

XLIV

**GIORNATA
MONDIALE
ALIMENTAZIONE**



IPSEOA "Angelo Celletti" FORMIA

***Nutrizione tra
alimentazione
ed innovazione***

Formia, 16 ottobre 2025

Gli alimenti della Dieta Mediterranea: ieri, oggi, domani

Prof.^{ssa} Silvia Migliaccio

Professore Ordinario Scienza dell'Alimentazione

Università di Roma Sapienza

Dipartimento di Medicina Sperimentale

*Sezione di Fisiopatologia Medica, Scienza
dell'Alimentazione ed Endocrinologia*

Presidente Società Italiana di Scienze dell'Alimentazione

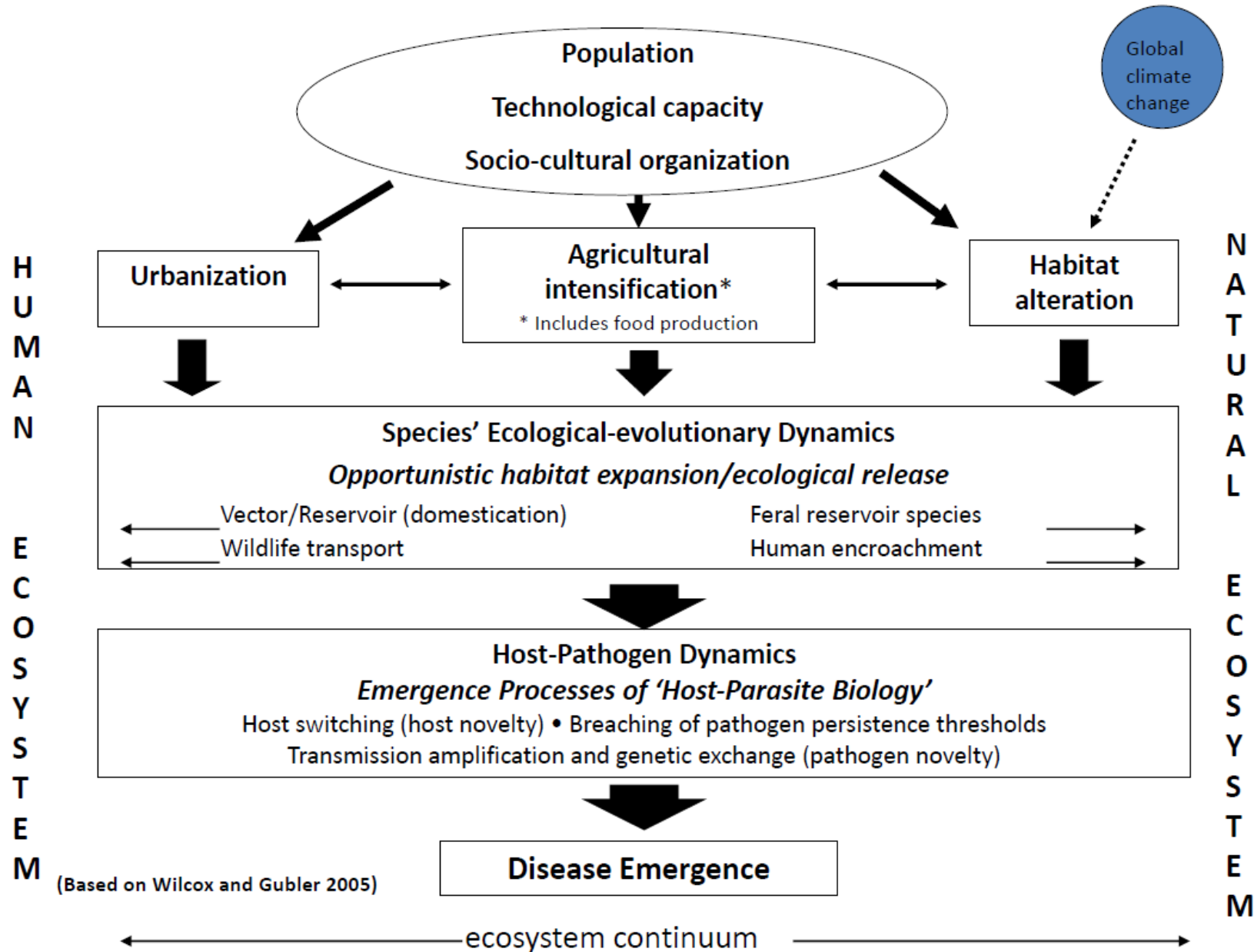
Silvia.migliaccio@uniroma1.it



SAPIENZA
UNIVERSITÀ DI ROMA



Modernità: le problematiche attuali

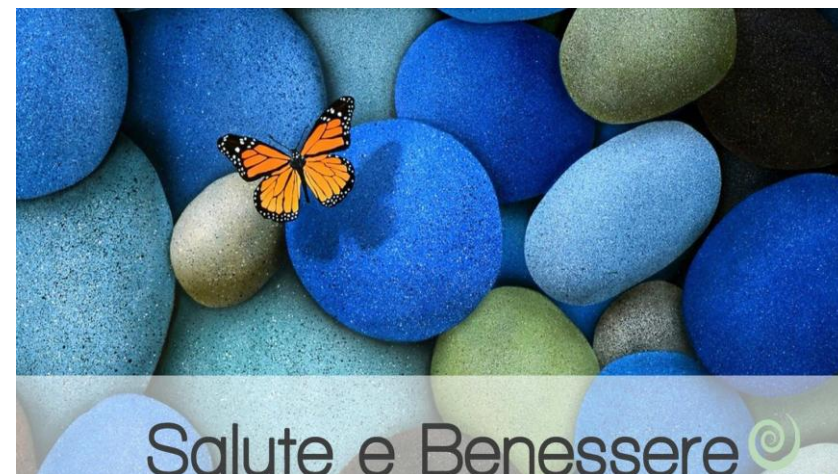


MANTENIMENTO DELLO STATO DI BENESSERE E SALUTE

Il benessere da *ben* – *essere* = "*stare bene*" o "*esistere bene*"

E' stata proposta la definizione di benessere come "lo stato emotivo, mentale, fisico, sociale e spirituale di ben-essere che consente alle persone di raggiungere e mantenere il loro potenziale personale nella società".

Commissione Salute dell'Osservatorio europeo su sistemi e politiche per la salute (distaccamento europeo dell'OMS)



PREVENZIONE: PROMOZIONE DELLA SALUTE

La promozione della Salute è “il processo che conferisce alle popolazioni i mezzi per assicurare un maggior controllo sul loro livello di salute e migliorarlo” anche attraverso l’evoluzione e l’adattamento all’ambiente e questo permette il mantenimento dello stato di benessere

STILE DI VITA

Per stile di vita si intende quell'insieme di comportamenti e azioni che vengono messi in pratica dagli individui nella vita di tutti i giorni e che incidono sulla qualità della vita e sul benessere psico-fisico.

Le aree più importanti per iniziare a condurre uno stile di vita sano e salutare sono principalmente:

1. Alimentazione;
2. Attività fisica;
3. Gestione dello stress.



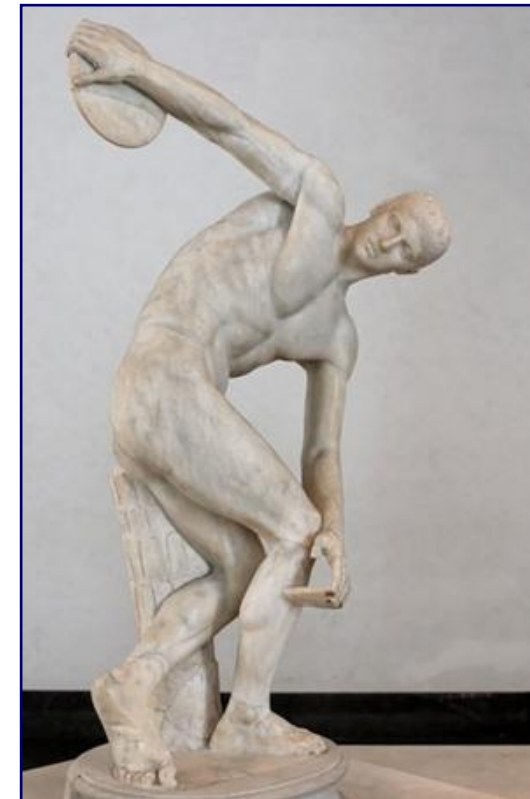
DIETA e BENESSERE

Il Concetto di Dieta fu introdotto nel IV secolo a.C. da Ippocrate di Cos con il Suo lavoro / testo

“Sul regime di vita” “διαίτα”

punti fondamentali:

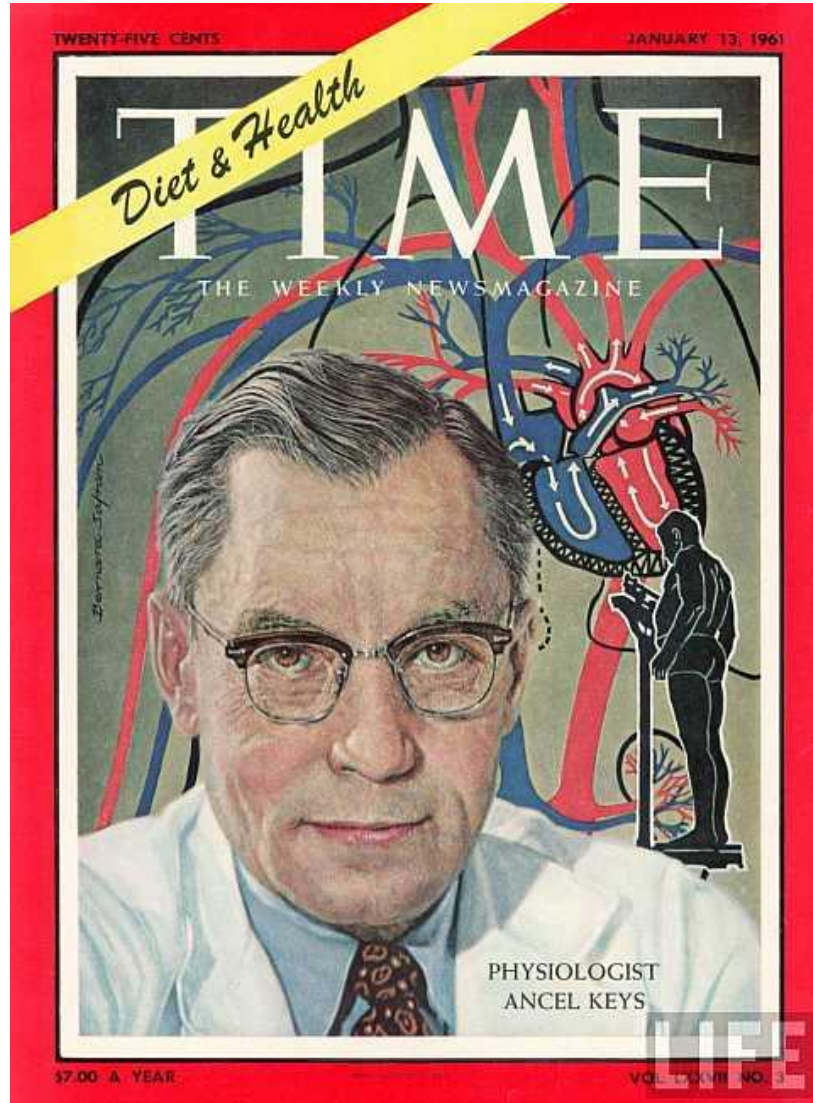
1. Alimentazione adeguata alle necessità
2. Attività fisica
3. Benessere psicologico



DIETA MEDITERRANEA



DIETA MEDITERRANEA e MALATTIE CARDIOVASCOLARI



- **Seven Countries Study (1968)**
- **Disease rates and dietary patterns differed across countries**
- **Mediterranean diet responsible**

Keys et al., 1986



ALIMENTI



NUTRIENTI



Sostanze con specifici compiti nell'organismo che contribuiscono al mantenimento del benessere



GLUCIDI

LIPIDI

PROTEINE

VITAMINE

SALI MINERALI

DIETA MEDITERRANEA

NUTRIENTI

Kcal/1g

GLUCIDI o
CARBOIDRATI

3,75

45-60 %

LIPIDI o GRASSI

9

<25-35 %

PROTEINE

animale
vegetale

4

15-18 %

**ENERGIA totale
durante la giornata**

VITAMINE e MINERALI

ACQUA

ALCOOL: 7 Kcal/1g



IL MODELLO ALIMENTARE DIETA MEDITERRANEA



ABBONDANTE CONSUMO di ALIMENTI di ORIGINE VEGETALE (pane, pasta, legumi, verdure e frutta fresca)

BASSO CONSUMO di PRODOTTI di ORIGINE ANIMALE E CASEARI (preferire carne bianca e pesce)

USO del PIATTO UNICO (assicura la presenza di tutti i nutrienti)

USO dell'OLIO DI OLIVA COME CONDIMENTO (possibilmente extra vergine)

BASSO CONSUMO di BEVANDE ALCOLICHE

I GRUPPI DI ALIMENTI FONDAMENTALI



- GRUPPO 1** **Carne, pesce, uova,
legumi secchi**
- GRUPPO 2** **Latte, yogurt, latticini
formaggi**
- GRUPPO 3** **Pane, pasta, riso, mais,
avena, orzo, farro, patate**
- GRUPPO 4** **Grassi di origine
vegetale (olio EVO) e
animale (burro, panna,
lardo, strutto)**
- GRUPPO 5** **Frutta, ortaggi, legumi freschi**

**Proteine di ottima qualità
biologica**

Vitamine del complesso B

Oligoelementi (Zinco,Rame,Ferro)

Calcio

Proteine di ottima qualità biologica

Vitamine (tra cui B2 ed A)

Glucidi

Proteine di media qualità biologica

Vitamine del complesso B

Acidi grassi essenziali

Viitamine liposolubili (vit. A,D,E e K)

Fibra

Vitamine (Provitamina A, vit C, etc.)

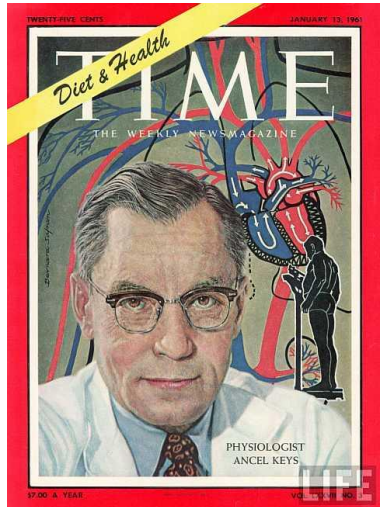
Minerali Antiossidanti





DIETA MEDITERRANEA PATRIMONIO CULTURALE IMMATERIALE DELL'UMANITÀ

riconosciuta dall'UNESCO come Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità il 16 novembre 2010

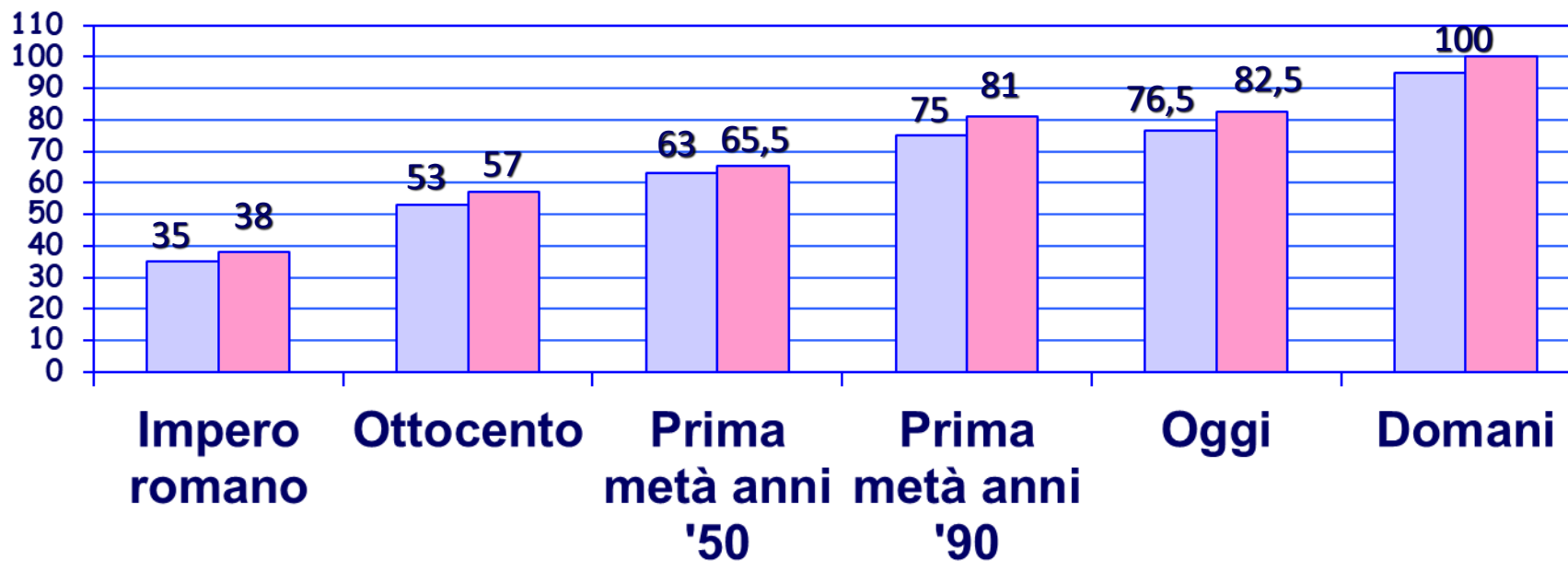


- **Patrimonio Culturale:** L'UNESCO ha riconosciuto l'importanza culturale, sociale e identitaria della dieta mediterranea, al di là della mera composizione dei cibi.
- **Stile di vita:** Il riconoscimento include un intero stile di vita che comprende competenze legate alla coltivazione, raccolta, conservazione, preparazione, e consumo del cibo.
- **Valori sociali:** Sottolinea l'importanza dei pasti condivisi, della convivialità, della famiglia, del gruppo e della comunità, che contribuiscono a un senso di appartenenza e continuità. La dieta è legata al rispetto per il territorio, la biodiversità e le risorse naturali, promuovendo pratiche agricole e di pesca tradizionali e sostenibili.
- **Rispetto per la biodiversità:** Incoraggia il consumo di prodotti locali e stagionali, supportando la biodiversità e limitando l'impatto ambientale legato al trasporto.
- **Salute:** È associata a numerosi benefici per la salute, come la prevenzione di malattie cardiovascolari, diabete e alcuni tipi di cancro, grazie al suo essere un modello alimentare sano e sostenibile.
- **Sostenibilità:** La dieta è intrinsecamente legata al rispetto per il territorio, la biodiversità e le risorse naturali, promuovendo pratiche agricole e di pesca tradizionali e sostenibili.
- **Rispetto per la biodiversità:** Incoraggia il consumo di prodotti locali e stagionali, supportando la biodiversità e limitando l'impatto ambientale legato al trasporto.
- **Salute:** È associata a numerosi benefici per la salute, come la prevenzione di malattie cardiovascolari, diabete e alcuni tipi di cancro, grazie al suo essere un modello alimentare sano e sostenibile.

MIGLIORAMENTO DELLO STILE DI VITA E LONGEVITÀ



Età media in Italia



PIRAMIDE DELLA DIETA MEDITERRANEA MODERNA

Popolazione adulta
(18-65 anni)

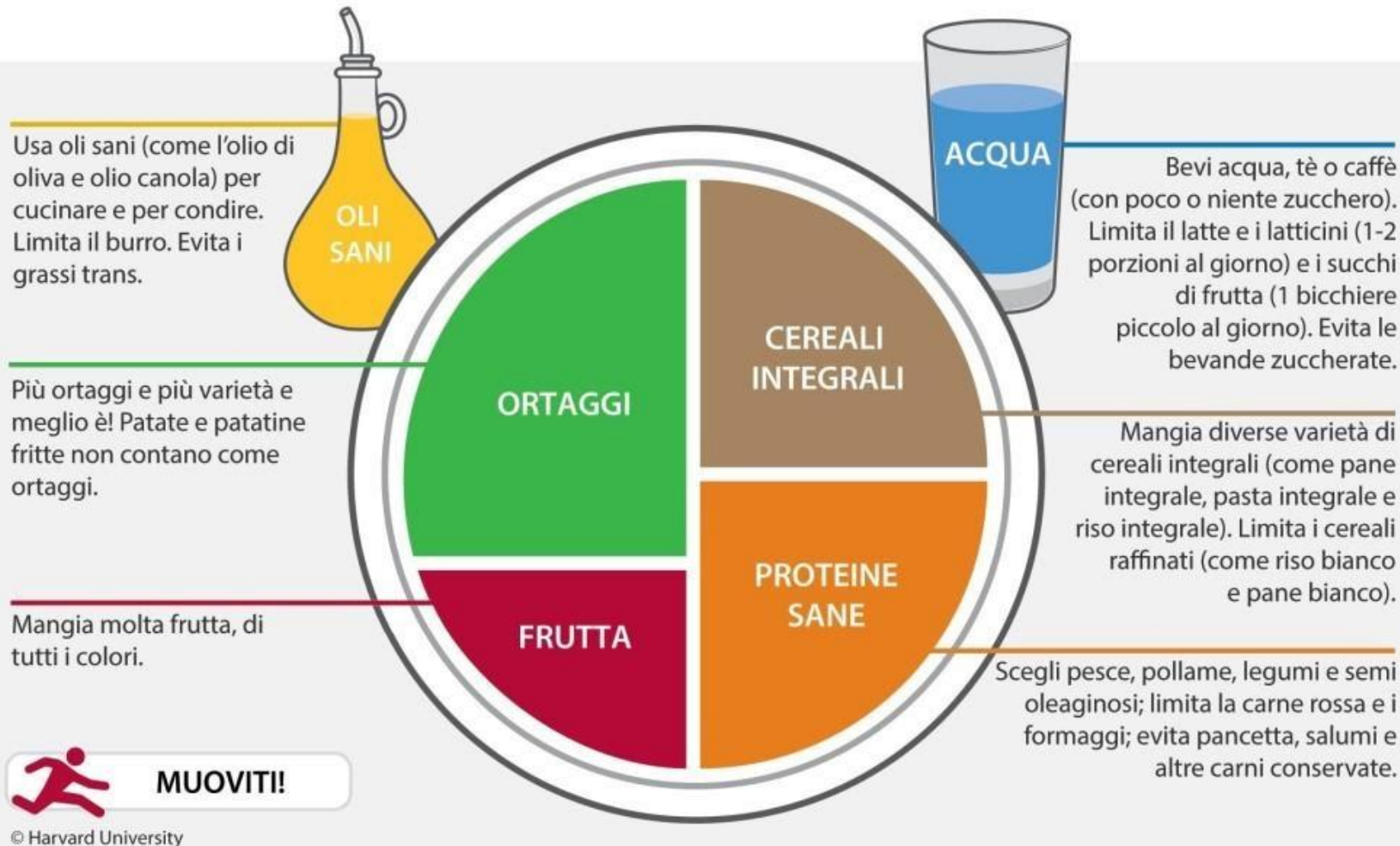


Ogni paese
ha le sue porzioni
da consumare
con frugalità

Bere vino
con moderazione
nel rispetto delle tradizioni
sociali e religiose



IL PIATTO DEL MANGIAR SANO

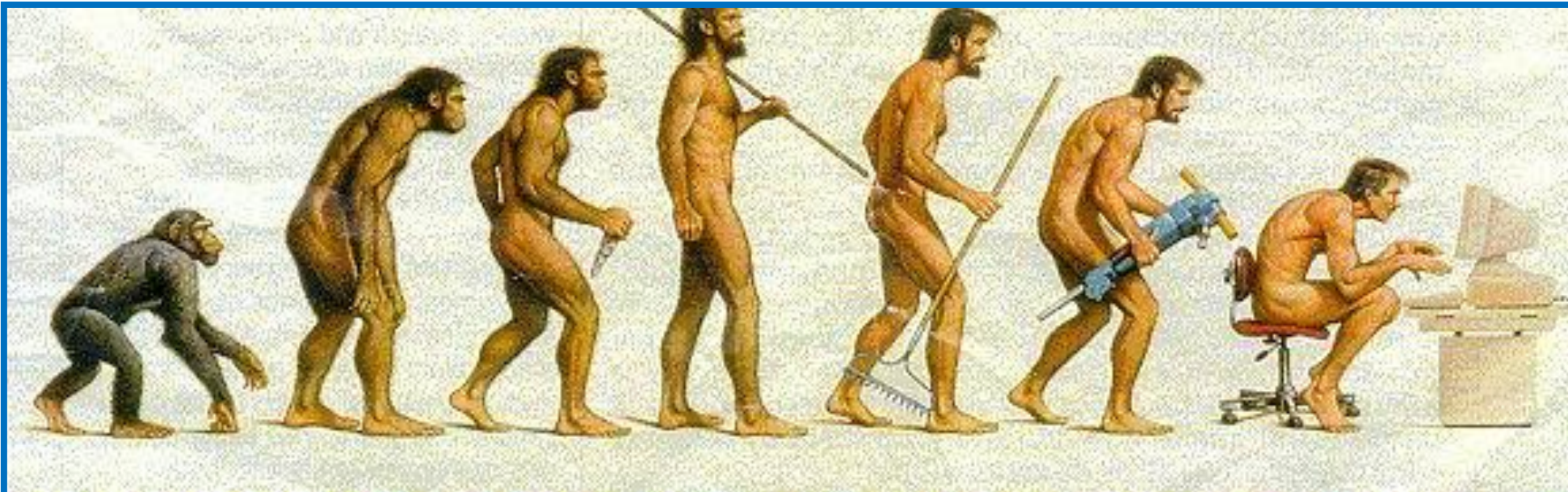


Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



STILE DI VITA



Physical Inactivity by Age



Source: 1997-98 National Health Interview Survey



WESTERN DIET



Alimentazione e salute?

Movie Pop Corn



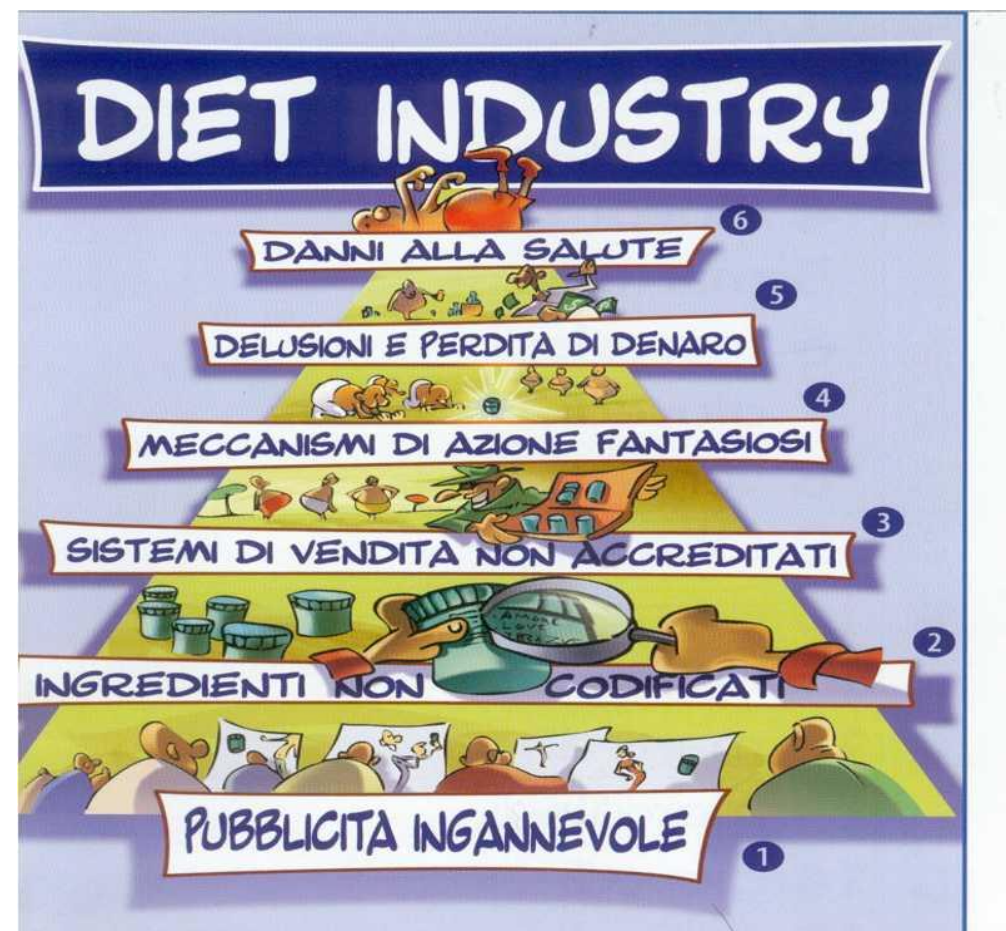
Grande 200g
960 kcal
Euro 5,45



Piccolo 100g
480 kcal
Euro 3,10



Medio 130g
624 kcal Euro
4,15





Mediterranean vs. Western diet effects on the primate cerebral cortical pre-synaptic proteome: Relationships with the transcriptome and multi-system phenotypes

Eloise Berson^{1,2,3} | Brett M. Frye^{4,5} | Chandresh R. Gajera^{1,6} | Geetha Saarunya^{2,3} |
Amalia Perna¹ | Thanaphong Phongpreecha^{1,2,3} | Sayane Shome^{2,3} |
Jacob D. Negrey⁴ | Nima Aghaeepour³ | Thomas J. Montine¹ | Suzanne Craft^{7,8} |
Thomas C. Register^{4,8}  | Carol A. Shively^{4,8}

Abstract

INTRODUCTION: Diet quality mediates aging-related risks of cognitive decline, neurodegeneration, and Alzheimer's disease (AD) through poorly defined mechanisms.

METHODS: The effects of diet on the presynaptic proteome of the temporal cortex were assessed in 36 female cynomolgus macaques randomized to Mediterranean or Western diets for 31 months. Associations between the presynaptic proteome, determined by synaptometry by time-of-flight (SynTOF) mass spectrometry, adjacent cortex transcriptome, and multi-system phenotypes were assessed using a machine learning approach.

RESULTS: Six presynaptic proteins (DAT, A β 42, calreticulin, LC3B, K48-Ubiquitin, SLC6A8) were elevated in the presynaptic proteome in Mediterranean diet consumers ($p < 0.05$). Transcriptomic data and multi-system phenotypes significantly predicted SynTOF markers. Selected SynTOF markers were correlated with changes in white matter volumes, hepatosteatosis, and behavioral and physiological measures of psychosocial stress.

DISCUSSION: These observations demonstrate that diet composition drives cortical presynaptic protein composition, that transcriptional profiles strongly predict the presynaptic proteomic profile, and that presynaptic proteins were closely associated with peripheral metabolism, stress responsivity, neuroanatomy, and socio-emotional behavior.

KEYWORDS

Alzheimer's disease, brain, inflammation, Mediterranean diet, nonhuman primates, synaptometry by time-of-flight (SynTOF) mass spectrometry

Highlights

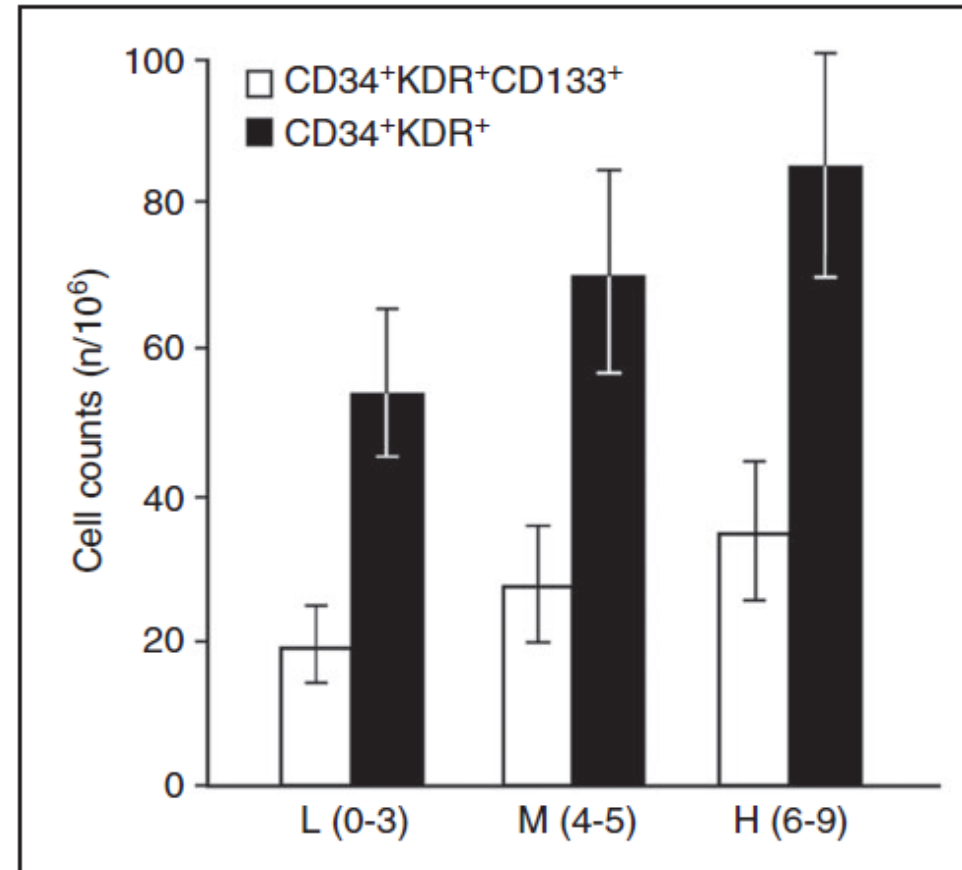
- Mediterranean and Western diets differentially altered the cortical presynaptic proteome, which is strongly associated with neurodegeneration and cognitive decline.
- Presynaptic proteomic markers were predicted by transcriptomic profiles in the adjacent cortex, and by multi-system anatomical, physiologic, and behavioral phenotypes.
- The data demonstrate that brain phenotypes and brain-body interactions are influenced by common dietary patterns, suggesting that improving diet quality may be an effective means to maintain brain health.



Effect of a Mediterranean diet on endothelial progenitor cells and carotid intima-media thickness in type 2 diabetes: Follow-up of a randomized trial

European Journal of Preventive
Cardiology
2017, Vol. 24(4) 399–408
© The European Society of
Cardiology 2016
Reprints and permissions:
sagepub.co.uk/journalsPermissions.nav
DOI: 10.1177/2047487316676133
journals.sagepub.com/home/ejpc
SAGE

Maria Ida Maiorino¹, Giuseppe Bellastella¹, Michela Petrizzo²,
Maurizio Gicchino², Mariangela Caputo¹, Dario Giugliano¹ and
Katherine Esposito^{1,2}





Contents lists available at ScienceDirect

Geriatric Nursing

journal homepage: www.gnjournal.com

Research progress and hotspots of the impact of Mediterranean diet on aging from 2004 to 2023: A bibliometric analysis



Jian Xu, PhD^a, Hao Zou, PhD^b, Chuanliang Shu, MMed^c, Yanying Liu, PhD^d, Yanlei Yin, MMed^e, Beibei Ni, MMed^{e,*}

^a Department of Neurosurgery, The Affiliated Hospital of Qingdao University, Qingdao 266071, PR China

^b Department of Hepatobiliary and Pancreatic Surgery, The Affiliated Hospital of Qingdao University, Qingdao 266003, PR China

^c Department of Stomatology, Qingdao Traditional Chinese Medicine Hospital, Qingdao Hiser Hospital Affiliated to Qingdao University, Qingdao 266033, PR China

^d Department of Basic Medical, Qingdao Huanghai University, Qingdao 266427, PR China

^e Department of Pharmacy, The Affiliated Hospital of Qingdao University, Qingdao 266003, PR China

ARTICLE INFO

Article history:

Received 21 August 2024

Received in revised form 26 March 2025

Accepted 5 May 2025

Available online xxx

Keywords:

Mediterranean diet

Aging

Bibliometric analysis

Trends

Hotspots

ABSTRACT

Objective: This study aims to identify research hotspots and trends by conducting a bibliometric report regarding the impact of MD on aging.

Methods: Publications on MD and aging were extracted from the Web of Science Core Collection. R software, VOSviewer and CiteSpace were employed to detect research hotspots and frontiers.

Results: The number of annual articles has grown rapidly. The core research content in this field are the mechanism of the antiaging action of MD (inflammation, oxidative stress and gut microbiome) and age-related diseases (particularly cardiovascular diseases, Alzheimer's disease and metabolic syndrome). The interplay between MD and the gut microbiome or physical activity impacting healthy aging has been the recent hotspot and research frontier.

Conclusion: This study quantitatively and objectively described the research status and research focus of the impact of MD on aging, which provides reference for future research in this field.

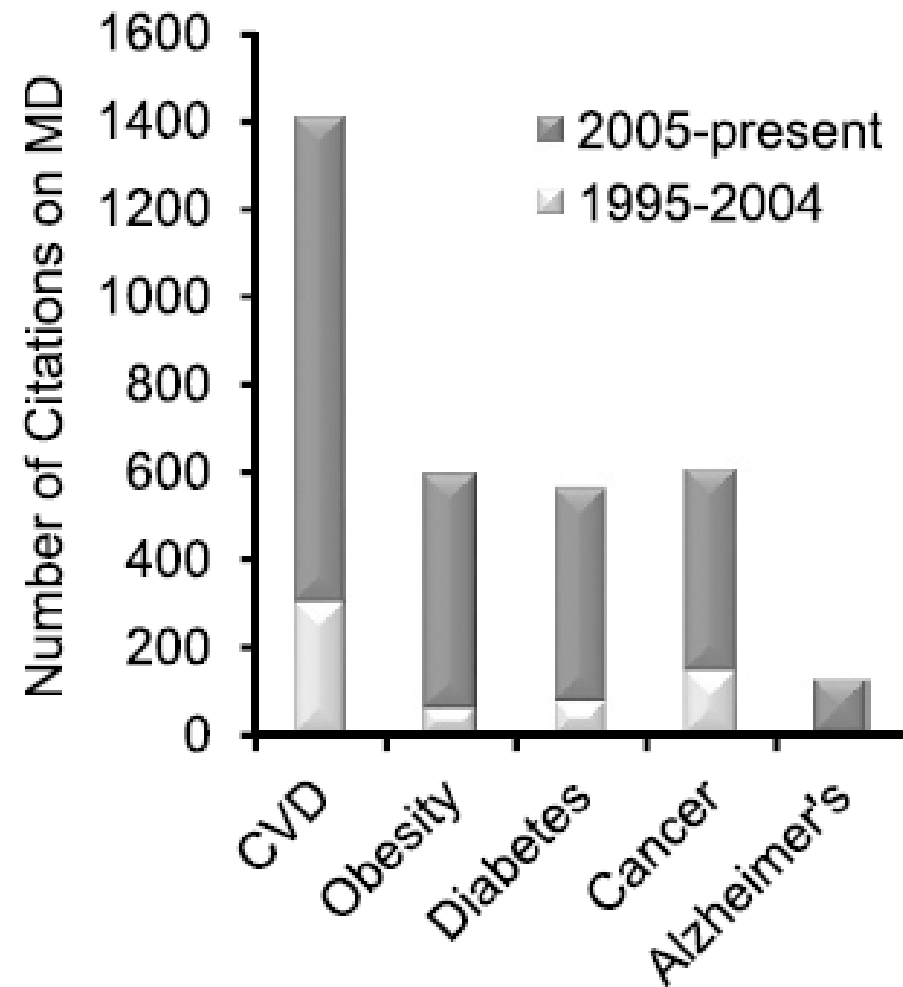
© 2025 Elsevier Inc. All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training, and similar technologies



SAPIENZA
UNIVERSITÀ DI ROMA

Mediterranean Diet and Prevention of Chronic Diseases

Donato F. Romagnolo, PhD, MSc
Ornella I. Selmin, PhD





ELSEVIER

Contents lists available at ScienceDirect

Mechanisms of Ageing and Development

journal homepage: www.elsevier.com/locate/mechagedev



Combating inflammaging through a Mediterranean whole diet approach: The NU-AGE project's conceptual framework and design[☆]



Aurelia Santoro^{a,*}, Elisa Pini^b, Maria Scurti^a, Giustina Palmas^b, Agnes Berendsen^c, Anna Brzozowska^d, Barbara Pietruszka^d, Anna Szczecinska^d, Noël Cano^e,

- Main dietary strategies include adequate omega-3-fatty acids intake, reduction of saturated and trans-fats, consumption of a diet high in fruits, vegetables, nuts, and whole grains and low in refined grains. Each of these strategies may be associated with reducing inflammation.



PIRAMIDE DELLA DIETA MEDITERRANEA MODERNA

Popolazione adulta
(18-65 anni)



Ogni paese
ha le sue porzioni
da consumare
con frugalità

Bere vino
con moderazione
nel rispetto delle tradizioni
sociali e religiose



Nuove Realtà: come influenzano l'alimentazione e cosa possiamo utilizzare per One Health Approach

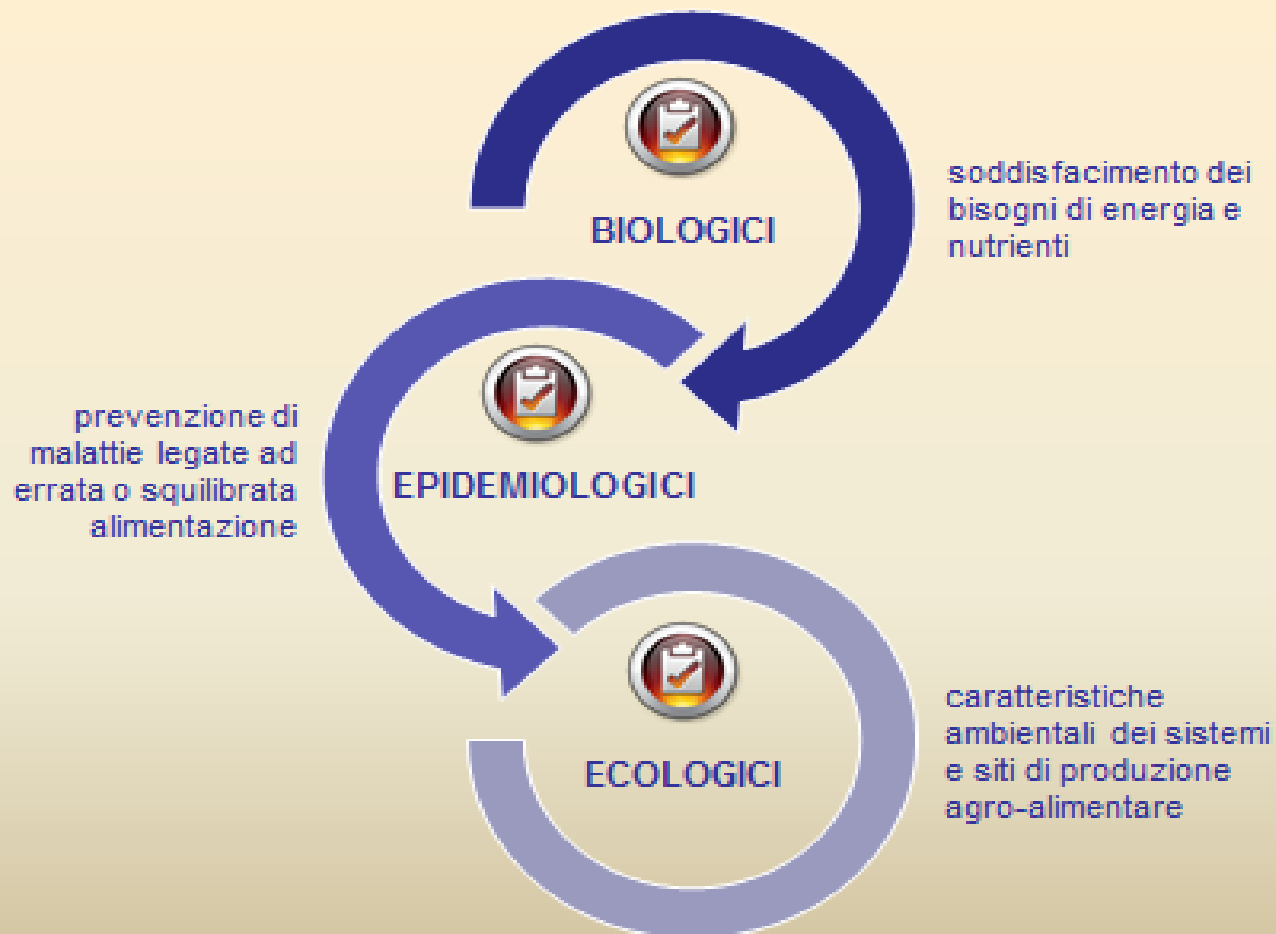


La dieta mediterranea del futuro si sta evolvendo per diventare un modello più sostenibile, integrando aspetti ambientali, sociali e culturali, pur mantenendo l'enfasi su alimenti vegetali, cereali integrali, legumi e olio extravergine d'oliva.

Le nuove piramidi alimentari promuovono un minor consumo di carne rossa, zuccheri aggiunti, sale e alcol, incoraggiando anche la valorizzazione delle tradizioni e l'educazione delle nuove generazioni.

Criteri di adeguatezza della dieta

sostenibilità



*L'adeguatezza della dieta consiste nella qualità e nella quantità degli alimenti consumati, in misura tale da assicurare il soddisfacimento dei bisogni di energia e nutrienti, rispettando combinazioni e proporzioni tali da non arrecare rischi potenziali per la salute. **I benefici possono essere realizzati attingendo, attraverso scelte tradizionali e/o ragionate, entro un'ampia varietà di generi differenti.***

Standard Nutrizionali e Linee Guida scaturiscono da fondamenti razionali assolutamente distinti ma complementari



Gli **Standard Nutrizionali** si riferiscono agli apporti raccomandati di energia e nutrienti in funzione della stima dei relativi bisogni a livelli di sicurezza, tenendo conto delle specifiche condizioni di età, di sesso, ecc

Le **Linee Guida** alimentari si propongono la tutela della salute in situazioni in cui, come nei Paesi dell'Occidente industrializzato, fattori socioeconomici determinano sovrabbondanza di risorse e conseguenti eccessi e/o squilibri alimentari. Mirano, pertanto, alla riduzione di fenomeni rischiosi per la salute indicando come comportarsi nella scelta dei vari alimenti mediante il recupero o l'aumento di alcuni e il controllo o la riduzione di altri.



SOSTENIBILITÀ

MAPPE per la SCUOLA
www.mappe-scuola.com

SVILUPPO SOSTENIBILE

"è uno sviluppo che garantisce i bisogni delle generazioni attuali senza compromettere la possibilità che generazioni future riescano a soddisfare i propri"

Traguardi (risorse ed ambiente)

- acqua pulita e igiene per tutti
- energia pulita, rinnovabile a costo accessibile
- realizzazione di **città** sostenibili
- produzione e consumo **responsabile**
- lotta al **cambiamento climatico**
- sfruttamento sostenibile del **mare**
- sfruttamento** sostenibile del territorio

PUNTI fondamentali

- le **risorse non rinnovabili** vanno preservate
- l'**utilizzo** delle **risorse rinnovabili** non deve essere superiore alla loro capacità di rigenerazione
- emissioni di sostanze inquinanti:** non devono superare la capacità di sopportazione dell'ambiente



ruolo di SCIENZA e TECNOLOGIA

trovare soluzioni adatte alla sostenibilità

le nuove tecnologie hanno rivoluzionato l'utilizzo dei materiali

DEMATERIALIZZAZIONE
riduzione di materiali e del consumo di energie



REGOLA delle 3R

RIDURRE

ridurre la quantità di rifiuti

RIUSARE

riparare gli oggetti e/o usarli per altri scopi

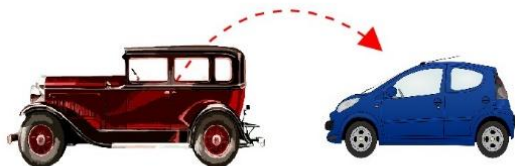
RICICLARE

raccolta differenziata poi nuovo prodotto

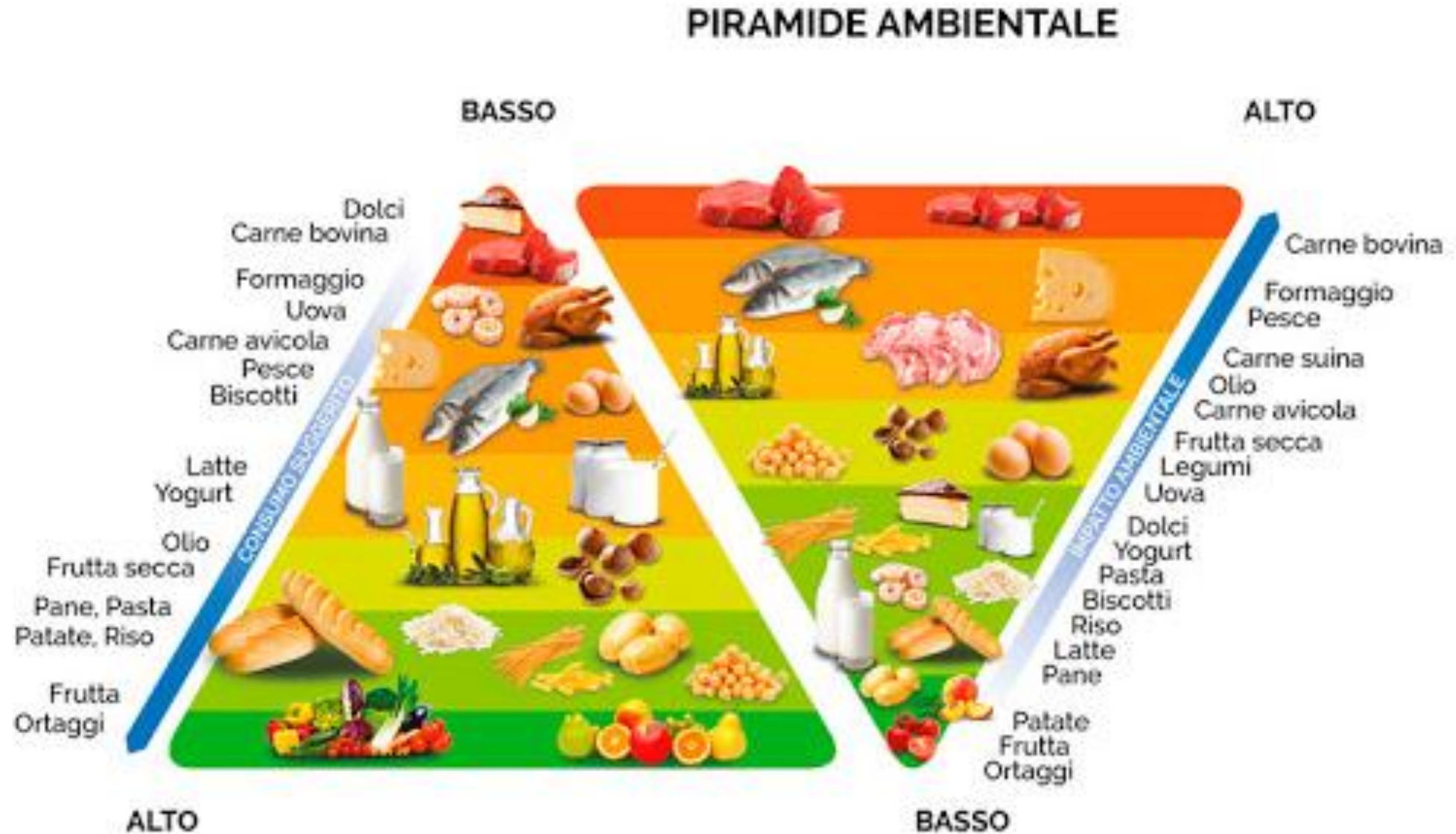


AGENDA 2030

- approvata **ONU** (93 Paesi), settembre 2015
- cos'è: è un piano d'azione con 17 obiettivi per lo sviluppo sostenibile
- obiettivi:
 - fine della **povertà**
 - riduzione del tasso di **mortalità infantile**
 - accesso ad un'**istruzione** di qualità per tutti
 - utilizzo responsabile** delle risorse del pianeta



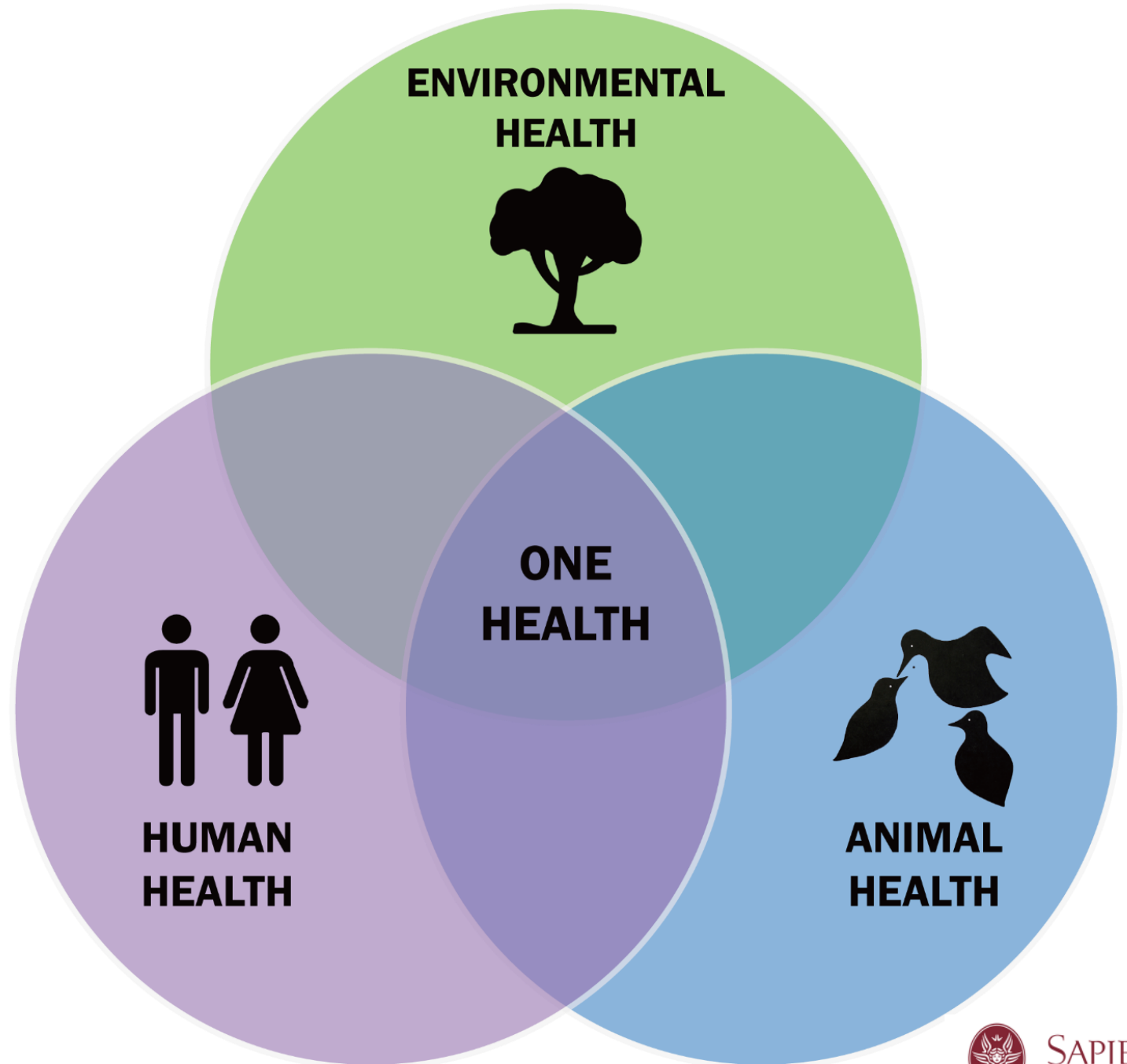
One Health Approach: Dieta Mediterranea e Ambiente



What is One health approach

One Health is "the collaborative efforts of multiple disciplines working locally, nationally, and globally, to attain optimal health for people, animals and our environment", as defined by the One Health Initiative Task Force (OHITF)

One Health Approach



New Pictorial Proposal for an Environmental, Sustainable Mediterranean Diet



p=portion Serving or portion size based on frugality and local habits

Regular physical activity
Adequate rest
Conviviality
Wine (and other alcoholic
fermented beverages)
in moderation and
respecting social beliefs



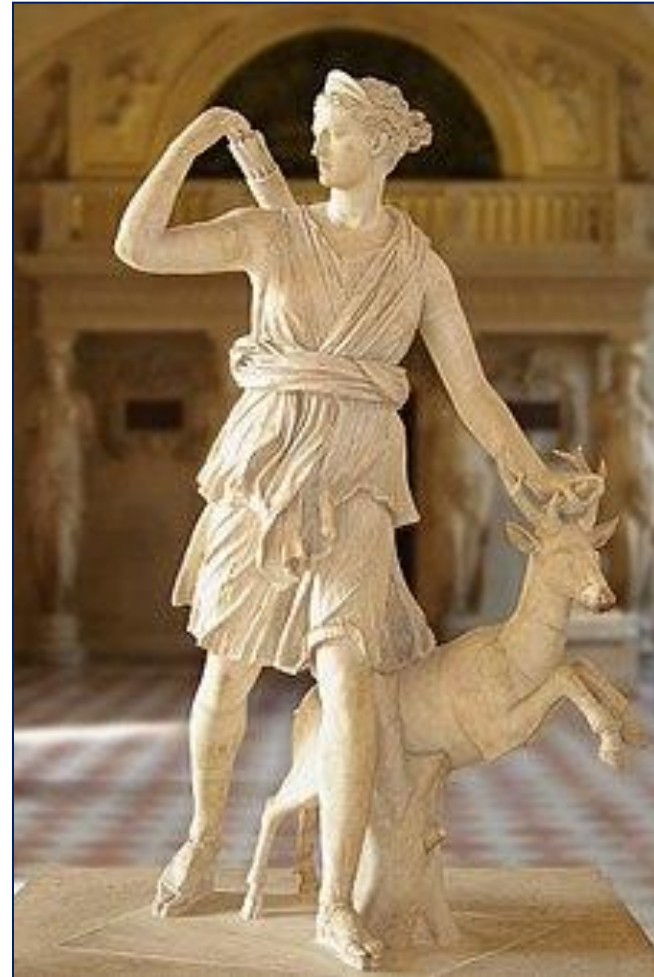
Biodiversity and seasonality
Traditional, local and
eco-friendly products
Culinary activities



International Foundation
of Mediterranean Diet
A healthy and sustainable Future

© 2016 International Foundation of Mediterranean Diet
Author: Scientific Advisory Committee of IFMeD
The use and promotion of this pyramid is allowed without any restriction

Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico, né in eccesso né in difetto, avremmo trovato la strada per la salute.”
(Ippocrate, 460-377 a.C.).



Formiamo gli esperti del settore:
dagli specialisti della comunicazione
e dell'e-commerce agli ideatori di
nuovi prodotti alimentari sostenibili,
fino ai consulenti internazionali di
politiche alimentari.



Contattaci!

Sede Amministrativa
Sapienza Università di Roma
Piazzale Aldo Moro, 5—00185 Roma

Dipartimento di Medicina Sperimentale
Unità di Ricerca di Scienza
dell'Alimentazione e Nutrizione Umana

Presidente del corso di laurea
Prof.ssa Silvia Migliaccio
Tel: +39 06.4991.0996;
+39 06 4991.0162
silvia.migliaccio@uniroma1.it

*"Non dobbiamo
impegnarci in
azioni grandiose ed
eroiche per
partecipare al
cambiamento.
Piccole azioni, se
moltiplicate per
milioni di persone,
possono
trasformare il
mondo."*

Howard Zinn

SCIENZE, CULTURE
E POLITICHE
GASTRONOMICHE
PER IL BENESSERE

L-GASTR

Percorso Formativo



Il corso di laurea triennale, nato dalla collaborazione delle Università di Roma "Sapienza" e di Viterbo "Tuscia", ha l'obiettivo di formare figure professionali esperte con conoscenze interdisciplinari sul rapporto tra cibo, cultura, territorio, alimentazione e salute.

Questo progetto educativo inter-ateneo, nato nell'anno accademico 2019-2020, permette di offrire competenze per analizzare i sistemi agroalimentari ed enogastronomici, con particolare riguardo a biodiversità, sicurezza, ma soprattutto un'attenzione alle quattro declinazioni della sostenibilità: culturale, economica, ambientale e nutrizionale.

Forma gli specialisti del domani con un orizzonte di opportunità lavorative che va dagli esperti in scienze enogastronomiche agli addetti alla valorizzazione e comunicazione, sia giornalistica che sui social media, dell'intera filiera agroalimentare.



Primo anno

Studio delle scienze di base, della produzione agroalimentare, della sostenibilità e delle scienze umanistiche.



Secondo anno

Si analizzano temi riguardo le tecniche e tecnologie di produzione gastronomiche, la sicurezza e la composizione chimica degli alimenti e la biodiversità animale, vegetale e ambientale.



Terzo anno

Si affrontano il benessere, le basi economiche, la legislazione, la ristorazione collettiva e la qualità di alimenti importanti del nostro Paese.



Stage e laboratori

Grande rilevanza è attribuita all'esperienza sul campo.

Il corso prevede che gli studenti frequentino attività laboratoriale e stage presso aziende, enti ed associazioni di settore per un totale di trenta crediti.



CAREER OPPORTUNITIES

Esperto in scienze enogastronomiche: il laureato saprà analizzare e discutere le scelte alimentari, a partire dall'utilizzo di tecniche e tecnologie sostenibili, lungo l'intera filiera agroalimentare.

Esperto area acquisti e vendite: il laureato sarà in grado di sviluppare analisi dei mercati relativi alle produzioni agroalimentari e valorizzare prodotti e preparazioni tipici e tradizionali e dei territori dai quali derivano.

Operatore ed educatore dei sistemi alimentari: il laureato potrà occuparsi di consulenza, educazione e formazione nell'ambito delle politiche agroalimentari con particolare attenzione alla sostenibilità.

Esperto in comunicazione e valorizzazione della qualità agroalimentare: il laureato sarà in grado di sviluppare strategie di comunicazione finalizzate alla valorizzazione della qualità agroalimentare e del patrimonio gastronomico e di fare l'analisi delle scelte alimentari e dei modelli comportamentali.

XLIV

**GIORNATA
MONDIALE
ALIMENTAZIONE**



IPSEOA "Angelo Celletti" FORMIA

***Nutrizione tra
alimentazione
ed innovazione***

Formia, 16 ottobre 2025

**GRAZIE PER
L'ATTENZIONE**

Prof.^{ssa} Silvia Migliaccio

Professore Ordinario Scienza dell'Alimentazione

Università di Roma Sapienza

Dipartimento di Medicina Sperimentale

*Sezione di Fisiopatologia Medica, Scienza
dell'Alimentazione ed Endocrinologia*

Presidente Società Italiana di Scienze dell'Alimentazione

Silvia.migliaccio@uniroma1.it



SAPIENZA
UNIVERSITÀ DI ROMA

