

PARTE 6 SEZIONE INFORMATIVA

Diete e malattie

Alcune malattie, quali le affezioni cardiache di origine coronarica, il cancro alla mammella e quello all'intestino sono più comuni in alcuni paesi rispetto ad altri. Si pensa che alcune di queste malattie possono essere legate al regime alimentare. Qui di seguito vengono fornite alcune informazioni al riguardo.

Obesità

Le persone che pesano più del 20% del loro peso ideale sono sovrappeso. Esse hanno una aspettativa di vita più breve e soffrono più facilmente di malattie cardiache, diabete, calcoli biliari, pressione alta, artriti e vene varicose.

Alcune persone ingrassano facilmente. Le ragioni non sono chiare. Non necessariamente questi mangiano più di altri, ma mangiano più del loro fabbisogno e accumulano il cibo in eccesso sotto forma di grasso.

Carie

La carie è considerata connessa alle diete ricche di zuccheri. La bocca contiene dei batteri che scompongono lo zucchero per sviluppare degli acidi. Gli acidi attaccano lo smalto, rendendolo poroso. La carie inizia quando lo smalto si rovina.

Affezioni cardiache

I tassi di decesso dovuti alle affezioni cardiache di origine coronarica sono spesso più elevati nei paesi in cui le persone si alimentano con cibi ricchi di grassi 'saturi' quali il burro, la carne rossa, il latte e il formaggio (figura 2). Una dieta ricca di grassi può innalzare il livello nel sangue di colesterolo, una sostanza simile al grasso. Il corpo ha bisogno di colesterolo, ma quando questo si raccoglie sulle pareti dei vasi sanguigni aumenta il rischio di attacchi cardiaci.

Pressione del sangue alta

La pressione alta è una condizione che può condurre alla malattia. I medici consigliano ai pazienti di mangiare i cibi senza aggiungere sale e di evitare i cibi elaborati e quelli pronti che tendono ad essere ricchi di sale.

Cancro

Le persone dei vari paesi tendono a soffrire di diversi tipi di cancro. Gli scienziati pensano che la dieta possa essere il fattore più importante. È difficile stabilirlo con sicurezza, poiché i paesi raccolgono le statistiche interne con metodi diversi, per cui le cifre qui riportate possono non rappresentare esattamente la stessa cosa. Nuovi studi dovrebbero fornire delle statistiche più affidabili per la metà degli anni '90.

Il cancro sta aumentando in molti paesi. La sua causa è sconosciuta, ma nella figura 3 le percentuali di cancro sono paragonate alla quantità di cibo assunto dalle persone obese in vari paesi d'Europa.

Alcuni scienziati credono che molti potrebbero evitare il cancro allo stomaco se mangiassero un frutto al giorno. Il cancro all'intestino può essere legato anche ad una dieta ricca di grassi. L'assunzione di fibra alimentare può aiutare le persone ad evitare il cancro all'intestino.

Le bevande alcoliche possono essere legate al cancro della bocca e dell'esofago, oltre alla cirrosi del fegato e alla pressione alta.

La figura 4 mostra le percentuali di decessi per cancro all'esofago in diverse parti d'Europa.

Paese	Numero di decessi per 100 000 abitanti	Paese	Numero di decessi per 100 000 abitanti
H	621	GR	376
CZ	596	S	371
PL	580	DK	368
YU	553	N	351
M	490	B	*342
IRL	476	I	324
SF	433	IS	324
D	421	E	*323
A	413	NL	302
L	411	CH	296
UK	389	F	224
P	387		(*1984)

Figura 2:
Decessi per malattie al cuore e alla circolazione ogni 100 000 abitanti (1988)

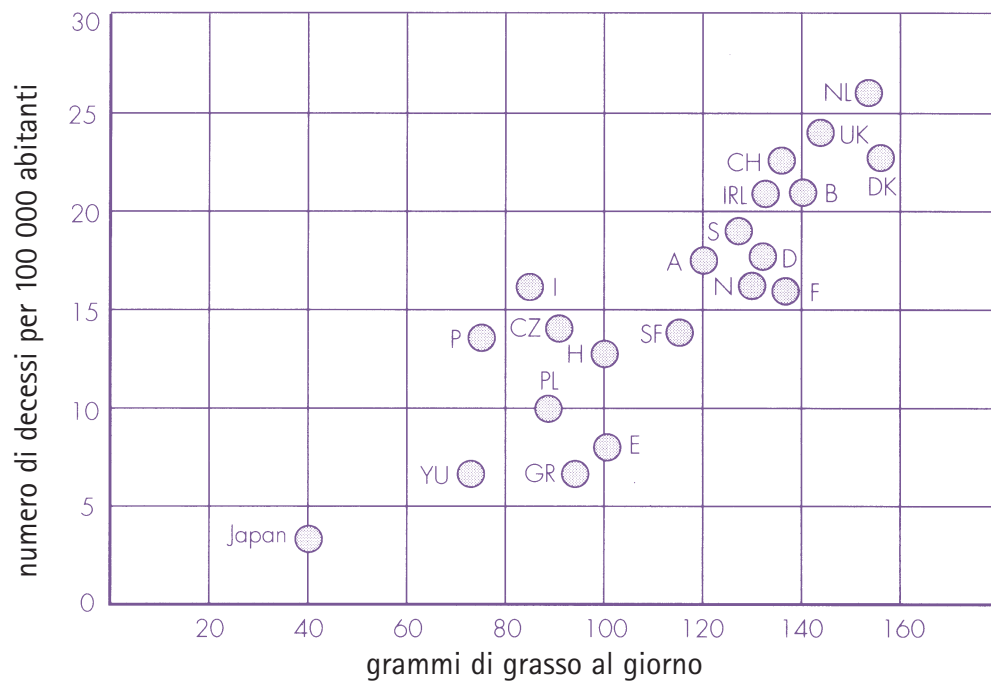


Figure 3: Decessi dovuti al cancro alla mammella ogni 100 000 persone in relazione ai grassi contenuti nella dieta (1980)

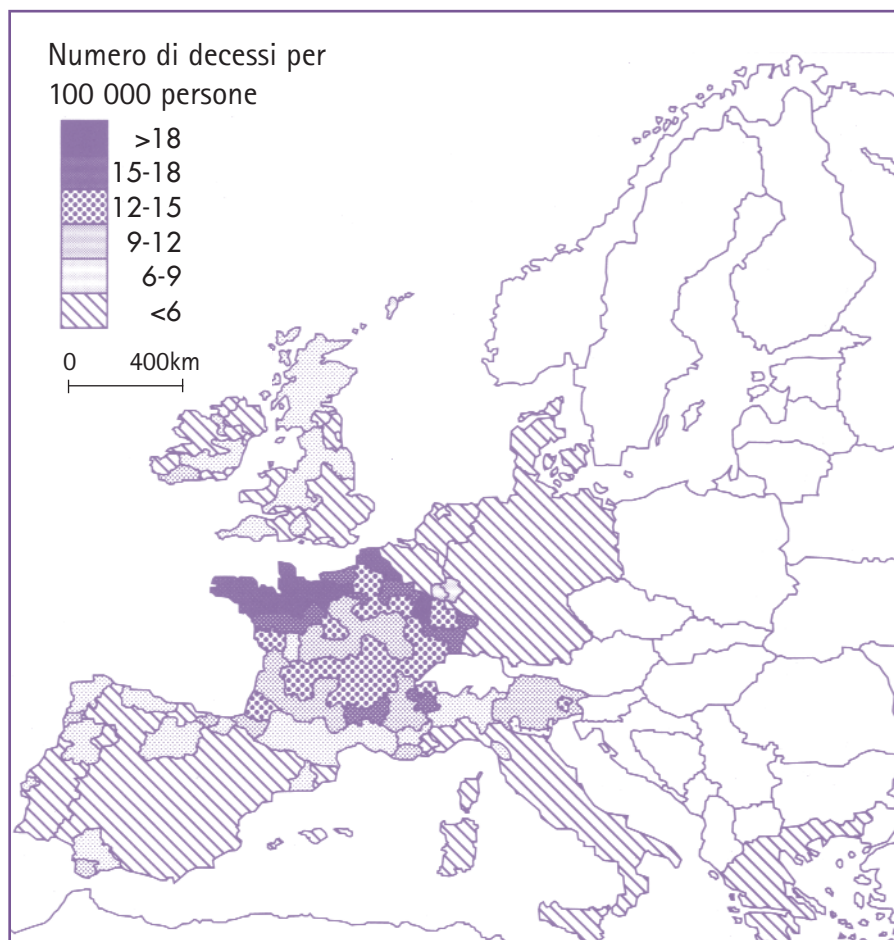


Figura 4: Percentuali di decessi dovuti al cancro all'esofago (1970)

	Proteine/g	Lipidi/g	Carboidrati/g	Energia/kj
Succo d'arancia (fresco)	0,6	0,0	9,4	161
Mele	0,3	0,0	12,0	197
Banane	1,1	0,0	19,2	326
Arance	0,8	0,0	8,5	150
Pomodori (freschi)	0,8	0,0	2,4	52
Cornflakes	7,4	0,4	85,4	1507
Muesli	10,5	8,1	67,1	1552
Pane (integrale)	9,2	2,5	41,6	914
Pane (bianco)	8,0	1,7	54,3	1068
Pane nero/di segale	6,4	1,0	52,7	950
Fette biscottate	10,1	1,4	79,0	1461
Dolce semplice	6,0	24,0	49,7	1785
Latte (intero)	3,3	3,8	4,8	274
Latte (scremato)	3,5	0,1	4,8	142
Ricotta magra, fiocchi di latte	17,2	0,6	1,8	142
Formaggio tenero	14,6	30,5	1,9	1415
Yoghurt (naturale)	5,0	1,0	6,4	224
Uova (gallina)	12,3	10,9	0,0	612
Burro	0,5	81,0	0,0	3006
Margarina	0,2	81,5	0,0	3019
Alimento magro da spalmare	5,8	40,5	0,5	1605
Olio vegetale	0,0	99,9	0,0	3697
Prosciutto (cotto)	24,7	18,9	0,0	1119
Salame	19,3	45,2	1,9	2031
Manzo	18,1	17,1	0,0	940
Pollo	20,6	5,6	0,0	578
Maiale	16,4	25,0	0,0	1218
Aringhe	17,3	18,8	0,0	1017
Marmellata	0,5	0,0	69,2	1116
Miele	0,4	0,0	76,4	1229
Zucchero (bianco)	0,0	0,0	99,5	1680
Caffè solo (senza latte)	0,3	0,1	0,8	21
Tè (senza latte)	0,1	0,0	0,4	8
Coca Cola	0,0	0,0	10,5	168
Cioccolato	19,2	24,5	43,6	1252
Gelato	3,6	9,8	24,4	814
Frullato (denso)	2,9	3,2	13,2	379
Mars bar	5,3	18,9	66,5	1853
Patate fritte	3,3	15,5	34,0	1174
Potatine fritte confezionate	5,0	37,6	49,3	2275
Pizza (pomodoro e mozzarella)	9,0	11,8	24,8	984
Hamburger di manzo	20,4	17,3	7,0	1099

Tabella 1: Valori nutrizionali di alcuni alimenti per porzione da 100g



GlaxoSmithKline