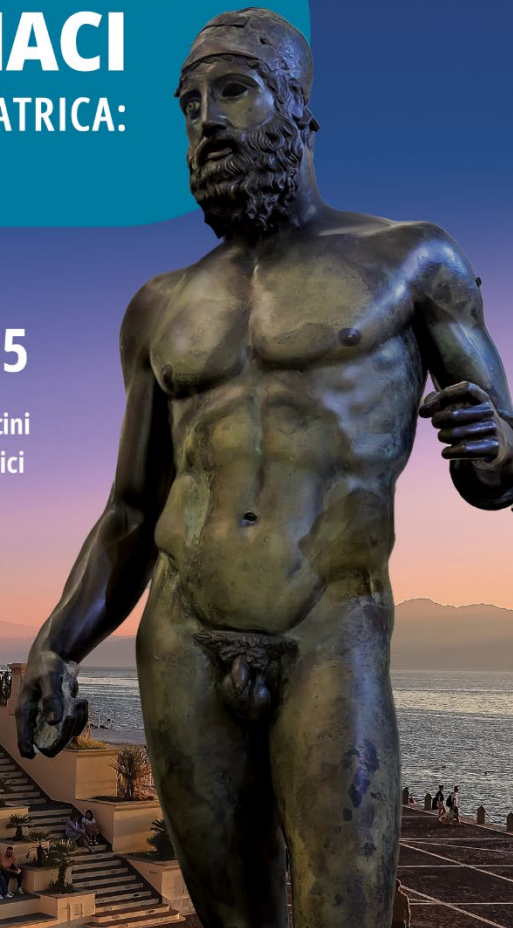


DALLA DIETA MEDITERRANEA ALLA
**RIVOLUZIONE DEI
NUOVI FARMACI**

E DELLA CHIRURGIA BARIATRICA:
UN PERCORSO VINCENTE

REGGIO CALABRIA
20 - 21 GIUGNO 2025

Presidente del Congresso: Dr. Nicola Agostini
Presidente Onorario Prof. Marco Maria Lirici



CONGRESSO REGIONALE
SICOB CALABRIA



PRINCIPI BASE DELLA DIETA MEDITERRANEA, BENEFICI PER LA SALUTE COME PREVENZIONE DELL'OBESITA' E DELLE COMORBILITA' ASSOCIATE

**RELATORE: DOTT.SSA
BENEDETTA GIUSTI
DIETISTA**

CASA DI CURA VILLA DONATELLO, FIRENZE

La sottoscritta Benedetta Giusti
*ai sensi dell'art. 3.3 sul Conflitto di Interessi, pag. 17 del Reg. Applicativo
dell'Accordo Stato-Regione del 5 novembre 2009,*

dichiara

*che negli ultimi due anni NON ha avuto rapporti diretti di finanziamento con
soggetti portatori di interessi commerciali in campo sanitario*

LA DIETA MEDITERRANEA: definizione

La Dieta Mediterranea (DM) è il modello alimentare tradizionale delle **persone che risiedono intorno al Mar Mediterraneo**, attualmente considerato come uno dei **modelli dietetici più sani** in tutto il mondo grazie all'elevato consumo di alimenti ricchi in **antiossidanti e nutrienti antinfiammatori**

«... la Dieta Mediterranea (dal greco *diaita*, o stile di vita) riguarda **più che i semplici alimenti**. Essa promuove l'interazione sociale, ...»



LA DIETA MEDITERRANEA: Storia

1950 «**Seven Countries Study**», Ancel Keys.

Anni '80. **Studi su relazione tra alimentazione e tumori**, Antonia e Dimitrios Trichopoulou

Anni 2000 «**prevenzione oncologica**»
MD per la riduzione del rischio di insorgenza di alcuni tumori (colon-retto, seno, prostata, pancreas e endometrio)
Antonia e Dimitrios Trichopoulou.

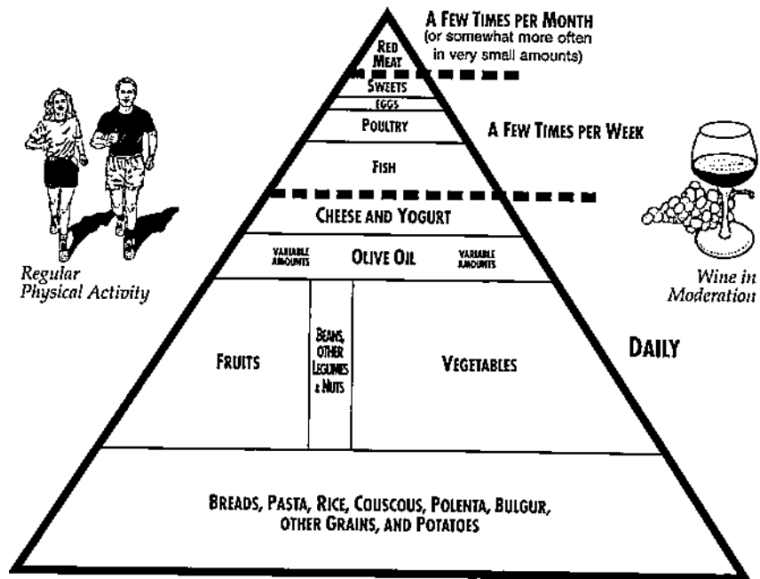
2010 Dieta mediterranea diventa **Patrimonio Culturale Immateriale dell'umanità (UNESCO)**

2025 La Dieta Mediterranea, **Linea Guida** pubblicata dal Sistema Nazionale Linee Guida

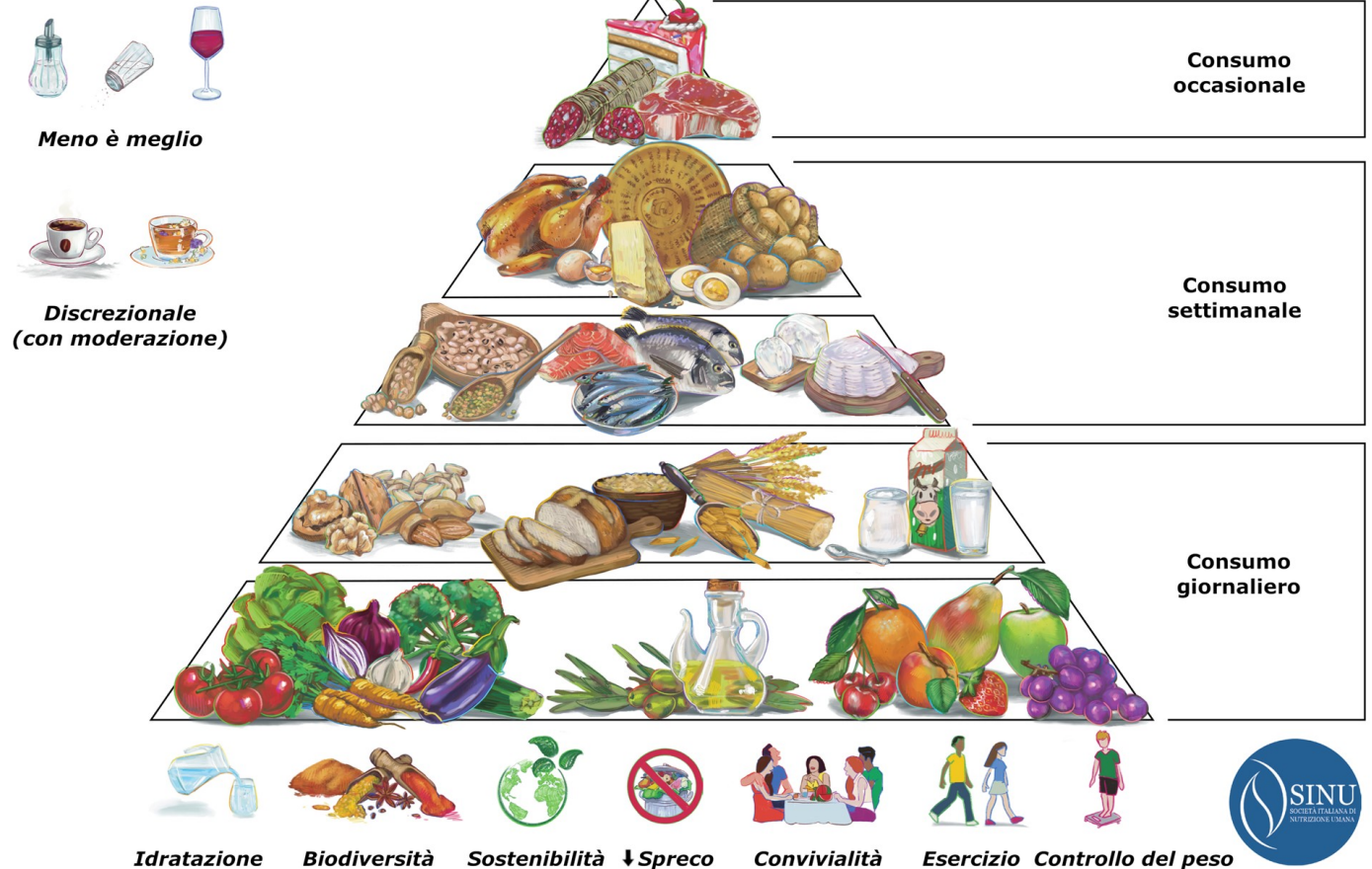
- Keys A, et al. The seven countries study: 2,289 deaths in 15 years. Prev Med. marzo 1984;13(2):141–54.
- Keys, Ancel. Seven Countries: A Multivariate Analysis of Death and Coronary Heart Disease,. Cambridge, MA and London, England: Harvard University Press; 1980.
- Trichopoulos D, Ouranos G, et al. Diet and cancer of the stomach: a case-control study in Greece. Int J Cancer. 15 settembre 1985;36(3):291–
- Katsouyanni K, Trichopoulos D, et al. Diet and breast cancer: A case-control study in Greece. Int J Cancer. 1986;38(6):815–20.
- Trichopoulou A, Trichopoulos D. et al. Cancer and Mediterranean dietary traditions. Cancer Epidemiol Biomark Prev Publ Am Assoc Cancer Res Cosponsored Am Soc Prev Oncol. settembre 2000;9(9):869–73

La PIRAMIDE Alimentare Mediterranea

1995



Willet et al., 1995 «Mediterranean diet pyramid: a cultural model for healthy eating», Am J Clin. Nutr.



Francesco Sofi et al., Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases, <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2025.103919>

Dott.ssa Giusti Benedetta, dietista

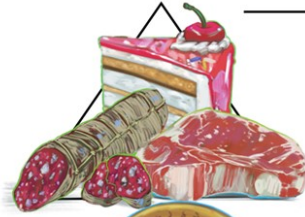
LA DIETA MEDITERRANEA: nuova piramide alimentare 2025



Meno è meglio



**Discrezionale
(con moderazione)**



**Consumo
occasionale**



**Consumo
settimanale**



**Consumo
giornaliero**



Idratazione



Biodiversità



Sostenibilità



↓ Spreco



Convivialità



Esercizio



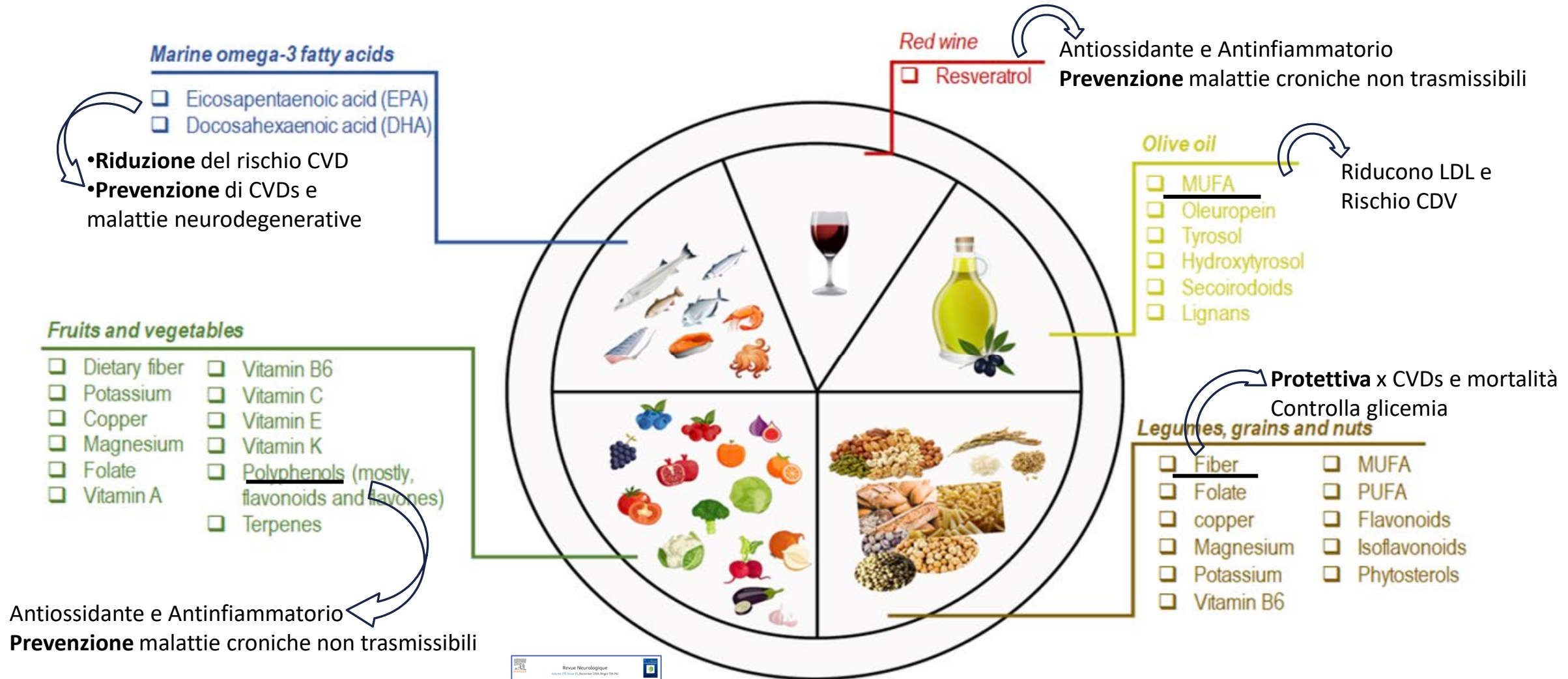
Controllo del peso



Dott.ssa Giusti Benedetta, dietista



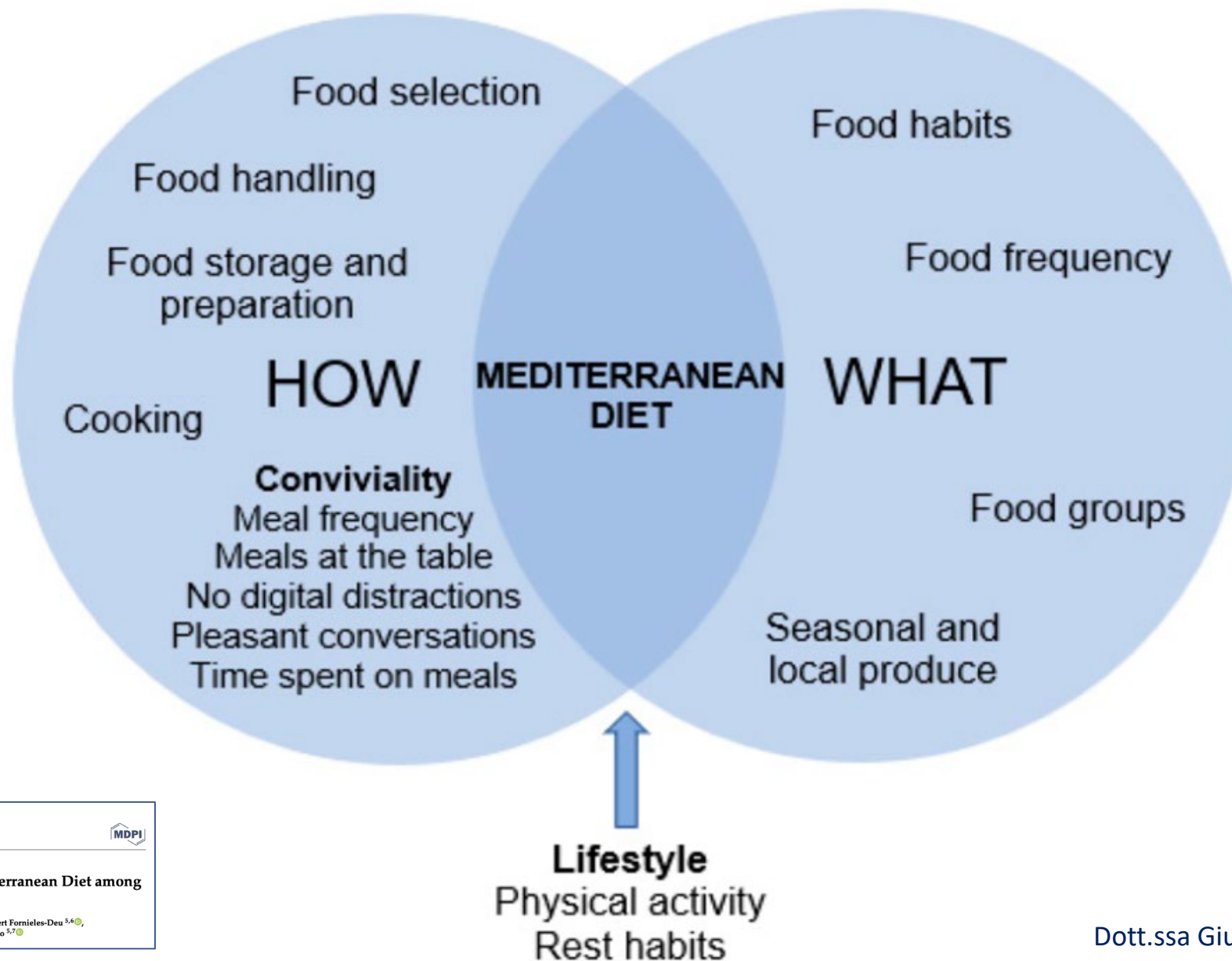
LA DIETA MEDITERRANEA: I componenti nutrizionali e bioattivi



*«... la Dieta Mediterranea (dal greco diaita, o stile di vita) riguarda **più** che i semplici alimenti. Essa **promuove l'interazione sociale**, dal momento che i pasti comuni rappresentano la pietra angolare delle usanze sociali e degli eventi festivi. ...»*



La dieta mediterranea: COME e COSA

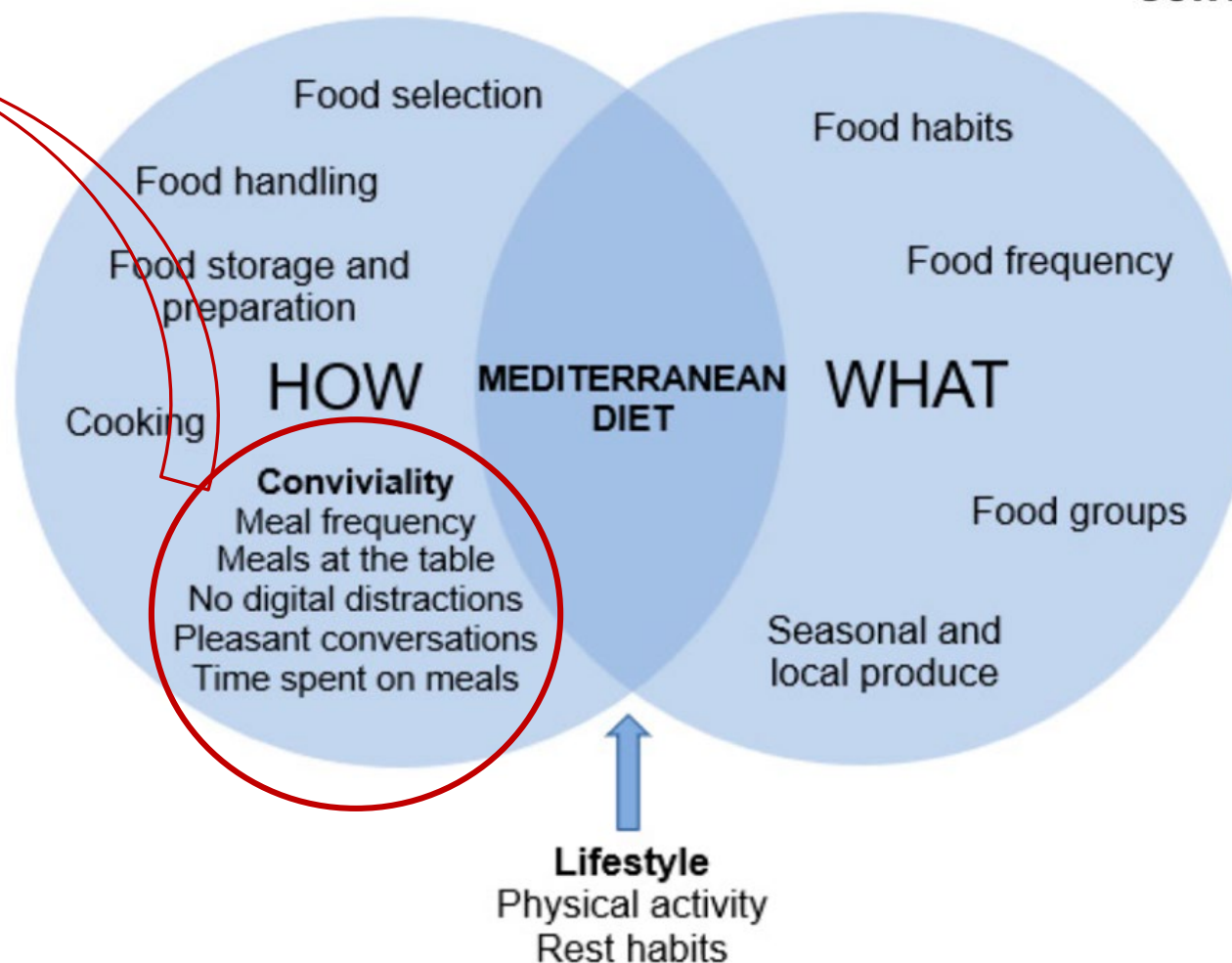


La dieta mediterranea: la CONVIVIALITÀ



Convivialità

La **convivialità** rappresenta
la componente «sociale»
del pasto



Article
Family Meals, Conviviality, and the Mediterranean Diet among Families with Adolescents

Andrea de la Torre-Moral¹, Sergi Fàbregues², Anna Bach-Faig^{3,4,*}, Albert Fornieles-Deu^{5,6},
E. Xavier Medina³, Alicia Aguilar-Martínez³ and David Sánchez-Carracedo^{5,7}

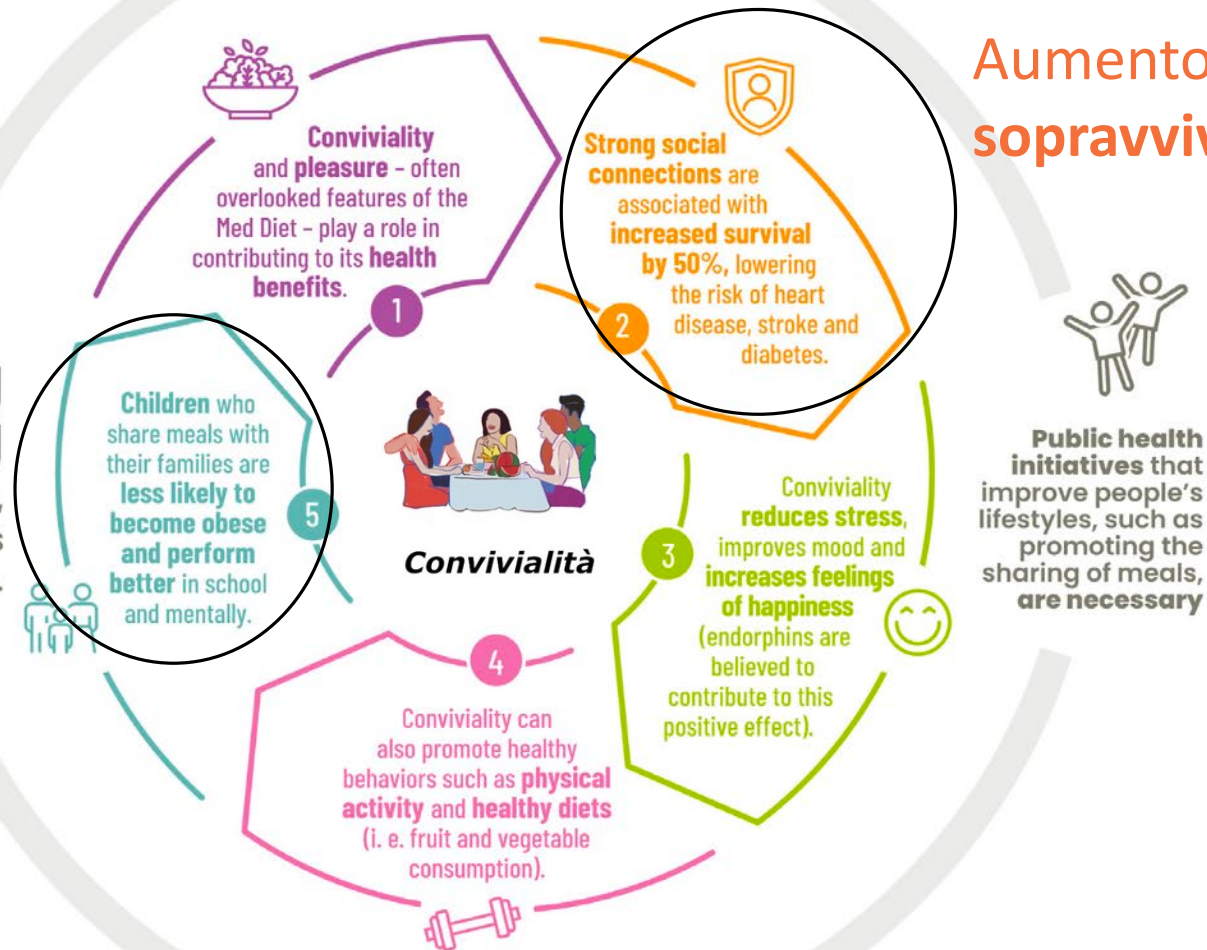
Dott.ssa Giusti Benedetta, dietista



La dieta mediterranea: i BENEFICI della CONVIVIALITÀ

Nei bambini **riduzione** del rischio di diventare **obesi**

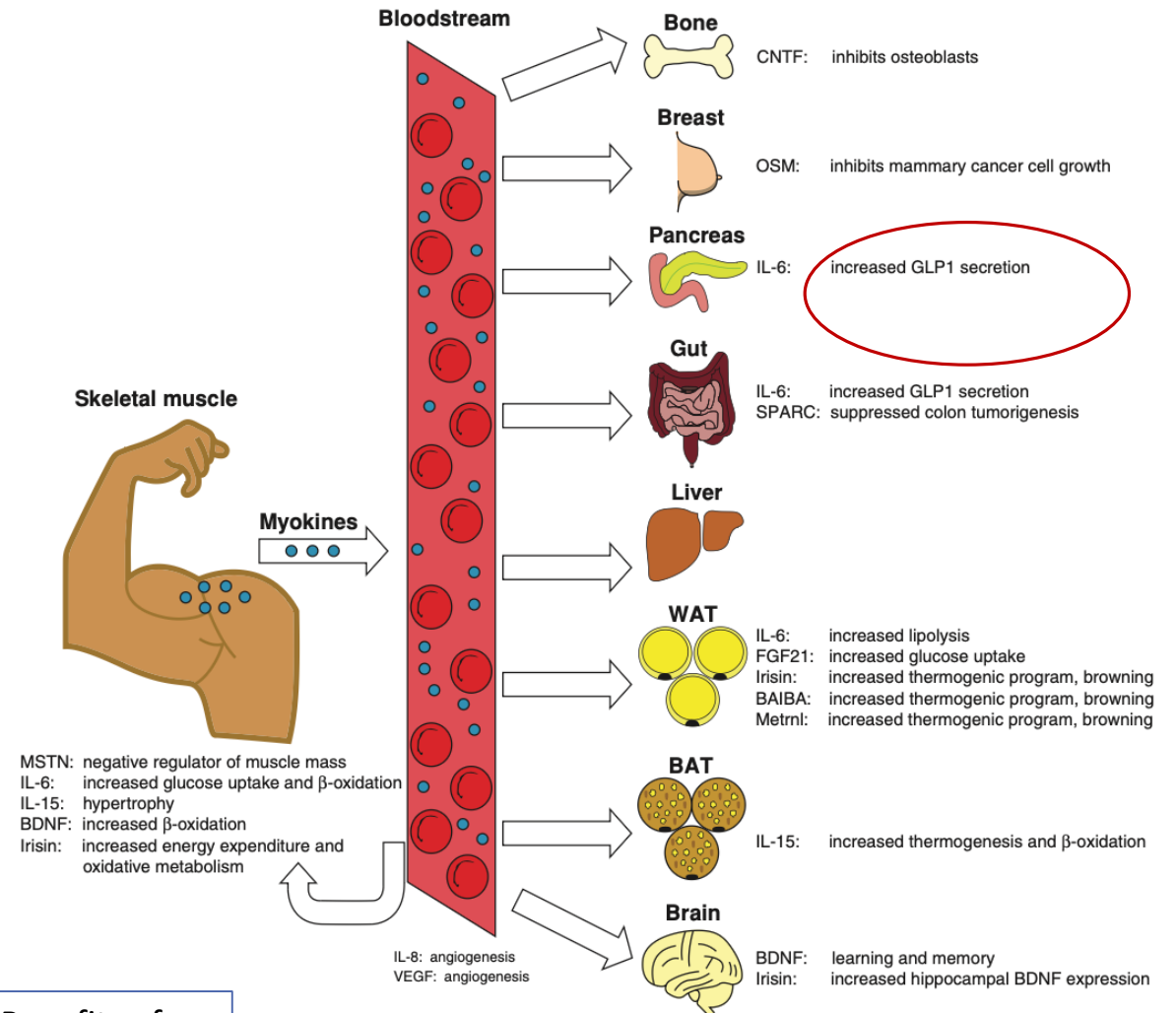
Fostering wellbeing
Conviviality, commensality, and diets as cornerstones of healthy lifestyles.



La dieta mediterranea: PESO CORPOREO ed ESERCIZIO FISICO



Ruegsegger et Booth; Health Benefits of Exercise, Cold Spring Harb Perspect, 2018



Dott.ssa Giusti Benedetta, dietista

Dieta MEDITERRANEA

....PREVENZIONE DELL'OBESITA' E DELLE COMORBILITA' ASSOCIATE ?

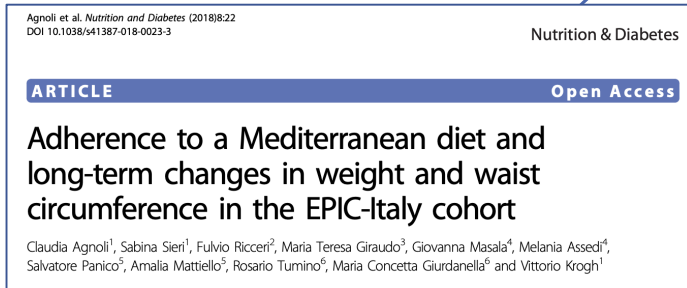


PATOLOGIE
METABOLICHE

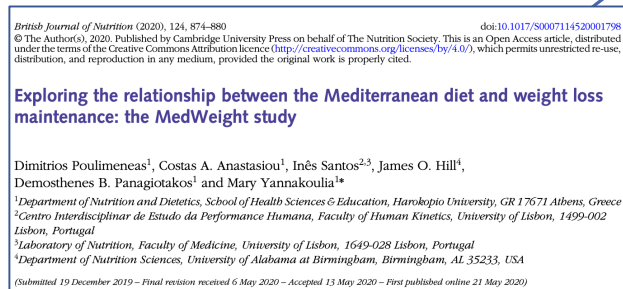
CVDs

PATOLOGIE
ONCOLOGICHE

LA MedDiet e PREVENZIONE DELL'OBESITA'



2018 - studio EPIC - una maggiore aderenza alla DM comporta ↓ rischio di sovrappeso ed obesità oltre che ↓ della CV.



2020 - MedWeight Study - un'elevata aderenza alla DM contribuisce non solo al calo ponderale, ma anche al mantenimento del peso corporeo raggiunto.

LA MedDiet e COMORBILITA' ASSOCIATE ALL'OBESITA': DIABETE TIPO 2 (DT2)



nutrients



Review

The Fluid Aspect of the Mediterranean Diet in the Prevention and Management of Cardiovascular Disease and Diabetes: The Role of Polyphenol Content in Moderate Consumption of Wine and Olive Oil

Paola Ditano-Vázquez ^{1,†}, José David Torres-Peña ^{2,3,†}, Francisco Galeano-Valle ^{1,4,5}, Ana Isabel Pérez-Caballero ^{2,3}, Pablo Demelo-Rodríguez ^{1,4,5}, José López-Miranda ^{2,3}, Niki Katsiki ⁶, Javier Delgado-Lista ^{2,3,6} and Luis A. Alvarez-Sala-Walther ^{1,4,5,6}

2019 - La DM, ricca in olio EVO, è in grado di prevenire il DT2



nutrients



Review

Preventive Role of Diet Interventions and Dietary Factors in Type 2 Diabetes Mellitus: An Umbrella Review

Phung Lam Toi ^{1,2,†}, Thunyarat Anothaisintawee ^{1,3,4,†}, Usa Chaikledkaew ^{1,4}, Jamaica Roanne Briones ¹, Sirimon Reutrakul ⁵ and Ammarin Thakkinthan ^{1,6}

Public Health Nutrition. 18(7), 1292–1299

doi:10.1017/S1569800314001542

Review Article

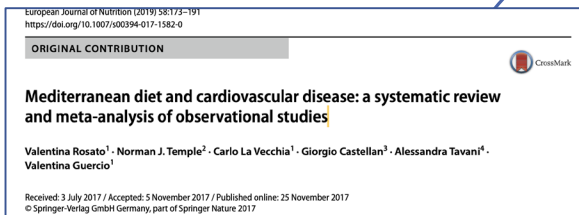
Adherence to a Mediterranean diet and risk of diabetes: a systematic review and meta-analysis

Lukas Schwingshackl*, Benjamin Missbach, Jürgen König and Georg Hoffmann
University of Vienna, Faculty of Life Sciences, Department of Nutritional Sciences, Althanstraße 14 UZA II, A-1090 Vienna, Austria

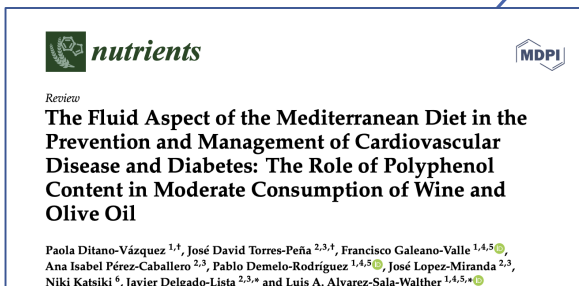
Submitted 27 November 2013; Final revision received 10 June 2014; Accepted 23 June 2014; First published online 13 August 2014

2014 e 2020 - Una maggior aderenza alla DM è associata ad una ↓ del rischio di DT2 del 19% e l'effetto protettivo permane a lungo termine

LA MedDiet e COMORBILITA' ASSOCIATE ALL'OBESITA': SINDROME METABOLICA



2017 - Un'elevata aderenza alla DM è in grado di modificare i FATTORI di RISCHIO correlati alla sindrome metabolica: colesterolo totale e LDL, trigliceridi, glicemia, PA e CV.



2019 - La DM, ricca in olio EVO, è in grado di PREVENIRE obesità e sindrome metabolica.

LA MedDiet e COMORBILITA' ASSOCIATE ALL'OBESITA': MALATTIE CRONICHE

BMJ

RESEARCH

Adherence to Mediterranean diet and health status: meta-analysis

Francesco Sofi, researcher in clinical nutrition,^{1,2,3} Francesca Cesari, researcher,¹ Rosanna Abbate, full professor of internal medicine,^{1,3} Gian Franco Gensini, full professor of internal medicine,³ Alessandro Casini, associate professor of clinical nutrition^{2,4,5}

Accruing evidence on benefits of adherence to the Mediterranean diet on health: an updated systematic review and meta-analysis^{1,2}

Francesco Sofi, Rosanna Abbate, Gian Franco Gensini, and Alessandro Casini

Metanalisi 2008 + revisione sistematica e metanalisi 2010 – una > aderenza alla MD è associata ad una ↓ prevalenza di mortalità totale (-8%) per cause CV e per cancro, e ↓ incidenza di patologie quali Parkinson, Alzheimer e CVDs (-10%).

European Journal of Clinical Nutrition (2018) 72, 39–43
© 2018 Macmillan Publishers Limited, part of Springer Nature. All rights reserved 0954-6778
www.nature.com/ejcn

REVIEW

Mediterranean diet and multiple health outcomes: an umbrella review of meta-analyses of observational studies and randomised trials

M Dinu¹, G Pagliai¹, A Casini^{1,2} and F Sofi^{1,2,3}

2018 - Umbrella review - ha evidenziato gli effetti positivi della MD su mortalità totale, CVDs, infarto del miocardio, incidenza e mortalità per neoplasie, malattie neurodegenerative, diabete e malattie metaboliche.

Linea Guida



La Dieta Mediterranea

Linea guida pubblicata nel Sistema Nazionale Linee Guida

Roma, 11 aprile 2025

Dott.ssa Giusti Benedetta, dietista



La Dieta Mediterranea: LG 2025

Linea Guida



La Dieta
Mediterranea

Quesito 1. Qual è l'efficacia della DM nel ridurre la mortalità?

57 studi di coorte e retrospettivi
1,833,267 partecipanti
(grado moderato NUTRIGRADE)

#	Raccomandazione	DIREZIONE E FORZA DELLA RACCOMANDAZIONE
R1a.1	Nella popolazione generale, si suggerisce l'aderenza alla Dieta Mediterranea per ridurre la mortalità per tutte le cause	POSITIVA DEBOLE
R2b.1	Nelle persone con coronaropatia , si raccomanda la Dieta Mediterranea, rispetto alla dieta ipolipidica, per diminuire la mortalità cardiovascolare	POSITIVA FORTE

31 studi caso-controllo e di coorte (grado moderato NUTRIGRADE)
+ Studio PREDIMED, condotto su persone adulte ad alto rischio CV (alto NUTRIGRADE).

2A. Qual è l'efficacia della DM per la prevenzione PRIMARIA delle **CVDs**?

Predimed Papadaki
et al 2017
(grado alto
NUTRIGRADE)

Fibrillazione atriale

- Nelle persone ad alto rischio CV,
- **Effetto protettivo** di DM addizionata con olio EVO per ↓ **incidenza FA**

POSITIVA FORTE
(olio EVO)
NEGATIVA FORTE
(frutta secca)

PREDIMED, Ruiz
Canela
et al 2014
(grado alto
NUTRIGRADE)

Arteriopatia periferica AaII

- Nelle persone adulte ad alto rischio CV, **Effetto protettivo** di DM arricchita con olio EVO o frutta secca per ↓ **incidenza AP AaII**

POSITIVA FORTE

19 studi caso
controllo e di
coorte (grado
moderato
NUTRIGRADE) +
PREDIMED, Estruch
et al 2018 (grado
alto NUTRIGRADE)

Malattie cerebrovascolari

- Nelle persone adulte ad alto rischio CV,
- **Effetto preventivo** di DM per ↓ **rischio TIA e Ictus**

POSITIVA FORTE

LA MedDiet e COMORBILITA' ASSOCIATE ALL'OBESITA': LG 2025

2B. Qual è l'efficacia della DM nelle persone **AFFETTE** da **CVDs**?

Incidenza MACE

162 studi di
coorte (grado
moderato
NUTRIGRADE)

- Nelle persone con scompenso cardiaco e coronaropatia, > aderenza a DM e ↓ **incidenza di MACE**

POSITIVA DEBOLE

Mortalità

12 studi di
coorte (grado
moderato
NUTRIGRADE)

- Nelle persone con CVDs, > aderenza alla DM e ↓ **mortalità generale e specifica.**
- Nelle persone con coronaropatia, > aderenza a DM e ↓ **mortalità CV**

• POSITIVA DEBOLE

• POSITIVA FORTE

LA MedDiet e COMORBILITA' ASSOCIATE ALL'OBESITA': LG 2025

3A: Qual è l'efficacia della DM nella prevenzione PRIMARIA delle PATOLOGIE **ONCOLOGICHE**?

Patologie oncologiche

Testa-collo, cavo orale,
polmone, stomaco,
fegato e colecisti,
colon-retto, vescica,
mammella nelle
donne post
menopausa

- Nella popolazione generale, si suggerisce la Dieta Mediterranea
↓ **incidenza di K per tutte le sedi**

POSITIVA DEBOLE

- Nella popolazione generale, si suggerisce la Dieta Mediterranea
↓ **mortalità per tumore**

POSITIVA DEBOLE

4A: Qual è l'efficacia della DM nella prevenzione PRIMARIA delle PATOLOGIE **NEUROLOGICHE**?

Patologie neurologiche

6 studi trasversali
(ansia) +
12 studi
trasversali
(depressione)
(grado moderato
NUTRIGRADE)

- Nella popolazione generale , la DM per ↓ prevalenza di **ansia**, incidenza e prevalenza di **depressione**
- Nella popolazione generale , la DM per ↓ incidenza **Alzheimer e Parkinson**
- Nei pazienti affetti da malattia di Alzheimer, DM per ↓ la **mortalità**

POSITIVA DEBOLE

POSITIVA DEBOLE

POSITIVA DEBOLE

5B. Qual è l'efficacia della DM nelle persone **AFFETTE** da PATOLOGIE METABOLICHE? (1)

Sovrappeso e obesità

- In bambini, adolescenti ed adulti normopeso, **effetto preventivo** di DM su sovrappeso e obesità.
- Se bambini ed adulti obesi, la DM **riduce trigliceridi** (solo adulti: ↑ HDL e ↓ CV).

POSITIVA FORTE

Sindrome metabolica

- Effetto preventivo di DM su ↓ **incidenza sindrome metabolica**.
- Se sindrome metabolica, la DM ↓ rischio di **mortalità**.

POSITIVA DEBOLE

4 studi trasversali
e 18 studi di
coorte
(grado moderato
NUTRIGRADE) +
PREDIMED Salas-
Salvadó et al.,
2014
(grado alto
NUTRIGRADE)

4 studi di
coorte e
caso controllo
(grado
moderato
NUTRIGRADE)

LA MedDiet e COMORBILITA' ASSOCIATE ALL'OBESITA': LG 2025

5B. Qual è l'efficacia della DM nelle persone **AFFETTE** da PATOLOGIE METABOLICHE? (2)

Diabete tipo 2

- In persone ad alto rischio CV, **effetto preventivo** di DM (ricca in olio EVO) ↓ **incidenza DT2**
- Persone affette da DT2, la DM ↓ i valori di glicemia, HbA1c, HOMA-IR, PCR. ↓ il rischio di mortalità

POSITIVA DEBOLE

POSITIVA DEBOLE

NAFLD

- DM per ↓ **circonferenza addominale, PCR e migliorare qualità di vita.**
- DM ipocalorica per ↓ **BMI.**

POSITIVA DEBOLE

POSITIVA DEBOLE

4 studi trasversali
su sovrappeso +
12 studi
trasversali e 3
studi di coorte su
obesità
(grado moderato
NUTRIGRADE)

10 studi RCT + 1
di coorte
(grado moderato
NUTRIGRADE)

Dieta MEDITERRANEA

....PREVENZIONE DELL'OBESITA' E DELLE COMORBILITA' ASSOCIATE



PATOLOGIE
METABOLICHE

CVDs

PATOLOGIE
ONCOLOGICHE

Dieta MEDITERRANEA

....PREVENZIONE DELL'OBESITA' E DELLE COMORBILITA' ASSOCIATE

PATOLOGIE METABOLICHE

↓ rischio di incidenza di **sovrappeso, obesità, sindrome metabolica e DT2.**
↓ iperuricemia negli anziani.
MIGLIORAMENTO DEI FATTORI DI RISCHIO
(peso corporeo, CV, colesterolo tot e LDL, trigliceridi, glicemia, pressione arteriosa).

CVDs

↓ rischio di **FA, IPA, insufficienza cardiaca, malattie coronariche, arteriopatia AAI e malattie cerebrovascolari.**
In persone affette da CVDs, ↓ incidenza **MACE e mortalità.**

PATOLOGIE ONCOLOGICHE

↓ **incidenza di K** in tutte le sedi.
↓ rischio di **morte per patologie oncologiche.**

Il modello alimentare della DM enfatizza l'elevato consumo di **alimenti di origine vegetale** come verdure, frutta fresca, frutta a guscio, legumi e cereali, preferibilmente integrali.

L'olio d'oliva funge da fonte primaria di grassi, principalmente rappresentati da acidi grassi monoinsaturi.

Il modello alimentare mediterraneo comprende anche un consumo moderato di pesce, frutti di mare, uova, carni bianche, latte e latticini, un'assunzione limitata di carne rossa e occasionale di dolci e carni trasformate.

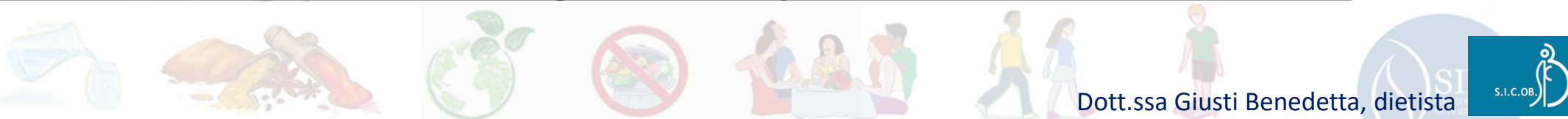
Tradizionalmente, il modello alimentare della DM riflette scelte alimentari che prediligono **prodotti locali, stagionali e minimamente trasformati**.

Al di là dei suoi aspetti nutrizionali, la DM rappresenta uno stile di vita caratterizzato da **attività fisica moderata** e regolare, giusti **tempi di riposo, convivialità** e abitudini alimentari consapevoli.

È in linea con i principi di **biodiversità, sostenibilità e rispetto della produzione locale** e incarna, inoltre, un patrimonio culturale che promuove la **connessione sociale e intergenerazionale**, attraverso pasti condivisi e pratiche comunitarie.

Questo approccio globale contribuisce al suo riconoscimento come

modello di vita sostenibile in grado di promuovere la salute.





ChatGPT



La dieta
esperti e
Mediterranea
perché:

Alimenti chiave:

- Frutta e verdura abbondanti
- Legumi e cereali integrali
- Olio extravergine d'oliva
- Pesce (soprattutto azzurro)
- Poca carne rossa e zuccheri
- Vino rosso con moderazione (se tollerato)
- Attività fisica e convivialità

The Mediterranean Diet

Best Diet Overall
Best Plant Based Diet
Best Heart Healthy Diet



Best Diabetes Diet
Best Healthy Eating Diet
Easiest Diet to Follow

Ranked #1

DALLA DIETA MEDITERRANEA ALLA
**RIVOLUZIONE DEI
NUOVI FARMACI**

E DELLA CHIRURGIA BARIATRICA:
UN PERCORSO VINCENTE

REGGIO CALABRIA
20 - 21 GIUGNO 2025

Presidente del Congresso: Dr. Nicola Agostini
Presidente Onorario Prof. Marco Maria Lirici



CONGRESSO REGIONALE
SICOB CALABRIA



Grazie

DOTT.SSA BENEDETTA GIUSTI
DIETISTA

DIETISTA.GIUSTIBENEDETTA@GMAIL.COM