



Osservatorio nazionale sulla salute della donna



UNIONE NAZIONALE MEDICO
SCIENTIFICA DI INFORMAZIONE

Alimentazione e salute

**Nutraceutica, la salute dal cibo:
una corretta informazione**

Milano, 31 maggio 2016

A cura di Nicoletta Orthmann

Onda

10 anni di attenzione alla salute della donna

Dal 2006 modello innovativo di attenzione alla salute femminile, declinata nelle diverse fasi che caratterizzano la vita della donna, che ha l'obiettivo di promuovere una cultura della **salute di genere** a livello istituzionale, sanitario-assistenziale, scientifico-accademico e sociale per **garantire alle donne il diritto alla salute** secondo principi di equità e pari opportunità.



Un Osservatorio dedicato alle donne perché ...

- Le donne **vivono più a lungo** degli uomini ma vivono **meno anni in salute**.
- Le donne **si ammalano di più** e sono le principali utilizzatrici dei servizi del SSN.
- Molte patologie tipicamente declinate al femminile colpiscono le donne in età fertile e quindi **nella fase più florida e riproduttiva della vita** con un impatto pesante sulla vita familiare e lavorativa.
- Il *multitasking* e il ruolo della donna di **caregiver** all'interno della famiglia incide negativamente sempre più sulla salute femminile.
- Le donne **consumano più farmaci** eppure godono di minori garanzie in termini di efficacia, tollerabilità e sicurezza rispetto agli uomini.



Onda: livelli di azione

Azioni per promuovere:

- indagini conoscitive
- mozioni
- interpellanze parlamentari
- Tavoli tecnici

Per coinvolgere attivamente gli organismi che svolgono funzioni legislative, di indirizzo e di controllo

Istituzionale

Per promuovere e migliorare qualità e accessibilità dei servizi “a misura di donna” negli ospedali e nelle RSA



Sanitario-
Assistenziale

ricerche e indagini conoscitive
siti internet
social
convegni
conferenze stampa
pubblicazioni
eventi live

Per informare, sensibilizzare e promuovere una cultura della prevenzione

Sociale

Expo 2015

1 maggio – 31 ottobre 2015



Civil Society
Participant



MILANO 2015

FEEDING THE PLANET
ENERGY FOR LIFE

Indagini Donne e alimentazione

❖ Donne italiane e alimentazione

Campione: 600 donne italiane, età 35-65 anni

Metodologia: questionario web

❖ Donne straniere e alimentazione

Campione: donne immigrate in Italia di età inferiore ai 40 anni con diversa provenienza geografica (Asia, Africa, Europa, America del sud) che vivono in Italia da diversi anni (da un minimo di 2 a un massimo di 15 anni)

Metodologia: 2 focus group di due ore a Milano e Roma, ognuno con 7-8 partecipanti



PRESSO LE DONNE ITALIANE

PRESSO LE DONNE STRANIERE

quali sono le principali **abitudini di scelta** e **consumo alimentare** e la relazione percepita fra **alimentazione e salute**

Il rapporto fra **le donne straniere in Italia** e **l'alimentazione**

qual è il rapporto delle donne con le **culture alimentari di altri Paesi** e quale il **valore del made in Italy**

il valore del **Made in Italy** alimentare in particolar modo in relazione alla salute e al benessere

Risultati presentati in
EXPO in conferenza
stampa il 22.06.15

Manifesto per la Salute della donna

24.10.15, *Civil Society Day Onda in Expo*



MANIFESTO SULLA SALUTE DELLA DONNA

Gli obiettivi del triennio
2016-2018

La tutela della salute della donna, unitamente alla promozione della Medicina di genere, costituiscono una sfida e un impegno collettivo che Onda intende sottoscrivere e perseguire con Istituzioni, Società scientifiche, Associazioni di pazienti, Società civile.

- Potenziare la rete degli ospedali con i Bollini Rosa
- Garantire la sicurezza nei punti nascita

■ In
■ Ri
■ Co
■ Lo
■ Ri
■ Co
■ M
■ Pr
■ Tu
■ Fe



1. Potenziare la rete degli ospedali con i **Bollini Rosa**
2. Garantire la **sicurezza nei punti nascita**
3. Incentivare la **salute sessuale e riproduttiva**
4. Ridurre la mortalità femminile per **patologie cardio-vascolari**
5. Combattere la **depressione**
6. Lottare per la riduzione dei **tumori femminili**
7. **Ridurre l'obesità e il sovrappeso femminili**
8. Contrastare il **dolore cronico**
9. Migliorare la qualità di vita delle donne affette da **patologie immuno-reumatiche**
10. Prevenire il **decadimento patologico cognitivo**
11. Tutelare la **donna anziana**
12. Fermare la **violenza sulle donne**

Civil Society
Participant



MILANO 2015
NUTRIRE IL PIANETA
ENERGIA PER LA VITA



WOMEN FOR EXPO

Bollini Rosa ad Expo



Bollini Rosa, vincitori del concorso “Progetti per le Donne”, hanno avuto ampia visibilità all’interno dello spazio Me & We di Padiglione Italia.

Per una settimana, dal 26 settembre al 1 ottobre, la parete dello spazio espositivo è stata dedicata al “racconto” dell’iniziativa.

Nello spazio è stata sempre presente una postazione permanente dedicata.



Concorso Alimentazione nei cicli vitali della donna



Riservato agli ospedali Bollini Rosa che hanno sviluppato progetti di informazione e assistenza dedicati ai cicli vitali femminili: adolescenza, gravidanza e allattamento, climaterio e menopausa, età matura.

28 settembre 2015: cerimonia di premiazione dei 4 ospedali vincitori, durante un **workshop** organizzato nello spazio Me & We.



Civil Society
Participant



MILANO 2015
NUTRIRE IL PIANETA
ENERGIA PER LA VITA

Ottobre 2015: Open month



oltre 300 servizi gratuiti in 117 h

- ✓ *Diabetologia*
- ✓ *Dietologia e Nutrizione clinica*
- ✓ *Endocrinologia*
- ✓ *Ginecologia e Ostetricia*
- ✓ *Malattie dell'apparato cardiovascolare*
- ✓ *Neurologia*
- ✓ *Oncologia*
- ✓ *Reumatologia*
- ✓ *Psichiatria*

 **onda**
Osservatorio nazionale sulla salute della donna

 
MILANO 2015
NUTRIRE IL PIANETA
ENERGIA PER LA VITA

Civil Society Participant

Ottobre 2015: un mese di servizi gratuiti dedicati alla salute della donna

 **H open month**
chiedi, conosci, previeni

Visite, esami, eventi e info point negli ospedali con i Bollini Rosa che curano patologie femminili attinenti al tema dell'alimentazione.

Per conoscere i servizi offerti dagli ospedali con i Bollini Rosa aderenti a questa iniziativa:

- ∞ Visita il nostro sito www.bollinirosa.it
- ∞ Invia una mail a openmonth@bollinirosa.it
- ∞ Chiama Info Bollini Rosa 895.895.0814*

con il patrocinio di

<small>ABA Associazione Bulimia Anoressia ADI Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica ACGI Associazione Ginecologi Universitari Italiani AIC Associazione Italiana Celiachia AOGOI Associazione Ostetrici Ginecologi Ospedalieri Italiani Associazione Senonetwork Italia Onlus SID Società Italiana di Diabetologia SIDIP - Italian College Of Fetal Maternal Medicine SIE Società Italiana di Endocrinologia SIEC Società Italiana di Ecografia Cardiovascolare</small>	<small>SIGO Società Italiana di Ginecologia e Ostetricia SIN Società Italiana di Neurologia SINDEM Società Italiana di Neurologia - Sezione Demenze SINU Società Italiana di Nutrizione Umana SIOG Società Italiana di Oncologia Ginecologica SIOMMMS Società Italiana dell'Osteoporosi del Metabolismo Minerale e delle Malattie dello Scheletro SIP Società Italiana di Psichiatria SPA Società Italiana di Psicopatologia dell'Alimentazione SIR Società Italiana di Reumatologia</small>
---	--

Main Sponsor  

Sponsor   

Onda, Osservatorio nazionale sulla salute della donna - Via Cernaia 11, 20121 Milano

* numero a pagamento



Attività istituzionale



Osservatorio nazionale sulla salute della donna

Civil Society Participant



MILANO 2015
NUTRIRE IL PIANETA
ENERGIA PER LA VITA



5° Incontro istituzionale sulla Salute Riproduttiva Fattori critici della salute della donna

Alimentazione e riflessi sulla salute della mamma e del bambino

Incontro promosso da Onda, Osservatorio nazionale sulla salute della donna in
collaborazione con il Dipartimento di Salute Riproduttiva e Ricerca (RHR)
Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)

22 giugno 2015 ore 11.30 – 14.00
Conference Centre
c/o Sito Espositivo Milano EXPO 2015

Obiettivo dell'incontro

Nell'anno di EXPO 2015, il cui tema è *Feeding the Planet, Energy for Life*, viene affrontato il tema dell'alimentazione in una fase delicata della vita della donna e del bambino per individuare le migliori strategie, a livello sanitario e sociale, di promozione e sostegno di un'alimentazione ottimale.

PROGRAMMA

> Benvenuto

Francesca Merzagora, Presidente Onda

> Saluto Autorità:

Messaggio di Flavia Bustreo

Vice Direttrice Dipartimento Salute riproduttiva e Ricerca, OMS

Fattori critici della salute della donna e del bambino: l'impegno delle Istituzioni
Emilia Grazia De Biasi, Presidente Commissione Igiene e Sanità,
Senato della Repubblica

> Relazioni

Alimentazione e salute materno-infantile in tempi di crisi. Inquadramento della
problematica nel mondo e in Italia

Francesco Branca

Capo del Dipartimento Nutrition for Health, OMS

Alimentazione in gravidanza come determinante della salute della mamma e del bambino

Enrico Ferrazzi

Direttore del Dipartimento della Donna Mamma e Neonato, Istituti Clinici di
Perfezionamento, Ospedale dei Bambini Buzzi, Milano

Allattamento al seno: conoscenze consolidate e nuove evidenze

Mauro Stronati e Elisa Civardi

Vice Presidente, Società Italiana Neonatologia

Il ruolo della mamma nelle scelte alimentari della famiglia. La prevenzione dell'obesità
infantile.

Luigi Greco

Vice Presidente, Società Italiana Pediatria

Alimentazione e salute mentale nel materno-infantile

Claudio Mencacci

Past President, Società Italiana di Psichiatria

> Conclusioni e piano di azione per il futuro

Walter Ricciardi

Commissario straordinario, Istituto Superiore di Sanità e Prof Ordinario di Igiene alla
Facoltà di Medicina e Chirurgia "A. Gemelli", Univ. Cattolica del Sacro Cuore, Roma

Civil Society
Participant



MILANO 2015
NUTRIRE IL PIANETA
ENERGIA PER LA VITA

Convegno

L'eccellenza nella ricerca sulla salute della donna

30.10.15: alcune delle **migliori ricercatrici italiane** con elevato **impact factor** in termini di attività di ricerca e produzione scientifica, hanno affrontato le seguenti tematiche: oncologia, cardiologia, nutrizione, microbiologia, immunoterapia e altre.

In collaborazione con Farminindustria.



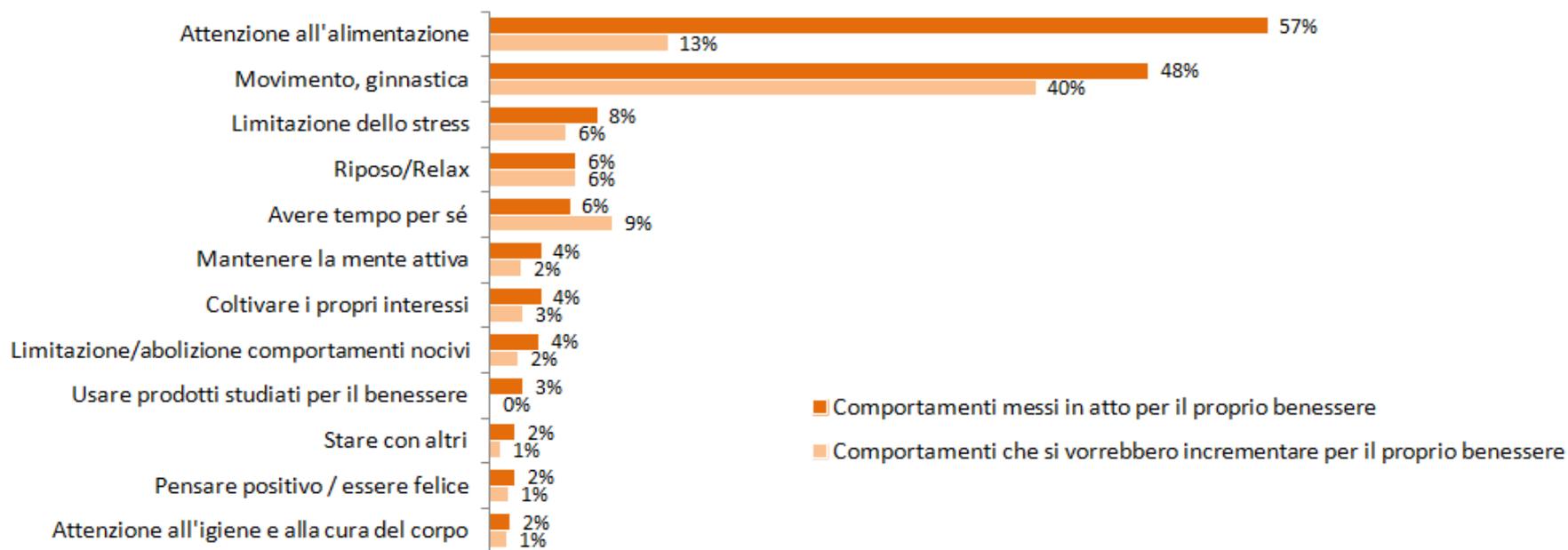
Attività di informazione 1/2

Stand Onda nel mese di ottobre in Cascina Triulza, spazio dedicato alla società civile, con distribuzione di materiale informativo.

In occasione della Giornata mondiale della salute mentale (10 ottobre 2015), **servizio di consulenza psichiatrica** gratuita con colloqui individuali su ansia, depressione, sonno.



Donne italiane e salute: quali comportamenti per incrementare il benessere?



Indagine Onda 2015 "Il rapporto delle donne italiane con la propria salute dieci anni dopo"

Campione: 800 donne tra i 18 e i 64 anni – Metodologia: questionario WEB

D8. Nella vita di tutti i giorni, cosa fa per il suo benessere? OPEN

D9. Cosa vorrebbe fare di più rispetto ad oggi per il suo benessere? OPEN

Donne italiane e alimentazione

Indagine Onda_Exp02015

Oltre la metà delle donne **considera l'alimentazione la base della salute e del benessere**, più che una fonte di piacere o la soddisfazione di un bisogno.

9 donne su 10 ritengono che “l'alimentazione corretta sia uno **strumento di prevenzione** e tutela della salute” e ritengono che un'alimentazione non corretta possa causare moltissime malattie → sovrappeso e obesità, dislipidemie, malattie metaboliche, ipertensione.



Circa 8 donne su 10 pensano che “l'alimentazione corretta sia uno **strumento di cura** delle problematiche di salute” e l'89% delle donne che ha sofferto o soffre di una patologia cronica di diversa natura ha modificato, almeno in parte o per un periodo, la propria alimentazione.

Donne italiane e alimentazione

Indagine Onda_Exp02015

Nonostante le donne siano piuttosto soddisfatte del proprio stile alimentare, il 40% di loro vorrebbe migliorarlo ulteriormente cambiando qualcosa nella loro alimentazione.



Esistono delle barriere che ostacolano l'adozione del "perfetto" stile alimentare



1

La difficoltà di conciliare scelte più salutari con i gusti e le esigenze degli altri componenti della famiglia



2

La mancanza di tempo e l'impossibilità di dedicarsi maggiormente alla scelta e alla preparazione dei cibi



3

I costi elevati degli alimenti più salutari



4

La pigrizia e la mancanza di determinazione nel perseguire l'obiettivo di un'alimentazione più sana

Sovrappeso e obesità: dati italiani

46,4% della popolazione adulta è in eccesso ponderale
36,2% in sovrappeso + **10,2%** obesa

	uomini	donne
Sovrappeso	44,8%	28,2%
Obesità	10,8%	9,7%

Secondo le stime elaborate dall'OMS, la percentuale di donne italiane in sovrappeso passerà dal 39% del 2010 al 50% nel 2030, mentre le donne obese passeranno dal 10 al 15%.



Occhio al peso corporeo e ... al punto vita!

Indice di massa corporea IMC/BMI

(peso espresso in chilogrammi) / (altezza espressa in metri)²

BMI	
<25	normopeso
25-30	sovrappeso
30-40	obesità
40-70	obesità grave

Circonferenza della vita misurata all'ombelico

indice del tessuto adiposo addominale (accumulo di grasso), che è un parametro standard per la valutazione del soggetto in sovrappeso rispetto alla sua correlazione con il rischio di malattie cardiovascolari e dismetaboliche (sindrome metabolica/diabete di tipo 2).

Rischio di complicazioni metaboliche	Circonferenza addominale (cm)	
	Uomini	Donne
Aumentato	>= 94	>= 80
Molto aumentato	>= 102	>= 88

Alimentazione e prevenzione

- ✓ ipertensione arteriosa
- ✓ malattie dell'apparato cardiovascolare (infarto e ictus)
- ✓ sovrappeso e obesità
- ✓ dislipidemie (aumento colesterolo e trigliceridi ematici)
- ✓ diabete tipo 2
- ✓ osteoporosi
- ✓ alcuni tumori (mammella, colon-retto)



SmartFood
Powered by IEO

10 CONSIGLI PER LA SALUTE DELLE DONNE

- 1 PRATICA UNO STILE DI VITA ATTIVO**
Almeno 30 minuti ogni giorno fai una camminata veloce, usa la bicicletta oppure pratica giardinaggio, ballo, lavori domestici ascoltando la musica e altre attività ricreative e sportive.
- 2 MANTIENITI NORMOPESO**
Calcola il tuo Indice di Massa Corporea (IMC): peso in kg diviso per l'altezza in metri al quadrato. Se ottieni un valore compreso tra 18,5 e 24,9, e la tua circonferenza vita misurata un cm sopra l'ombelico è al di sotto di 80 cm, puoi considerarti normopeso.
- 3 MANTIENI IN SALUTE LE TUE OSSA**
Per mantenere una buona struttura ossea poni attenzione alle fonti alimentari di calcio, di vitamina D, all'esposizione solare e all'attività fisica. Attenzione all'abuso di sale, di alcol e al fumo, mettono a rischio la salute delle ossa.
- 4 CONSUMA PIÙ ALIMENTI DI ORIGINE VEGETALE**
Frutta e verdura hanno un basso apporto calorico, sono ricche di acqua e, insieme ai legumi, rappresentano un'importante fonte di vitamine, minerali, fibra e fitocomposti. La frutta secca e i semi oleosi sono veri e propri concentrati di micronutrienti e grassi salutari. Il consumo di cereali e derivati integrali è fondamentale per il raggiungimento dell'apporto ideale di fibra.
- 5 LIMITA LA CARNE ROSSA ED EVITA LE CARNI LAVORATE E CONSERVATE**
Le linee guida per la prevenzione oncologica primaria e secondaria suggeriscono di limitare in maniera consistente il consumo di carne rossa (manzo, maiale, agnello) e di eliminare salumi, insaccati e altre carni lavorate dalla lista della spesa.
- 6 PRESTA ATTENZIONE ALLA SCELTA DEI GRASSI**
I grassi sono importanti nella dieta ed è essenziale conoscerne le proprietà. Tutti sono uguali sul piano dell'apporto calorico, ma la diversa qualità degli acidi grassi che li compongono può avere effetti importanti sullo stato di nutrizione e di salute.
- 7 BEVI ACQUA**
È importante assecondare sempre il senso di sete e addirittura tentare di anticiparlo bevendo a sufficienza, mediamente 1,5-2 litri di acqua al giorno, anche attraverso tisane, zuppe e frullati freschi.
- 8 INFORMATI SU QUELLO CHE ACQUISTI**
Leggere la lista degli ingredienti e la tabella nutrizionale di un'etichetta alimentare è il primo passo verso un'alimentazione sana. Selezionando i prodotti già al supermercato è possibile evitare di portare nella quotidianità gli alimenti che andrebbero consumati occasionalmente.
- 9 CONSUMA OCCASIONALMENTE ALIMENTI AD ALTA DENSITÀ ENERGETICA**
Per "alimenti ad alta densità energetica" si intendono i cibi che contengono un elevato apporto di calorie fornite per la maggior parte da grassi e zuccheri in un piccolo volume, come merendine, patatine, altri snack dolci e salati, bevande gasate e zuccherate. Il loro consumo contribuisce all'aumento del peso corporeo.
- 10 LIMITA MOLTO IL CONSUMO DI ALCOL**
Per una buona prevenzione oncologica la raccomandazione sarebbe di evitare il consumo di bevande alcoliche e consumarne piccole quantità solo occasionalmente. Tuttavia, se si vuole consumare bevande alcoliche è bene non superare 1 unità alcolica al giorno, pari a 1 bicchiere di vino rosso o a una birra piccola.




**La donna
al centro**

SCIENZA E
NUTRIZIONE PER
LA **PREVENZIONE**
PRIMARIA E
SECONDARIA DEI
TUMORI FEMMINILI


SmartFood


women's cancercenter
IEO Istituto Europeo di Oncologia

SEGUITECI SU
www.ieo.it/smartfood/

-  SmartFood Istituto Europeo di Oncologia
-  @SmartFoodIEO
-  SmartFood_IEO
-  YouTube SmartFood IEO


Fondazione IEO-CCM
RICERCA ONCOLOGICA E CARDIOVASCOLARE

ISTRUZIONI PER UN PASTO SMART

UN PASTO SANO DOVREBBE ESSERE COMPOSTO PER METÀ DA FRUTTA E VERDURA

Prediligi prodotti freschi e di stagione, variandone il più possibile i colori.

Le **verdure** non rappresentano solo un contorno, ad esempio puoi consumare verdura fresca cruda prima del pasto, oppure aggiungerla ai primi piatti e ai secondi per comporre ricette colorate, salutari e sazianti. Anche la **frutta** (fresca, secca ed essiccata) può rappresentare un ingrediente di ricette dolci e salate, aggiunta ad esempio allo yogurt o alle insalate.

CONDIMENTO PRINCIPE: OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA

Prediligi l'utilizzo dell'olio **extravergine** a crudo. Se utilizzi gli oli di semi, acquista quelli spremuti a freddo.

Insaporisci i tuoi piatti con **semi oleosi**, **spezie** ed **erbe aromatiche** per arricchire di sapore e di salute il tuo pasto e diminuire l'utilizzo del sale.

Con il **Piatto Smart** si vuole raffigurare la composizione ideale che dovrebbe avere ogni pasto della giornata.

Prima di analizzare nel dettaglio il piatto è importante notare la sua composizione nel complesso, rappresentata per almeno **2/3 da alimenti di origine vegetale**.

LA VARIETÀ È FONDAMENTALE ANCHE PER LE FONTI DI PROTEINE

Consuma il **pesce**, in particolare pesce azzurro di piccola taglia, importante fonte di grassi essenziali, 3 volte alla settimana.

Altre fonti proteiche, da consumare ognuna massimo 2 volte alla settimana, possono essere la **carne bianca**, le **uova** e i **latticini** (meglio freschi e magri).

Limita il consumo di carne rossa (manzo, maiale, agnello) ed evita i salumi.

PROTEINE DAI VEGETALI

I **legumi** rappresentano un'ottima fonte proteica ricca di **fibra**. Uniscili ad una porzione di cereali in freschi piatti unici o in calde zuppe, almeno 3 volte alla settimana.

CEREALI E DERIVATI INTEGRALI DOVREBBERO ESSERE PRESENTI AD OGNI PASTO

Prediligi i cereali in chicco, come orzo, farro, avena, segale, grano saraceno, quinoa, riso integrale considerando che una porzione equivale a circa 70-80 grammi.

Ogni volta che ti è possibile cerca di consumare sia il pane che la pasta nella versione **integrale**.

Quando acquisti prodotti integrali assicurati che il primo ingrediente della lista sia la **farina integrale**.

Alimentazione, integrazione e salute: quanta confusione!



Integratori alimentari



Nutraceutici

Alimenti funzionali

Farmalimenti



DOCTOBER FEST

la festa della salute

Milano, 5-9 ottobre 2016

Informazione sui corretti stili di vita

Focus:

- **alimentazione** (pz diabetici)
- **nutraceutica**

Area multimediale

Consulti medici gratuiti

Survey



Progetto patrocinato da:

Onda

SIP – Società Italiana di Psichiatria

SIMG – Società Italiana di Medicina Generale

AMD – Ass. Medici Diabetologi

Amici di Uri – Ass. Medici Urologi H San Raffaele

ARCA – Ass. Regionali Cardiologi Ambulatoriali

Con il contributo incondizionato di DOC Generici

Donne e salute. Prevenzione, cura e assistenza

Deadline: 11 settembre 2016

Categorie premiate:

- Carta stampata: quotidiani e agenzie
- Carta stampata: periodici
- Televisione, radio e web

Consegna: CS a Milano, ottobre 2016



www.ondaosservatorio.it
www.bollinirosa.it
www.bollinirosargento.it
www.depressionepostpartum.it
www.sballatidisalute.it
www.iononsclero.it



*Dieci anni di attenzione alla salute della donna
2006 - 2016*



Onda - Osservatorio nazionale sulla salute della donna

Via Cernaia, 11 - 20121 Milano
Tel. 02.29015286

Associazione iscritta nel Registro Persone Giuridiche al n.1091, pag. 5309, vol. 5, della Prefettura di Milano