

predosate.

L'innovazione tecnologica ha assunto un ruolo strategico in quanto la sua applicazione ai processi produttivi e di trasformazione degli alimenti e dei sottoprodotti, permette di arricchirli di molecole bioattive per ottenere la migliore biodisponibilità. Nascono così diversi sono gli **integratori alimentari** che sono prodotti destinati ad integrare la comune dieta e che costituiscono una fonte concentrata di sostanze nutritive, quali vitamine e minerali, o di altre sostanze aventi un effetto nutritivo o fisiologico, in forme

di prevenzione.

Le malattie renali sono conosciute come killer silenziosi: infatti, possono essere presenti per anni, senza sintomi apparenti, e, quando si manifestano, può essere tardi per rimediare. I principali fattori di rischio sono: età oltre 60 anni, l'ipertensione arteriosa, il diabete, abuso di farmaci antinfiammatori non steroidei, obesità importante, calcoli renali, infezioni urinarie ricorrenti, precedenti malattie renali anche nei familiari, malattie immunologiche quali lupus, artrite reumatoide ecc. Stili di vita equilibrati e controlli regolari sono gli interventi più efficaci

Altergoadv



Questo Glossario nasce per comunicare in modo semplice i più frequenti termini utilizzati nel processo di innovazione tecnologica, che permette di mettere a disposizione di tutti alimenti con particolari caratteristiche che possono apportare vantaggi alla salute.

C.F. e P.IVA 02024720712

info@aspnat.it

http://www.aspnat.it

stili di vita.

delle malattie renali e di corretti

e diffondendo la cultura della prevenzione informazioni ai cittadini sui risultati raggiunti

Progetto N.A.T.U.R.E. fornendo

L'ASP NAT Onlus supporta il



Associazione per lo Studio e la Prevenzione delle Nefropatie Alto Tavoaliere San Severo



Nuovo Approccio per le Tossine Uremiche Renali

Capofila: Farmalabor Srl

Partner: Aferetica Srl

Università degli Studi di Bari

Università degli Studi del Salento

CNR-ISPA - sede di Lecce.



Cluster Tecnologici Regionali
per l'Innovazione
Regione Puglia

Un'alimentazione varia ed equilibrata è alla base di una vita in salute. Un'alimentazione inadeguata, infatti, oltre a incidere sul benessere psico-fisico, rappresenta uno dei principali fattori di rischio per l'insorgenza di numerose malattie croniche. In passato la salute fisica coincideva essenzialmente con il Benessere. Oggi il **Benessere** ha man mano assunto un significato sempre più ampio, arrivando a coinvolgere tutti gli aspetti dell'essere (fisico, emotivo, mentale, sociale e spirituale). Si è passati così al concetto di benessere globale.

*dal cibo
la salute*



Il progetto **N.A.T.U.R.E.**, ha l'obiettivo di prevenire l'insorgenza o rallentare la progressione della malattia renale cronica (spesso asintomatica nelle fasi iniziali) e di riequilibrare le condizioni del microbiota intestinale, adottando un approccio naturale, non farmacologico, grazie all'utilizzo di un integratore alimentare simbiotico: un mix di probiotici, prebiotici e di componenti antiossidanti, ottenuti da prodotti tipici della dieta mediterranea.

Antiossidanti: sono sostanze in grado di neutralizzare i radicali liberi e proteggere l'organismo dalla loro azione negativa. Le proprietà anticancerogene di molti alimenti sono legate proprio al loro prezioso contenuto in antiossidanti esogeni.

Disbiosi intestinale: è un'alterazione della microflora, prevalentemente batterica, che alberga nell'intestino umano, soprattutto in quelle di una disbiosi va ricercata nelle diete monotematiche, eccessi alimentari, carenza di alimenti vegetali, stress, abuso di antibiotici.

Gruppo di alimenti: i cibi sono stati catalogati in base al valore nutrizionale in 7 differenti gruppi:
1) carne, pesce e uova
2) latte e derivati
3) Cereali e derivati e tuberi
4) legumi
5) grassi e condimenti
6) ortaggi e frutta con vitamina A
7) ortaggi e frutta con vitamina C

Junk food o cibo spazzatura: sono alimenti preconfezionati, di scarso valore nutrizionale ma ad alto contenuto calorico, in quanto hanno elevato apporto di sale, di glucidi, di grassi e di colesterolo. Il consumo abituale è causa di obesità.

Nutraceutica: indica la disciplina che indaga tutti i componenti o i principi attivi degli alimenti con effetti positivi per la salute, la prevenzione e il trattamento delle malattie. Significa riconoscere il rapporto che esiste tra le nostre abitudini alimentari e la nostra salute

Quercetina è una sostanza naturale appartenente alla classe dei flavonoidi che vanta proprietà antiossidanti, anticancerogene, antivirali, benefiche per il nostro organismo. È contenuta in pomodori, cipolle, mele, arance, olive, mandarini, uva rossa, amarene, mirtilli,

Tossine: sostanze che danneggiano la salute, alterando l'equilibrio biochimico delle nostre cellule. L'origine è duplice, possono provenire dall'ambiente che ci circonda (esogene) oppure da tutti i prodotti di scarto legati alla trasformazione del cibo in energia (endogene).

Bioflavonoidi: sono microscopici pigmenti che danno il colore agli alimenti vegetali: cereali, legumi, cioccolato fondente e soprattutto frutta e verdura. Alcuni di essi, lavorano in sinergia con la vitamina C, potenziandone gli effetti antiossidanti.

Etichetta alimentare: riporta la lista degli ingredienti in ordine decrescente rispetto al peso, la tabella nutrizionale, i termini di scadenza, le modalità di conservazione e la provenienza del prodotto. Leggila attentamente per sapere cosa compri e cosa mangi e bevi.

Health Claims: indicazioni salutistiche degli alimenti. Il regolamento europeo 1924/2006 prevede una serie di misure che assicurano che l'etichettatura dei prodotti alimentari e la loro presentazione siano chiare e basate su prove accettate dalla comunità scientifica.

Lattobacilli: sono batteri amici della salute naturalmente presenti nell'organismo umano che possono essere assunti sotto forma di alimenti (in particolare yogurt e altri latt fermentati) o di integratori alimentari.

Oligoelementi: sali minerali di Cobalto, Cromo, Fluoro, Ferro, Manganese, Nichel, Rame, Selenio, Silicio, Zinco e Zolfo presenti nell'organismo in piccole quantità, il cui fabbisogno è limitato e non supera i 100mg/die. Sono dei "biocatalizzatori", ovvero aiutano, attivano, le reazioni chimiche e metaboliche indispensabili alla vita.

Radicali liberi: si tratta di sostanze altamente reattive per via della loro composizione chimica (possiedono un atomo con un elettrone spaiato o dispari) e capaci pertanto di interagire con molecole organiche alterandone le caratteristiche (stress ossidativo).

Vitamine: sostanze organiche indispensabili per il nostro organismo e che devono essere assunte quotidianamente con gli alimenti, poiché non vengono sintetizzate dall'organismo umano. Si classificano in **liposolubili** (solubili nei grassi) ed **idrosolubili** (solubili in acqua)

Caloria: è l'apporto energetico medio di un alimento per ogni grammo o 100 grammi di prodotto, che forniamo al nostro corpo quando ci alimentiamo. Il fabbisogno energetico si calcola in base al metabolismo basale, all'attività lavorativa e all'attività fisica.

Fibra alimentare: può essere solubile, riduce l'assorbimento degli zuccheri e dei grassi, nutre e seleziona i batteri necessari al nostro organismo, presente specialmente nella frutta fresca e nei legumi, insolubile, crea massa e favorisce così la fuoriuscita delle feci.

Inulina: sostanza ricavata principalmente dalla pianta di Cicoria, presente anche nei carciofi, nei topinambur, negli asparagi, nel tarassaco. Migliora la qualità del microbiota (batteri intestinali) aumentando la percentuale dei batteri buoni (eubiotici) e diminuendo i batteri nocivi.

Microbiota: è l'insieme dei batteri diversi presenti nell'intestino, che favoriscono la biodisponibilità di nutrienti e la metabolizzazione delle calorie; sintetizzano diverse vitamine; proteggono la mucosa intestinale dalle infezioni; contribuiscono allo sviluppo e rinforzano il sistema immunitario

Prebiotico: sostanza non digeribile di origine alimentare che favorisce la crescita e l'attività di uno o più batteri. Probiotico: è un microrganismo vivente già naturalmente presente nell'intestino che esercita un effetto positivo sulla salute dell'ospite, rafforzandone l'ecosistema intestinale

Simbiotico: associazione tra probiotici e prebiotici all'interno dello stesso alimento o integratore; il prebiotico garantisce la sopravvivenza dei probiotici, fornendo un substrato energetico specifico alla flora batterica già presente nel colon.

Zuccheri: - quelli semplici vengono assorbiti più in fretta dall'organismo, che li trasforma subito in energia (glucosio, fruttosio, saccarosio, lattosio). Sono contenuti prevalentemente nella frutta, nel latte, nelle caramelle e nei prodotti dolci da forno e da spalmare; - quelli complessi sono a più lenta digestione ed agiscono prolungando il senso di sazietà, per esempio l'amido, contenuto in **pasta, pane, riso, legumi, etc.**