

*Ciclo di conferenze 2019*

**Impatto del progresso sulla salute: luci ed ombre.**

**14 Marzo**

# **Introduzione**

a cura di Maria Piera Mano

**Sede: Aula Dellepiane -  
Presidio Sant'Anna - Via  
Ventimiglia, 3 - Torino**

A cura di:



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI TORINO

In collaborazione con:



Ciclo di conferenze 2019

Impatto del progresso sulla salute: luci ed ombre.

Orario 18:00 - 20:00  
Sede: Aula Dellepiano -  
Presidio Sant'Anna - Via  
Ventimiglia, 3 - Torino

14 Febbraio

Apertura e presentazione del ciclo di conferenze.

A cura di M.P. Mano, L. Giordano, C. Benedetto e F. Cassari

Cibo e salute: dal dopoguerra a oggi.

M.P. Mano

Cosa ci dicono le etichette?

L. Donatini

14 Marzo

Siamo quello che mangiamo: il microbioma umano.

E. Foccolari

Alle origini dell'alimentazione umana: semi e grani antichi.

C. Cuscunà

Gruppo di lavoro

Maria Paola MAND (CPO, Loro) - Prevenzione

A. Changione

Digiuno: i benefici di una pratica antica confermati dalla scienza.

C. Anatrone

dei presidi Sant'Anna - Aula Lotta dove sapere e  
della Scienza di Torino

Cristina CUSCUNÀ (Loro) - Cucina

Alessandro CHIARIGLIONE - Colture integrate

Aldo RIZZI - (Università di Torino) - Attività fisica

Franca DI STEFANO (CPO) - Comunicazione

Simona FERRA (CPO) - Segreteria scientifica

Relatori invitati

Laura DONATINI, Dietista, Cooperativa Piedone

Silvia NEPOTE FUS, Erbista

Paolo FORMENGO, Diabetologo, AOUI Città della  
Salute e della Scienza di Torino

Caterina ANATRONE, Biologa, AOUI Città della  
Salute e della Scienza di Torino

Maria VENUTTI, Psicologa, Torino

Attività fisica e alimentazione: come possiamo cambiare il  
nostro destino (DNA ed epigenetica).

M.P. Mano, E. Foccolari

Vivere in movimento: cosa fare e come farlo.

M. Venditti

26 Settembre

Cosa bolle in pentola?(1) Gli studi in corso.

L. Giordano

Cosa bolle in pentola?(2) Attività in progetto.

M.P. Mano, E. Foccolari, C. Cuscunà

# L'uomo è granivoro (semivoro)

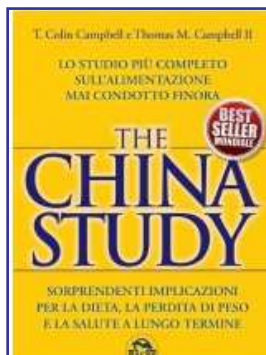


...Anni 60

*Se fosse carnivoro avrebbe una  
dentatura diversa  
Succhi gastrici 10 volte più potenti  
Un intestino molto più corto*

IARC-WHO: Lancet on line **2016**

2004



**Overall, the Working Group classified consumption of processed meat as “carcinogenic to humans” (Group 1) on the basis of sufficient evidence for colorectal cancer. Additionally, a positive association with the consumption of processed meat was found for stomach cancer.**

# L'uomo è granivoro (semivoro)

Non è **erbivoro** .....come le mucche) nemmeno  
**fruttivoro o crudista** ...come le scimmie

Anche se l'apporto di fibre dalle verdure  
(soprattutto a foglia) è importante

L'uomo è granivoro  
(semivoro)

È importante apporto di

**grassi e proteine**

che devono essere di origine  
prevalentemente vegetale

**zuccheri devono essere complessi**

# L'uomo è granivoro (semivoro)

*Questi si trovano nei semi in chicco o nei loro derivati: oli, creme e farine..*

*Quindi... cereali legumi e semi oleosi (frutta secca)*

# Il cibo deve essere introdotto in quantità limitate e non frequentemente

---

Effect of breakfast on weight and energy intake: systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials

Katherine Sievert,<sup>1</sup> Sultana Monira Hussain,<sup>1</sup> Matthew J Page,<sup>2</sup> Yuanyuan Wang,<sup>1</sup>  
Harrison J Hughes,<sup>1</sup> Mary Malek,<sup>1</sup> Flavia M Cicuttini<sup>1</sup>

---

JAMA Oncology | [Original Investigation](#)

## Prolonged Nightly Fasting and Breast Cancer Prognosis

Catherine R. Marinac, BA; Sandahl H. Nelson, MS; Caitlin I. Breen, BS, BA; Sheri J. Hartman, PhD;  
Loki Natarajan, PhD; John P. Pierce, PhD; Shirley W. Flatt, MS; Dorothy D. Sears, PhD; Ruth E. Patterson, PhD

## *Mangia poco e raramente*

SI RIDUCE IL RISCHIO DI  
AMMALARSI E DI MORIRE

AUMENTA L'EFFICACIA DELLE TERAPIE  
ONCOLOGICHE (chemio e rt)

MIGLIORA LA PROGNOSI DELLE  
PATOLOGIE ONCOLOGICHE



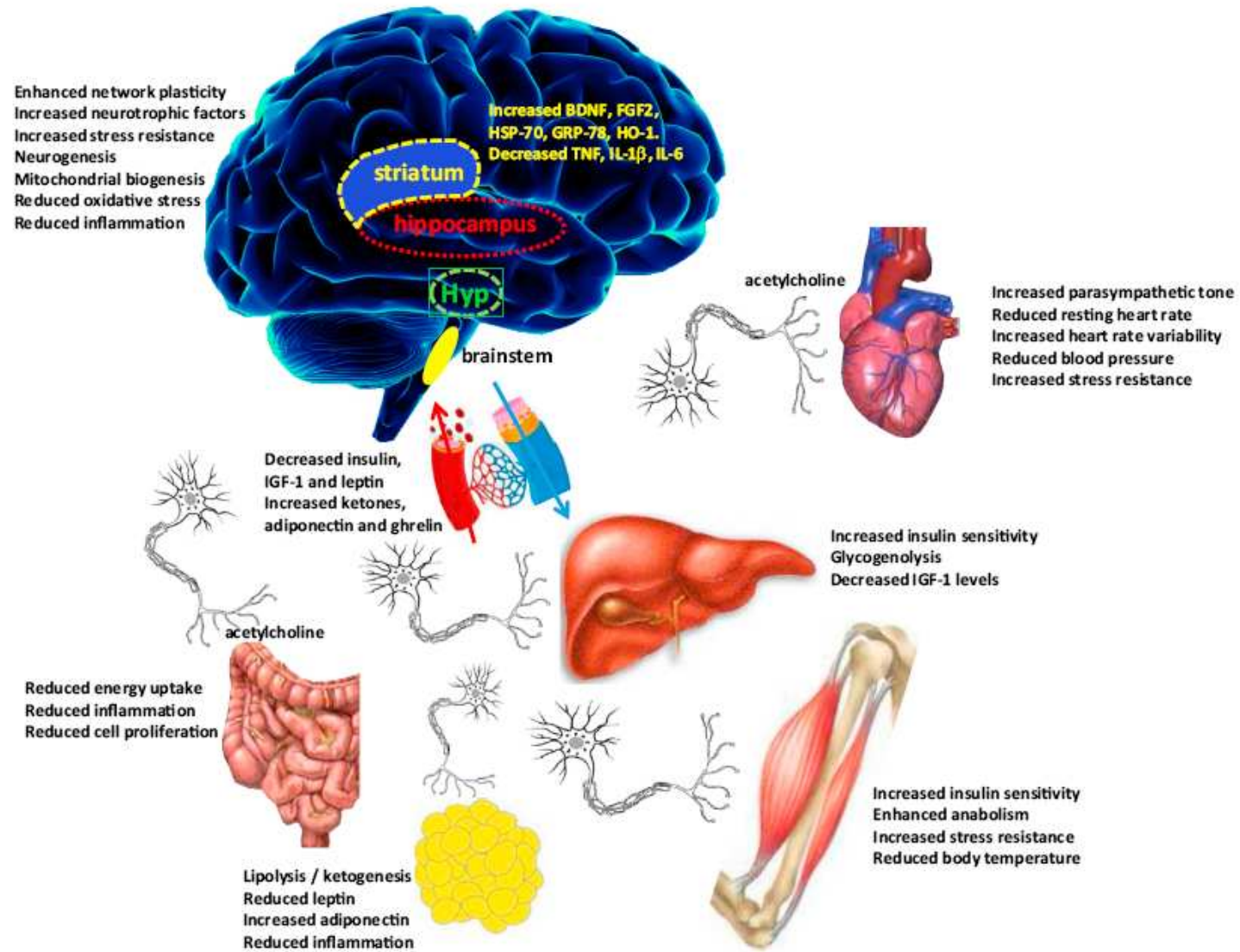
# Meal frequency and timing in health and disease

**Mark P. Mattson<sup>a,b,1</sup>, David B. Allison<sup>c</sup>, Luigi Fontana<sup>d,e,f</sup>, Michelle Harvie<sup>g</sup>, Valter D. Longo<sup>h</sup>, Willy J. Malaisse<sup>i</sup>, Michael Mosley<sup>j</sup>, Lucia Notterpek<sup>k</sup>, Eric Ravussin<sup>l</sup>, Frank A. J. L. Scheer<sup>m</sup>, Thomas N. Seyfried<sup>n</sup>, Krista A. Varady<sup>o</sup>, and Satchidananda Panda<sup>p,1</sup>**

<sup>a</sup>Laboratory of Neurosciences, National Institute on Aging, Baltimore, MD 21224; <sup>b</sup>Department of Neuroscience, The Johns Hopkins University School of Medicine, Baltimore, MD 21205; <sup>c</sup>Nutrition and Obesity Research Center, University of Alabama at Birmingham, Birmingham, AL 35294; <sup>d</sup>Department of Medicine, Washington University in St. Louis, St. Louis, MO 63130; <sup>e</sup>Department of Clinical and Experimental Sciences, Brescia University, 25123 Brescia, Italy; <sup>f</sup>CEINGE Biotechnologie Avanzate, 80145 Naples, Italy; <sup>g</sup>Genesis Breast Cancer Prevention Centre, University Hospital South Manchester, Wythenshaw, M23 9LT Manchester, United Kingdom; <sup>h</sup>Longevity Institute, Davis School of Gerontology and Department of Biological Sciences, University of Southern California, Los Angeles, CA 90089; <sup>i</sup>Laboratory of Experimental Hormonology, Brussels Free University, B-1070 Brussels, Belgium; <sup>j</sup>British Broadcasting Corporation, W1A 1AA London, United Kingdom; <sup>k</sup>Department of Neuroscience, College of Medicine, McKnight Brain Institute, University of Florida, Gainesville, FL 32610; <sup>l</sup>Pennington Biomedical Research Center, Baton Rouge, LA 70808; <sup>m</sup>Harvard Medical School and Brigham and Women's Hospital, Boston, MA 02115; <sup>n</sup>Biology Department, Boston College, Chestnut Hill, MA 02467; <sup>o</sup>Department of Kinesiology and Nutrition, University of Illinois at Chicago, Chicago, IL 60612; and <sup>p</sup>Regulatory Biology Laboratory, Salk Institute for Biological Studies, La Jolla, CA 92037

Edited by Joseph S. Takahashi, Howard Hughes Medical Institute, University of Texas Southwestern Medical Center, Dallas, TX, and approved October 7, 2014 (received for review July 23, 2014)

Although major research efforts have focused on how specific components of foodstuffs affect health, relatively little is known about a more fundamental aspect of diet, the frequency and circadian timing of meals, and potential benefits of intermittent periods with no or very low energy intakes. The most common eating pattern in modern societies, three meals plus snacks every day, is abnormal from an evolutionary perspective. Emerging findings from studies of animal models and human subjects suggest that intermittent energy restriction periods of as little as 16 h can improve health indicators and counteract disease processes. The mechanisms involve a metabolic shift to fat metabolism and ketone production, and stimulation of adaptive cellular stress responses that prevent and repair molecular damage. As data on the optimal frequency and timing of meals crystalizes, it will be critical to develop strategies to incorporate those eating patterns into health care policy and practice, and the lifestyles of the population.



**Figure 2. Pivotal Roles of the Nervous and Endocrine Systems as Mediators of Adaptive Responses of Major Organ Systems to Intermittent Fasting**

IF modifies brain neurochemistry and neuronal network activity in ways that optimize brain function and peripheral energy metabolism. Four brain regions that are particularly important in adaptive responses to IF include the hippocampus (cognitive processing), striatum (control of body movements), hypothalamus (Hyp, control of food intake and body temperature), and brainstem (control of cardiovascular and digestive systems). The brain communicates with all of the peripheral organs involved in energy metabolism. IF enhances parasympathetic activity (mediated by the neurotransmitter acetylcholine) in the autonomic neurons that innervate the gut, heart, and arteries, resulting in improved gut motility and reduced heart rate and blood pressure. By depleting glycogen from liver cells, fasting results in lipolysis and the generation of ketone bodies, causing a reduction in body fat. IF enhances insulin sensitivity of muscle and liver cells and reduces IGF-1 production. Levels of oxidative stress and inflammation are reduced throughout the body and brain in response to IF.

# *Mangia poco e raramente*

STUDI DIMOSTRANO CHE LA CARENZA DI DISPONIBILITA' DI CIBO HA ATTIVATO MECCANISMI CHE HANNO PORTATO ALL'EVOLUZIONE DELL'INTELLIGENZA ED ABILITA' IN TUTTE LE SPECIE VIVENTI (INCLUSO L'UOMO)

E' CHIARAMENTE DIMOSTRATO CHE LA RESTRIZIONE CALORICA MIGLIORA LE PRESTAZIONI FISICHE E MENTALI

IN ALTRE PAROLE IL BISOGNO AGUZZA L'INGEGNO