



I DIALOGHI DELLA CHIRURGIA ITALIANA
la medicina che parla al pubblico

Milano, 6 ottobre 2015

Immaginare il cuore

La borsa della spesa e il rischio cardiovascolare

**Maria Frigerio, DeGasperis CardioCenter
Ospedale Niguarda-Ca' Granda, Milano**

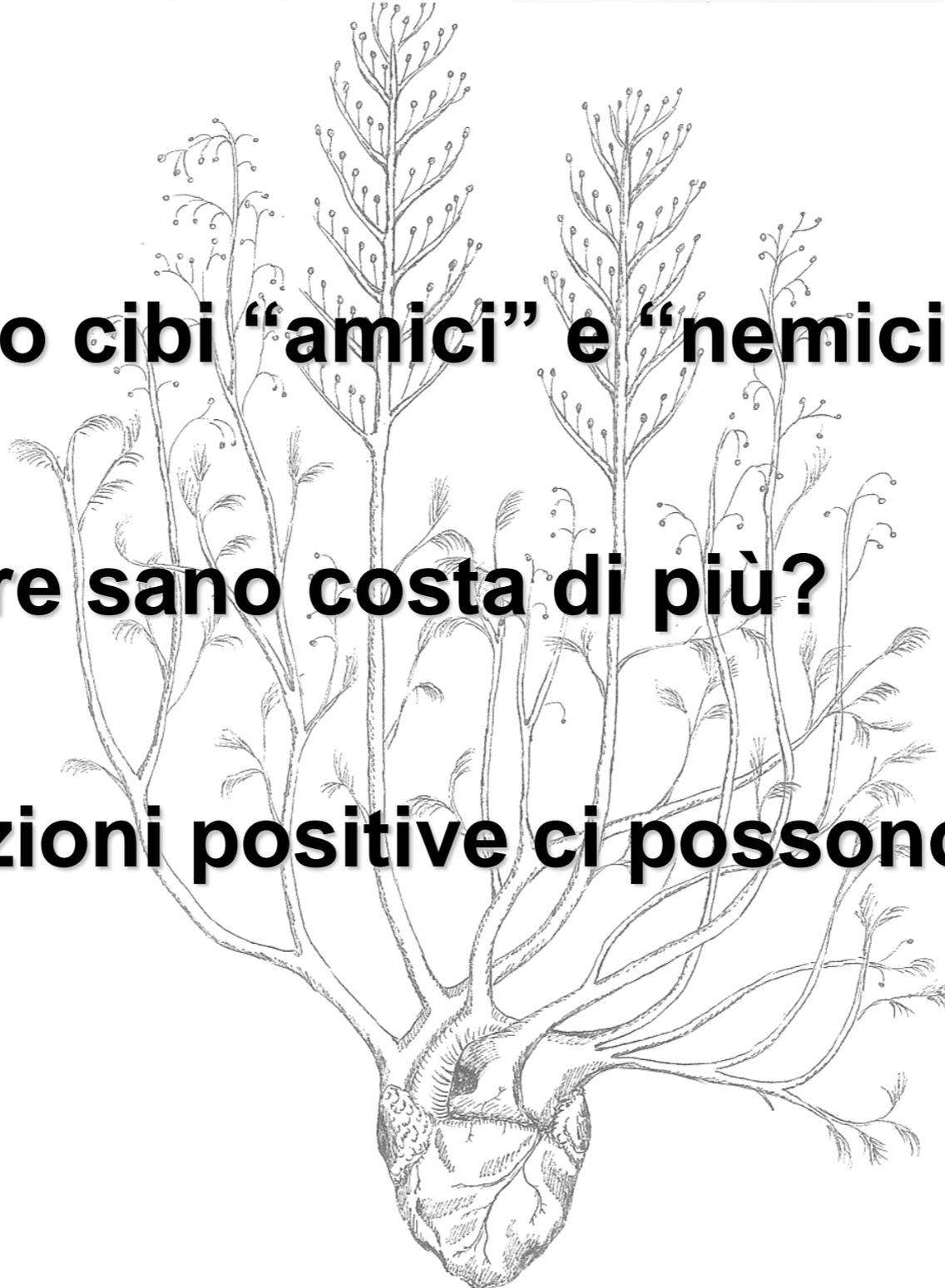




I DIALOGHI DELLA CHIRURGIA ITALIANA

la medicina che parla al pubblico

- **Esistono cibi “amici” e “nemici” del cuore?**
- **Mangiare sano costa di più?**
- **Quali azioni positive ci possono aiutare?**





I DIALOGHI DELLA CHIRURGIA ITALIANA

la medicina che parla al pubblico



Amici

Verdura e frutta fresca

Olio extravergine di oliva

Pesce

Cereali integrali

Legumi



Nemici

Sottoli, sottaceti, conserve

Burro, margarina

Carne grassa, frattaglie

Zucchero e dolci

Bevande zuccherate

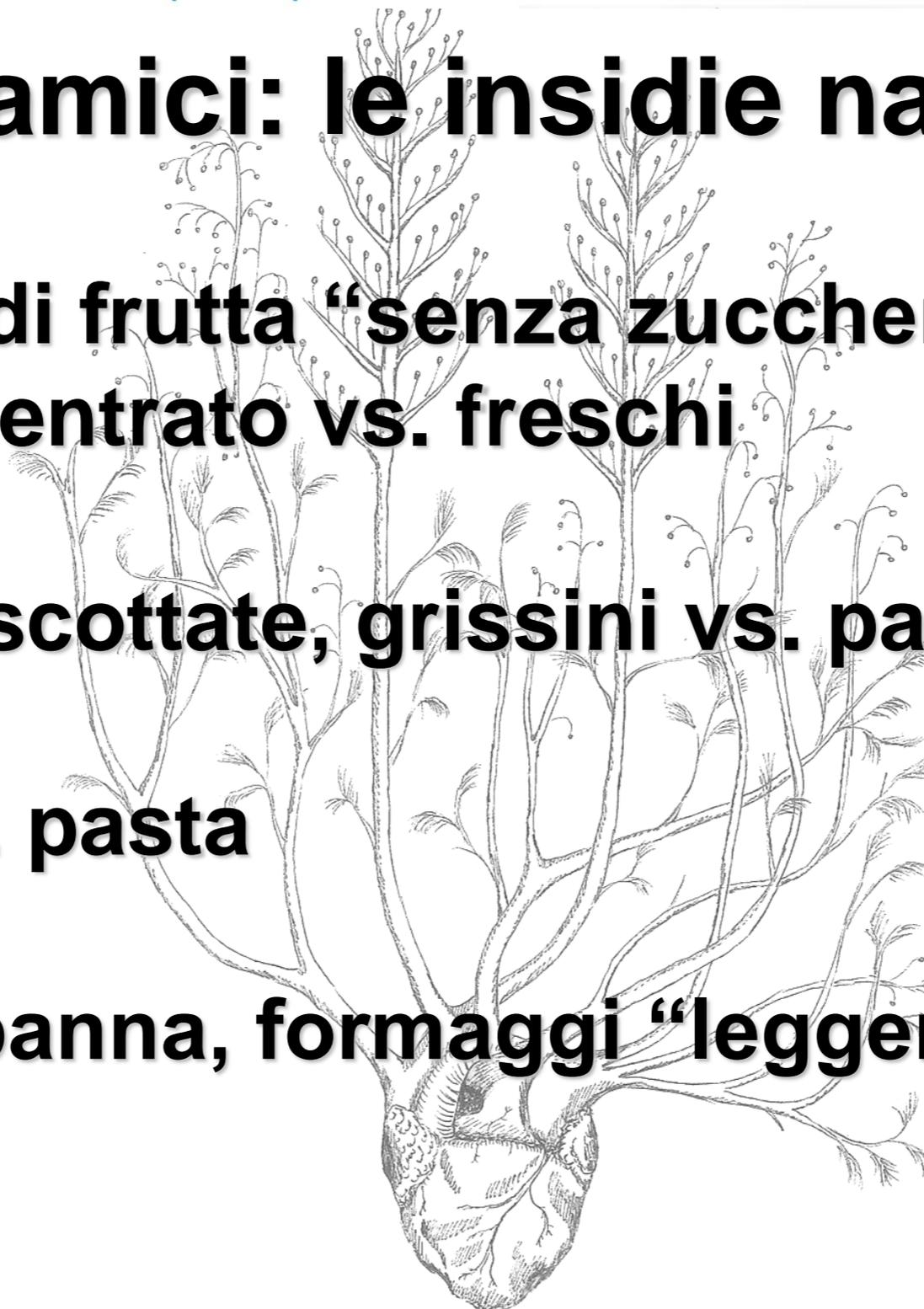




I DIALOGHI DELLA CHIRURGIA ITALIANA
la medicina che parla al pubblico

I falsi amici: le insidie nascoste

- **Succhi di frutta “senza zucchero aggiunto” da concentrato vs. freschi**
- **Fette biscottate, grissini vs. pane fresco**
- **Riso vs. pasta**
- **Burro, panna, formaggi “leggeri”**





I DIALOGHI DELLA CHIRURGIA ITALIANA
la medicina che parla al pubblico

Mangiare sano costa di più?

Si, se...

No, se...

Carne o pesce pregiati

Pollo, pesce azzurro

Alimenti biologici

Offerte, "km zero"

Verdura pronta all'uso

Verdura da pulire

Carne o pesce quotidiani

Qualche giorno da vegetariani

Buttiamo via gli avanzi

Non sprechiamo

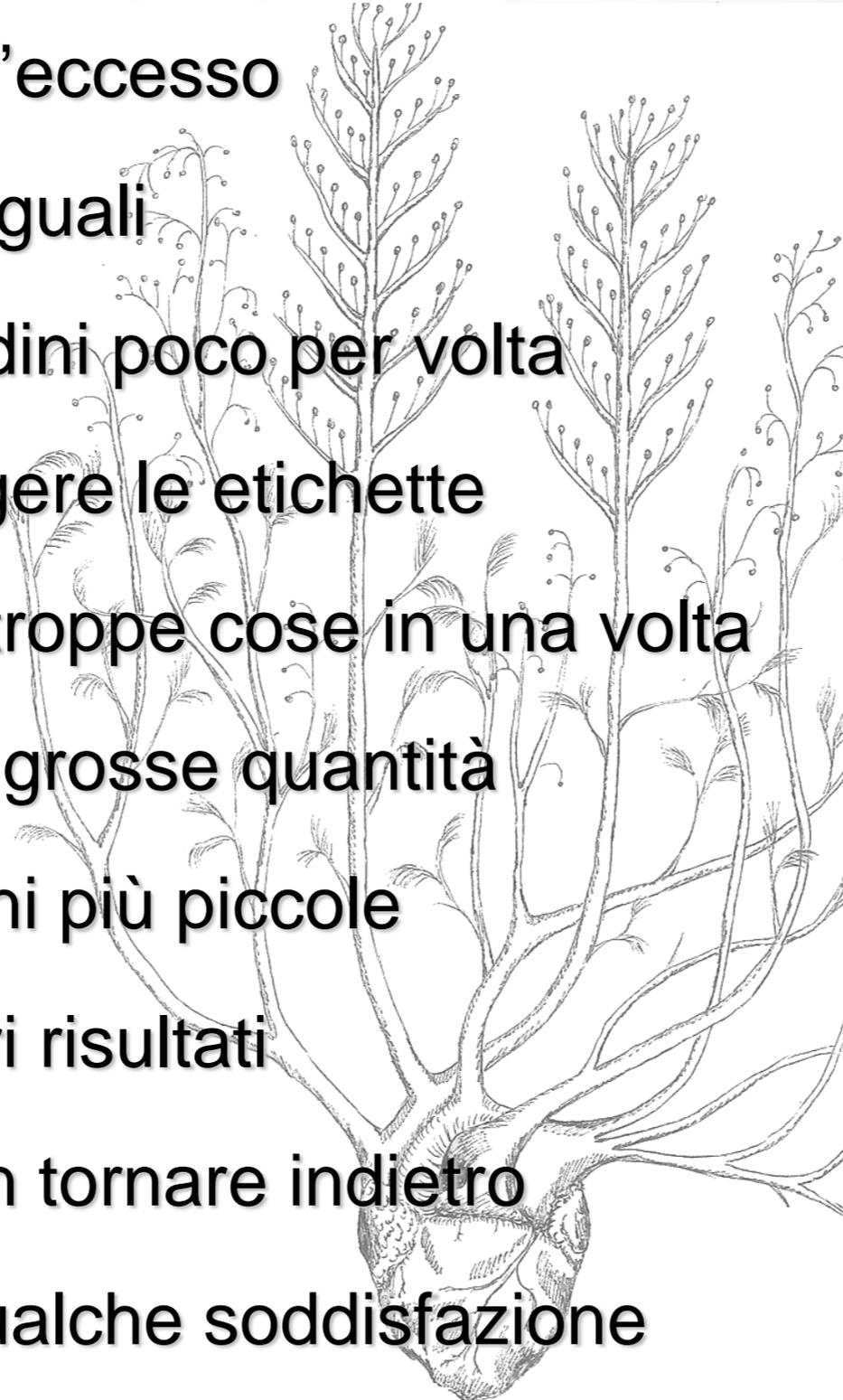




I DIALOGHI DELLA CHIRURGIA ITALIANA
la medicina che parla al pubblico

Il mio decalogo

1. Il vero nemico è l'eccesso
2. Non siamo tutti uguali
3. Cambiamo abitudini poco per volta
4. Impariamo a leggere le etichette
5. Non compriamo troppe cose in una volta
6. Non compriamo grosse quantità
7. Facciamo porzioni più piccole
8. Misuriamo i nostri risultati
9. Cerchiamo di non tornare indietro
10. Concediamoci qualche soddisfazione





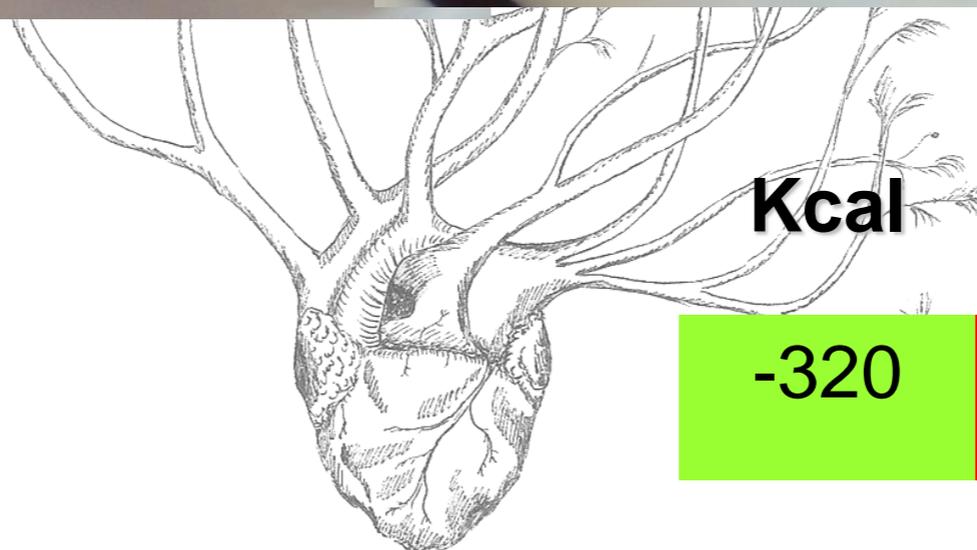
I DIALOGHI DELLA CHIRURGIA ITALIANA

la medicina che parla al pubblico

| Lasagne | al ragù | | al pesce | | Differenza | |
|-------------------|------------|-------------|------------|-------------|-------------|--------------|
| | Kcal | € | Kcal | € | Kcal | € |
| Pasta | 168 | 0,93 | 168 | 0,93 | 0 | 0 |
| Olio, Vino bianco | 60 | 0,50 | 60 | 0,50 | 0 | 0 |
| Pomodoro, aromi | 24 | 0,85 | 24 | 0,85 | 0 | 0 |
| Carne / Pesce | 215 | 1,30 | 140 | 3,00 | -75 | +1,70 |
| Besciamella | 225 | 1,15 | 0 | 0 | -225 | -1,15 |
| Verdure | 0 | 0 | 10 | 0,15 | +10 | +0,15 |
| Totale | 722 | 4,73 | 402 | 5,43 | -320 | +0.70 |



I DIALOGHI DELLA CHIRURGIA ITALIANA
la medicina che parla al pubblico



Kcal

€

minuti

-320

+0.70

-100



I DIALOGHI DELLA CHIRURGIA ITALIANA
la medicina che parla al pubblico

Azioni Positive

- **Educazione**
- **Comunicazione**
- **Incentivazione/disincentivazione economica**

