



UNIVERSITÀ GIUSTINO FORTUNATO
D.M. 13 aprile 2006 - G.U. n° 104 del 6/05/2006 - TELEMATICA



UniforJob
ACADEMY



Accademia Eraclitea
ENTE DI RICERCA E DI ALTA FORMAZIONE ACCREDITATO

Master Universitario di primo livello in “Deglutologia geriatrica”

A.A. 2023/24

Alimentazione e qualità della vita

Logopedista dr Antonio Amitrano

Obiettivi:

- Definire il concetto di qualità della vita
- Individuare il nesso tra alimentazione e qualità della vita
- Significato ed implicazioni del nesso tra alimentazione e qualità della vita

Il dibattito sulla qualità di vita affonda nell'antichità

Aristotele parlava di *eudaimonia* che significa «buon spirito» o «felicità»

Anche Platone e dopo di lui tanti filosofi, sociologi e religiosi hanno cercato di definire le caratteristiche della comunità felice

Nel 1976 due ricercatori americani definirono la qualità di vita (Quality of life), come un'entità vaga ed eterea, qualcosa di cui parla tantissima gente senza sapere esattamente di cosa si tratti

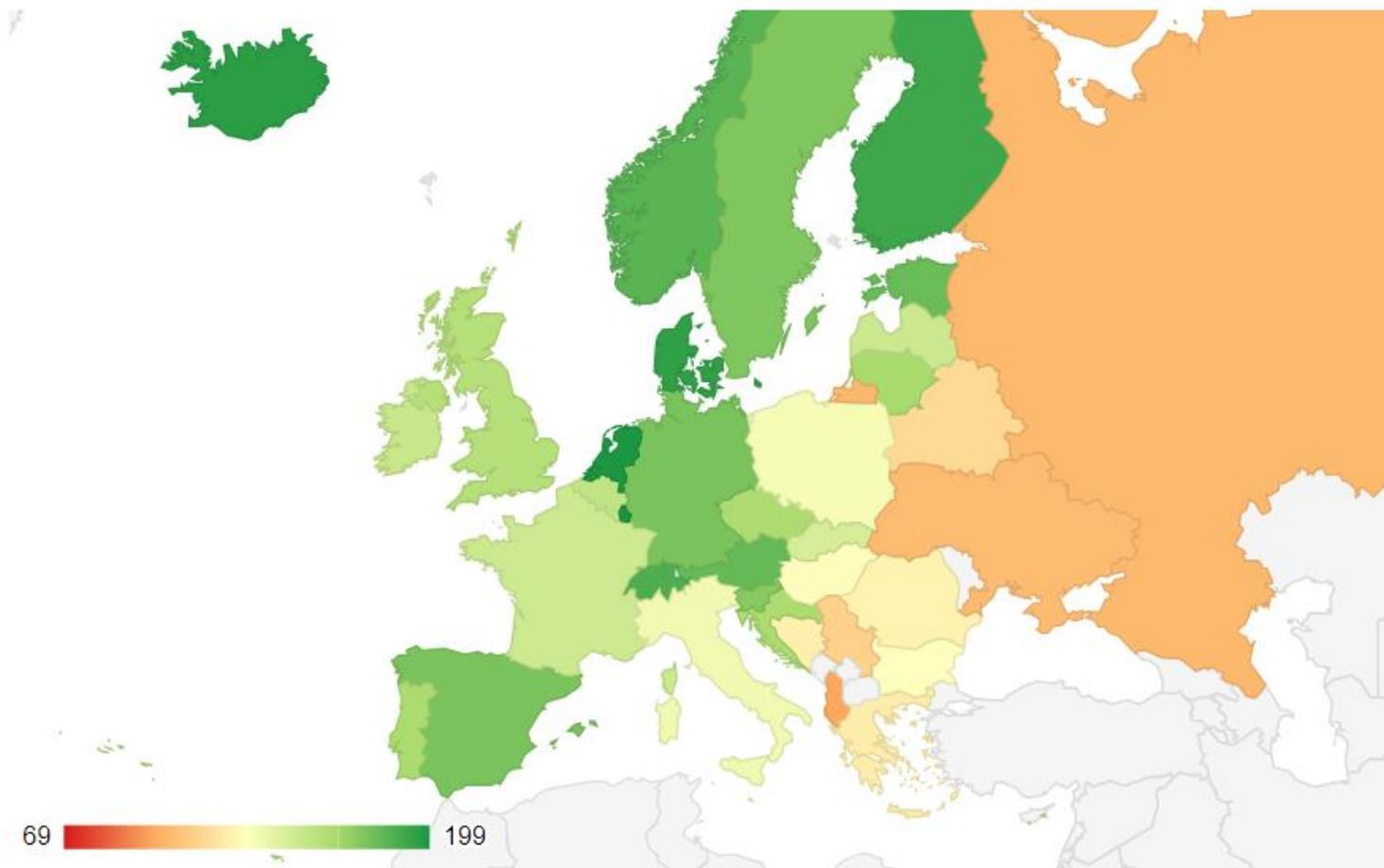
(Shea, King Farlow 1976, Values and quality of life. NY Science History Publications)

- Oggi la qualità di vita è la risultante di fattori politici, sociali, economici e geografici che raggruppano un lungo elenco di indicatori che vengono utilizzati da agenzie specializzate per stilare classifiche mondiali dei paesi in base alla qualità di vita degli abitanti

Città italiane con migliore qualità di vita del 2023

RANK ↕	107	50	1	VAR:'23/'22 ↕	PROVINCIA ↕	PUNTEGGIO 2023 ↕
1				+11 ▲	Udine	605,68
2				-1 ▼	Bologna	598,24
3				+2 ▲	Trento	597,09
4				+2 ▲	Aosta	594,21
5				+9 ▲	Bergamo	592,33
6				-3 ▼	Firenze	587,72
7				+10 ▲	Modena	586,61
8				-	Milano	586,37
9				+14 ▲	Monza-Brianza	583,62
10				+6 ▲	Verona	583,12

Indice della qualità della vita in EU nel 2024



Il concetto di QoL comprende aspetti:

soggettivi

- Soddisfazione di vita
- Benessere psicologico
- felicità

Oggettivi:

- Risorse finanziarie
- Lo stato di salute
- Livello socio economico
- La quantità dei rapporti sociali
- Caratteristiche dell'ambiente di vita

- Gli aspetti oggettivi sono facilmente misurabili
- Gli aspetti soggettivi sono di difficile misurabilità

- L'interesse per la qualità di vita è maggiore nelle scienze socio economiche ed ha la finalità di valutare l'impatto dei programmi di politiche socioeconomiche
- Negli anni 70 il concetto di QoL tocca anche le discipline che abbracciano la salute

- La relazione tra QoL e medicina inizia negli anni 60 sebbene già nel 1948 l'OMS descriveva la QoL come «la percezione soggettiva che un individuo ha della propria posizione nella vita, nel contesto di una cultura e di un insieme di valori nei quali egli vive, anche in relazione ai propri obiettivi, aspettative e preoccupazioni»

- l'espansione del concetto di QoL segue il superamento del concetto di salute come mera assenza di malattia estendendolo con l'adozione del modello biopsicosociale a «una condizione di completo benessere fisico, mentale e sociale»

- La definizione dell'OMS del 1948 definiva la salute come «uno stato di completo benessere fisico, mentale, psicologico, emotivo e sociale» introducendo nella valutazione clinica la considerazione dell'aspetto soggettivo, allargando l'orizzonte, fino ad allora ristretto, agli aspetti medici alla valutazione globale della qualità della vita.

Secondo il modello biopsicosociale la salute è una combinazione dinamica di aspetti biologici e comportamentali determinata da molti fattori: la salute è la conseguenza di decisioni personali e sociali sulle quali l'individuo può esercitare un notevole controllo.

C'è una relazione tra QoL e alimentazione

La qualità di vita della persona dipende anche dall'alimentazione?



- Quando parliamo di ALIMENTAZIONE facciamo riferimento a due termini diversi:

alimentazione

- Assunzione di alimenti come attività fisiologica in risposta allo stimolo della fame

nutrizione

- Processi biologici che consentono all'uomo di assorbire e utilizzare tutte le sostanze alimentari ingerite, necessarie alla sopravvivenza dell'organismo

Spesso i termini, **alimentazione e nutrizione**,
vengono utilizzati come sinonimi ma
esprimono significati differenti

- **Nutrizione** indica quanto serve a nutrire con riguardo alla qualità e quantità dei nutrienti e indica il complesso dei processi biologici che consentono e condizionano la crescita, lo sviluppo e l'integrità dell'organismo.
- **Alimentazione** è la scelta consapevole da parte dell'individuo di alimenti e bevande determinata da fattori biologici e non biologici (relazionali, psicologici, sensoriali e socio culturali). L'alimentazione si basa su elementi anche non strettamente nutrizionale come le emozioni e le relazioni.

alimentazione

- È legata agli aspetti culturali

nutrizione

- e' legata agli aspetti biologici

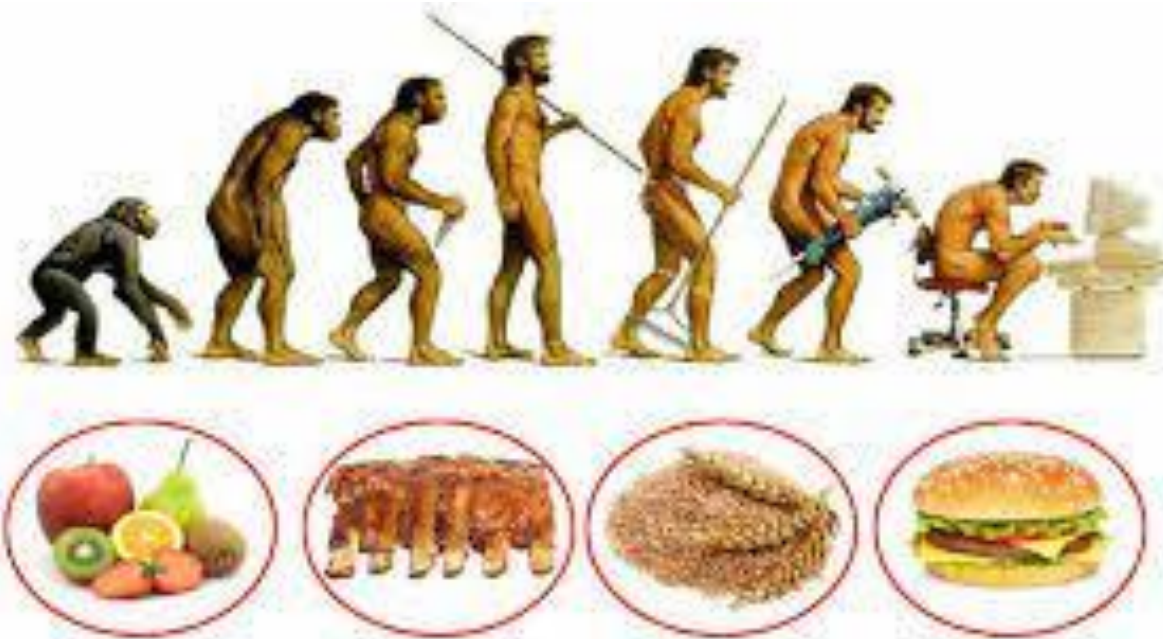
Mangiare è un'attività fondamentale per la sopravvivenza biologica dell'individuo

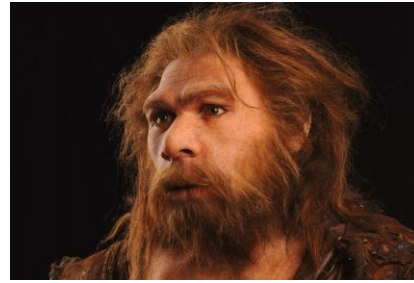


Il mangiare si basa sul consumo di cibo



L'incontro dell'uomo con il cibo è antico





L'Homo erectus, l'homo ergaster, i Neanderthal e inizialmente anche i *Sapiens* si nutrono grazie alle prede cacciate e ai frutti raccolti





10.000 anni fa i *Sapiens* cominciarono a dedicare il loro tempo alla manipolazione dell'esistenza di poche specie di piante e di animali

La rivoluzione agricola

Le modalità di alimentarsi hanno un grosso impatto sull'evoluzione biologica degli Homo

Addomesticamento del fuoco

(800.000 anni fa, 300.000 anni fa l'uso quotidiano del fuoco)



Il fuoco cambiò la chimica dei cibi ma anche la biologia degli Homo

L'avvento della cottura consentì agli umani di consumare una gamma più vasta di cibi, di destinare meno tempo a nutrirsi e di cavarsela con denti più piccoli ed intestini più corti

- Alcuni studiosi ritengono che ci sia un legame diretto tra l'avvento della cottura del cibo, l'accorciamento del tratto intestinale e la crescita del cervello umano.
- Accorciando gli intestini e diminuendo il loro consumo energetico, la cottura, aprì la strada ai grandi cervelli dei Neanderthal e dei Sapiens.

Gibbons A. Paleoanthropology. Food for thought. Science. 2007 Jun 15;316(5831):1558-60. doi: 10.1126/science.316.5831.1558. PMID: 17569838.



Claude Lévi Strauss (1908-2009) rappresentò i termini di contrapposizione fra Natura e Cultura con il “crudo e il cotto” individuando nella cottura del cibo un elemento fondante dell’ordine culturale, il mediatore del passaggio di una società dallo stadio naturale a quello delle regole sociali

Nella mitologia greca il fuoco appartiene solo agli Dei che furono derubati e costretti a condividere questa prerogativa con gli uomini per mano di Prometeo, il gigante che patì gravi conseguenze per quel furto che non a torto segna l'inizio della civiltà

Il controllo del fuoco consente in qualche misura all'uomo di farsi divino, di essere artefice dei processi naturali, che egli impara a controllare e a modificare.

Sant' Antonio Abate e il fuoco



“Una volta al mondo non c’era il fuoco. **Gli uomini, infreddoliti ed affamati**, andarono da Sant’Antuon, che stava nel deserto a pregare. Chiedevano di aiutarli ad aver qualcosa per combattere il freddo

.....

.....

Il porcellino aiutava il suo Santo, ponendo disordine e discordia fra i diavoli. Sant’Antuon riuscì a catturare una piccola fiammella di fuoco e a conservarla all’interno del midollo spugnoso del suo bastone e a scappar via, prendendosi così gioco di Lucifero»

Italo Calvino

Gli antichi greci dividevano l'umanità in barbari e mangiatori di pane

Nei poemi omerici l'espressione

“mangiatori di pane”

è sinonimo di

“uomini”

Tutti gli aspetti correlati al cibo sono culturalmente determinati:
Le modalità di cottura



Il rapporto uomo-cibo si è sviluppato in maniera
differente nelle diverse regioni della terra



Evoluzioni storiche e religiose diverse hanno fatto sì che alimenti di comune utilizzo in un contesto culturale siano alimenti tabù in altri contesti.



Il caso forse più esemplificativo è quello della *carne di maiale* che ha un utilizzo così diverso nelle tre grandi religioni monoteistiche del mediterraneo: cristianesimo, ebraismo e islamismo.

- Bibbia (Levitico, IX,8,24) :” Delle carni di questi animali non vi nutrirete, né toccherete i loro corpi morti, perchè sono immondi per voi...e chiunque li toccherà sarà immondo”
- Bibbia (Levitico, XI,3): “Degli animali mangerete tutti quelli che hanno lo zoccolo diviso in metà che ruminano”
- Corano (II,173) :”In verità Iddio vi ha proibito gli animali morti e il sangue e la carne di porco”.

- Per gli Ebrei sono proibite carni di maiale e di altro animale che non abbia lo zoccolo tagliato.
- Per i Cristiani non ci sono limitazioni, l'unico divieto è per la carne e gli insaccati in giorni determinati.
- Per i Musulmani è proibito mangiare carne di maiale, di cammello e di altro animale trovato senza vita.

Il cibo è identità



Le abitudini alimentari sono quelle che vengono conservate più a lungo dagli immigrati, rappresentando elemento di appartenenza fondamentale insito nella storia di un popolo.



Il cibo è rappresentativo della posizione sociale: posto occupato durante il pasto





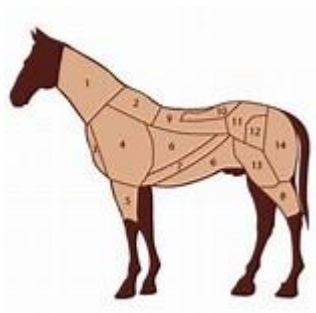
Tipi di alimenti consumati:



Le modalità di consumo del cibo sono culturalmente definite:



Tipi di cibo sono culturalmente determinate:



Le varie caratteristiche del cibo influenzano il nostro modo di mangiare



- L'alimentazione è una componente fondamentale del nostro benessere fisico, psicologico e sociale.

Alimentazione ➡ Benessere fisico



Alimentazione → benessere sociale



Alimentazione ➔ benessere sociale



Alimentazione ➡ benessere fisico/psicologico



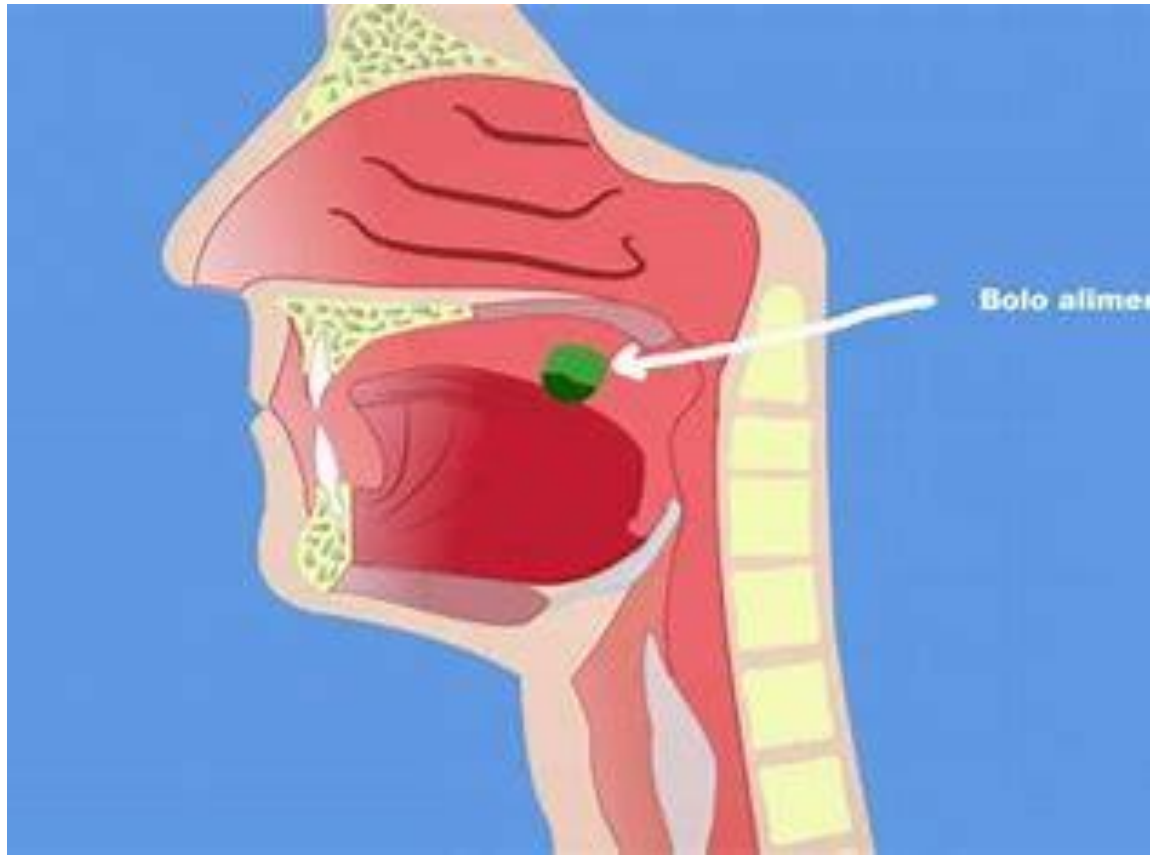
Alimentazione ➡ benessere fisico/psicologico







disfagia



- Alimentazione





Grazie dell'attenzione

lezione logopedista dr Antonio Amitrano