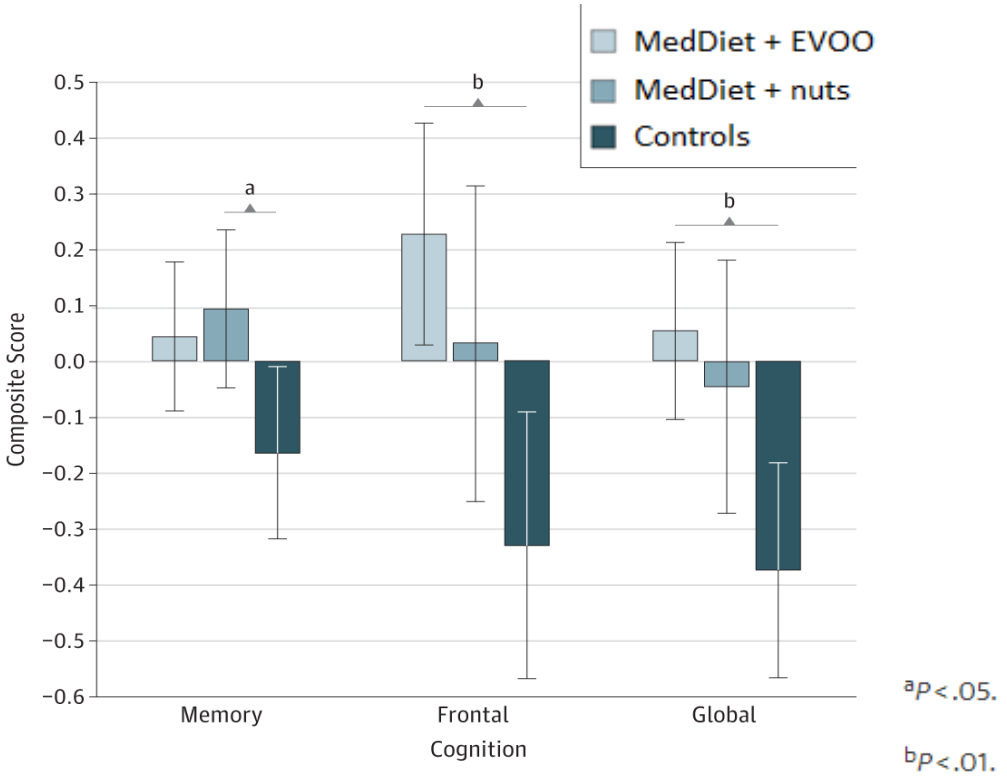


Loughrey DG et al Adv Nutr 2017

Dieta Mediterranea e declino cognitivo

PREDIMED-NAVARRA randomized study: 522 partecipanti, età 67 anni, follow-up 4 anni





Valls-Predet C et al, JAMA Intern Med 2015

Criteri di "successfull aging"

1. Basso rischio di malattia e di disabilità correlata a malattia

2. Mantenimento di una buona funzione fisica e mentale

3. **Continuo impegno alla partecipazione alla vita attiva, che include le relazioni con gli altri e l'attività produttiva**

Rowe JW & Kahn RL, Gerontol B Psychol Sci Soc Sci 2015

UNESCO INTAGIBLE CULTURAL HERITAGE

La dieta mediterranea, patrimonio UNESCO

The Mediterranean diet has been declared intangible heritage of UNESCO in 2010 in Nairobi, Kenya, because it is considered a cultural heritage to be safeguarded

"La Dieta Mediterranea è molto più che un semplice alimento.

Essa promuove l'interazione sociale, poiché il pasto in comune è alla base dei costumi sociali e delle festività condivise da una data comunità, e ha dato luogo a un notevole corpus di conoscenze, canzoni, massime, racconti e leggende.

La Dieta si fonda nel rispetto per il territorio e la biodiversità, e garantisce la conservazione e lo sviluppo delle attività tradizionali e dei mestieri collegati alla pesca e all'agricoltura nelle comunità del Mediterraneo".

Conclusioni

Dieta Mediterranea da preservare nella qualità e sicurezza

Adattare nella quantità

Recuperare la convivialità

Da associare alla attività fisica

Tramandare alle future generazioni

63° CONGRESSO
NAZIONALE SIGG
GLI ANZIANI:
LE RADICI DA PRESERVARE
ROMA 28 novembre 01 dicembre 2018
Auditorium della Tecnica, Roma

Grazie