Donne nella ricerca in nutrizione: portatrici del valore del cibo e della salute

Stefania Ruggeri, PhD, Prima Ricercatrice CREA-Alimenti e Nutrizione, Roma

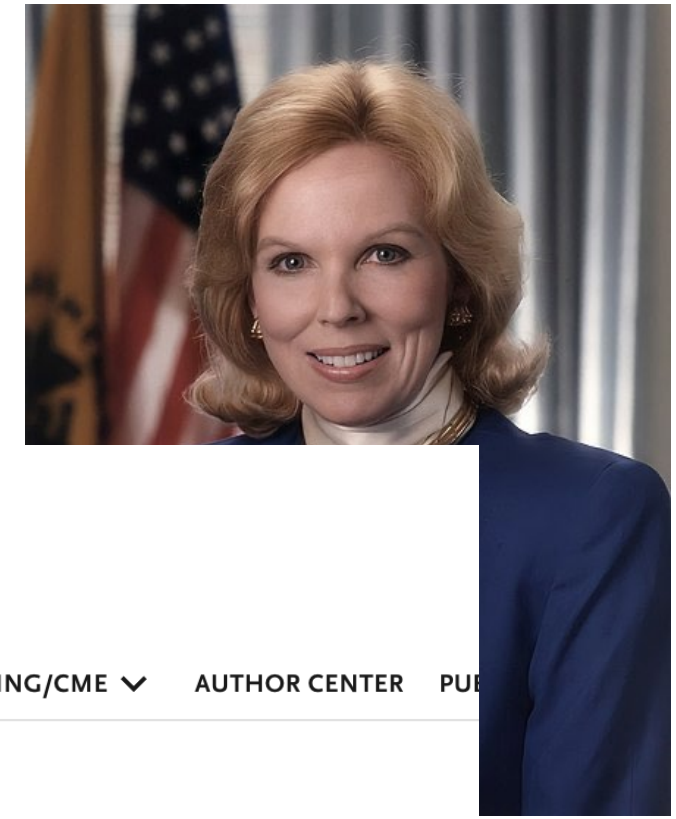
Professoressa Incaricata nel Corso di Laurea Scienze della Nutrizione Umana- Facoltà di Medicina- Università degli Studi di Roma Tor Vergata

crea Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria | Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione

www.stefaniaruggeri.it

stefania.ruggeri@crea.gov.it

La donna che fa nascere la Medicina di Genere



Bernardine Patricia Healy, nei primi anni del suo incarico di Direttrice dell'Istituto di Cardiologia del National Institute of Health degli Stati Uniti, si rese conto che **la ricerca scientifica in quell'Istituto era condotta solo sugli uomini e sugli animali maschi** e che, a livell **sottoposte molto me diagnostici**.

Scrisse quindi un far **Yentl Syndrome**, rifer storia di B. Singer, c vestirsi da uomo per ebraica e studiare il

The NEW ENGLAND JOURNAL of MEDICINE

SPECIALTIES TOPICS MULTIMEDIA CURRENT ISSUE LEARNING/CME AUTHOR CENTER PU

EDITORIAL

The Yentl Syndrome

Author: Bernadine Healy, M.D. Author Info & Affiliations

Published July 25, 1991 | N Engl J Med 1991;325:274-276 | DOI: 10.1056/NEJM199107253250408

VOL. 325 NO. 4

GISeG
Gruppo Italiano Salute e Genere

Centro Studi Nazionale su Salute e Medicina di Genere

Benvenuta e benvenuto nel Sito del Centro Stu
su Salute e Medicina di Genere.
Il nostro Centro Studi è una Società collegata c
altre nazioni, poiché rappresenta l'Italia nella IS
International Society of Gender Medicine.
Per questo motivo abbiamo voluto inserire nel
collegamenti con Società, Giornali ed Eventi Int
Abbiamo implementato i collegamenti anche c
Scientifiche Italiane che hanno al loro interno g
studio sulle Differenze di Genere.
Vedrete inoltre alternarsi dei brevi video su pro
emergenti

e per quanto riguarda la nutrizione ?

Uomo e donna diversi nella composizione corporea

Tabella 1: Composizione corporea in età adulta

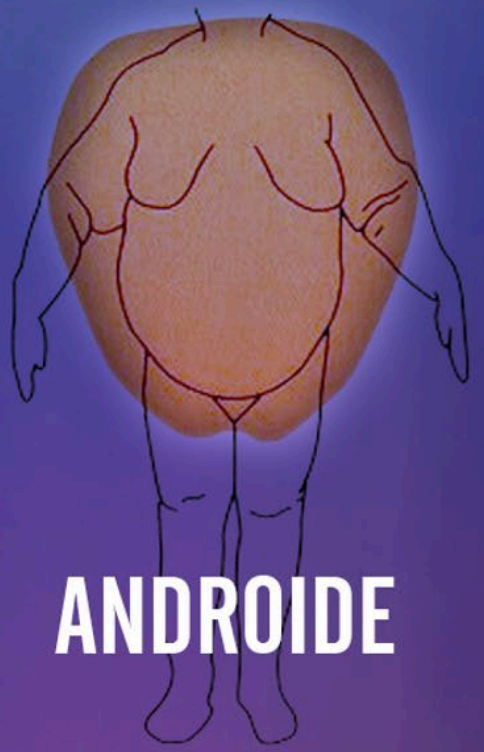
		Uomo	Donna
Massa magra totale ("metabolicamente attiva") *		85	75
	Muscolo *	45	36
	Ossa *	15	14
	Organi *	25	25
Massa grassa *		15	25
	Grasso di deposito *,**	12	13
	Essenziale *,***	3	12

ACQUA

Nell'uomo l'acqua rappresenta il 60 - 62 % del peso corporeo

Nella donna il 56 - 58% del peso corporeo

Accumulo del grasso corporeo



ANDROIDE

GINOIDE

FATTORI DI RISCHIO:

Indicatore	Valore soglia		Rischio di complicanze metaboliche
	Uomini	Donne	
Circonferenza vita	>94 cm	>80 cm	Incrementato
	>102 cm	>88 cm	Sostanzialmente aumentato

STEFANIA RUGGERI

Perdiamo peso diversamente...

International Journal of
Molecular Sciences

MDPI

Review

Sex- and Gender-Related Differences in Obesity: From Pathophysiological Mechanisms to Clinical Implications

Andrijana Koceva [1,2], Rok Herman [3,4], Andrej Janez [3,4], Matej Rakusa [3,4] and Mojca Jensterle [3,4,*]

Treatment Outcomes/Obesity Comorbidities

Effectiveness of weight loss interventions – is there a difference between men and women: a systematic review

R. L. Williams[1], L. G. Wood[1,2], C. E. Collins[3,4] and R. Callister[1,3]

Chi perde più facilmente peso?

La massa muscolare più elevata nell'uomo aumenta:
1) la spesa energetica e la risposta
2) rende più efficace l'esercizio fisico in un programma di perdita di peso

Le donne producono livelli più elevati di LEPTINA, l'ormone che regola il senso di fame.
Più leptina =meno senso di fame, più sazietà

L'alimentazione della donna richiede scelte più accurate

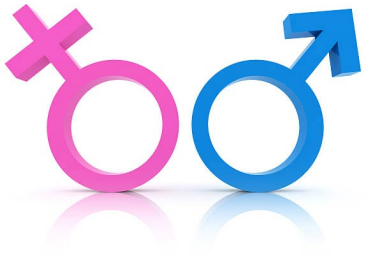
LA DONNA HA FABBISOGNI ENERGETICI MINORI DELL'UOMO

CIRCA **25% IN MENO** DELL'ENERGIA GIORNALIERA

LA SUA DIETA RICHIEDE, IN ALCUNI PERIODI DELLA VITA NON SOLO DURANTE LA GRAVIDANZA E L'ALLATTAMENTO, QUANTITÀ MAGGIORI DI ALCUNI MICRONUTRIENTI:

FERRO **CALCIO** **FOLATI** **IODIO**

Preferiamo cibi differenti e consumiamo in modo diverso



frontiers | Frontiers in Nutrition

TYPE Original Research
PUBLISHED 20 February 2024
DOI 10.3389/fnut.2024.1348456

Check for updates

OPEN ACCESS

EDITED BY
Alfonso Bellia,
University of Rome Tor Vergata, Italy

REVIEWED BY
Giuseppe Merra,
University of Rome Tor Vergata, Italy
Alessio Molfino,
Sapienza University of Rome, Italy
Carla Greco,
University of Modena and Reggio Emilia, Italy

*CORRESPONDENCE
Mauro Lombardo
mauro.lombardo@uniroma5.it

Assessing gender differences in food preferences and physical activity: a population-based survey

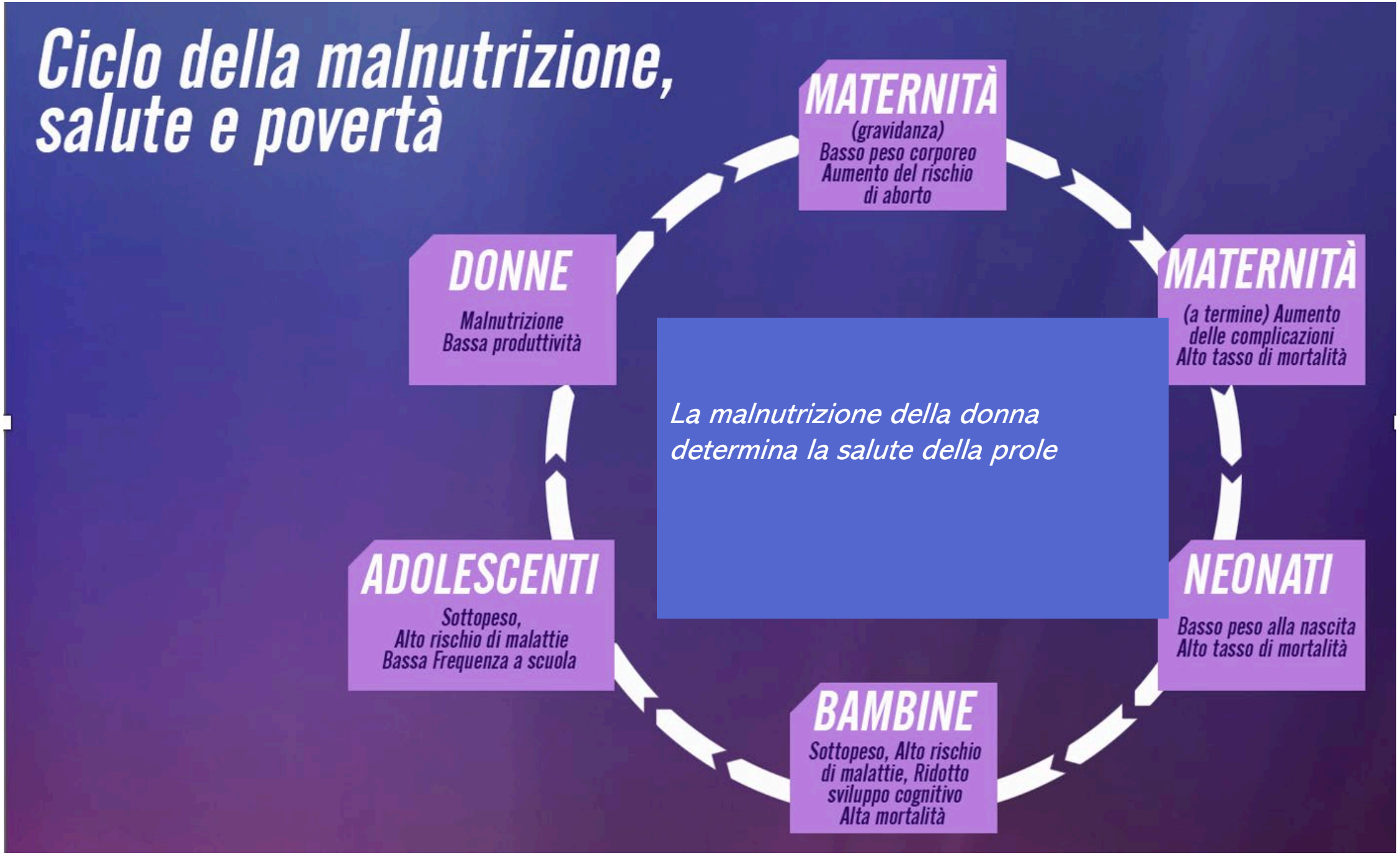
Alessandra Feraco[1,2], Andrea Armani[1,2], Isaac Amoah[3], Elena Guseva[1], Elisabetta Camajani[1,2], Stefania Gorini[1,2], Rocky Strollo[1], Elvira Padua[1], Massimiliano Caprio[1,2] and Mauro Lombardo[1]*

2.198 partecipanti: 1.314 donne and 884 maschi, 41,1 ± 12,7 anni

Gli uomini preferiscono carni rosse e processate, con consumi settimanali più elevati rispetto alle donne
Le donne sono più propense a mangiare alimenti di origine vegetale come cereali integrali, tofu, cioccolato amaro
Le donne tendono a fare più pasti e soprattutto sono più affamate nella mattinata. Gli uomini fanno raramente spuntini
Gli uomini mangiano più velocemente e più spesso fuori casa.
La fame incontrollata è più frequente nelle donne
Riguardo allo sport: le donne ne praticano meno

Il ciclo biologico della vita di una donna

Ciclo della malnutrizione, salute e povertà

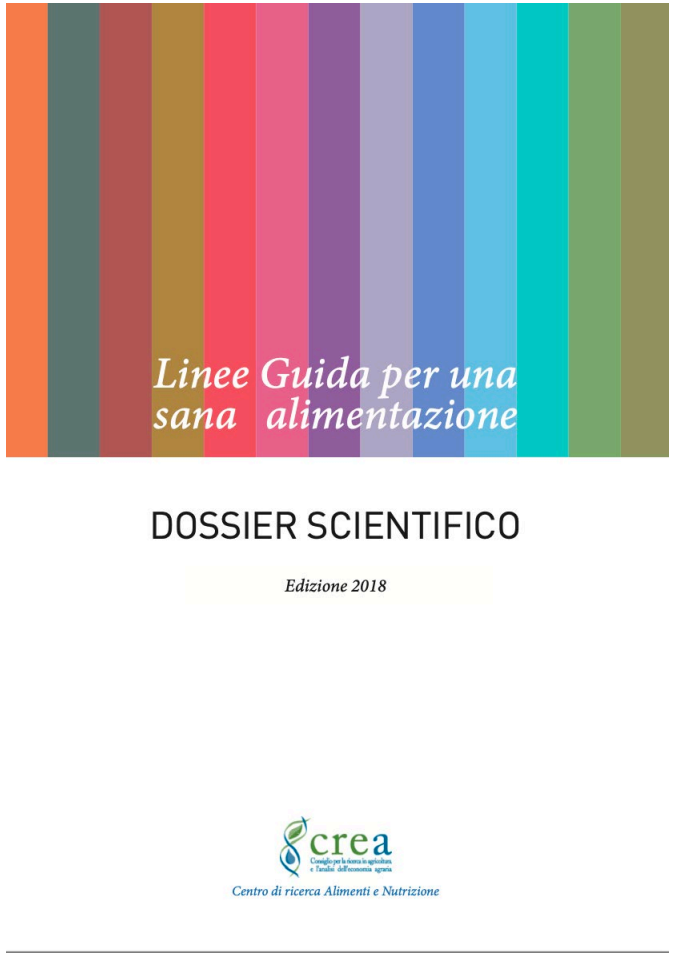


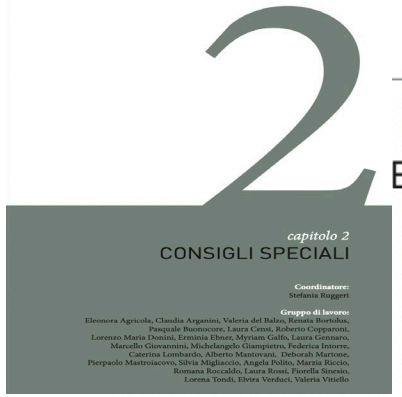
L'EPIGENETICA E L'EFFETTO MATRIOSKA

Noi donne giochiamo un ruolo fondamentale nel determinare la salute dei nostri cari

SENZA ESSERE NÉ MEDICI, NÉ INFERMIERE CURIAMO I NOSTRI FIGLI, ACCUDIAMO I NOSTRI GENITORI, PROVVEDIAMO ALLA SPESA E SPESSO PREPARIAMO DA MANGIARE. DETERMINIAMO LE ABITUDINI ALIMENTARI DEI NOSTRI PARTNER E DEI NOSTRI FIGLI

Che cosa abbiamo fatto finora per le donne ?





SEZIONE 1. Prepararsi alla gravidanza: l'alimentazione e gli stili di vita in epoca preconcezionale 183

SEZIONE 2. La gravidanza: alimentazione, stili di vita e attività fisica 227

SEZIONE 3. Allattamento e Alimentazione della donna durante l'allattamento 279

SEZIONE 4. L'alimentazione complementare 303

SEZIONE 5. Abitudini alimentari dei bambini italiani (4-11 anni): stato dell'arte, fattori determinanti e strategie per il miglioramento del loro stato di salute 325

SEZIONE 6. Abitudini alimentari degli adolescenti italiani: stato dell'arte, fattori determinanti e strategie per il miglioramento del loro stato di salute 385

SEZIONE 7. Alimentazione e stili di vita nella menopausa 415

SEZIONE 8. Alimentazione e stili di vita per la terza età: fattori determinanti lo stato di nutrizione, comportamenti alimentari e strategie di intervento 447

SEZIONE 9. L'alimentazione per la popolazione sportiva 477

LA TUA TAVOLA

F menù

I piatti studiati per le donne

LA NUTRIZIONISTA **STEFANIA RUGGERI** E LA CHEF CRISTINA BOWERMAN HANNO IDEATO IN ESCLUSIVA PER *OK* RICETTE ESTIVE CHE TENGONO CONTO DELLE ESIGENZE FEMMINILI

~ Testo di Sauro Farri - Foto di Andrea Di Lorenzo ~

F come femminile, F come forma fisica, F come fertilità... In una parola, F menù, il piano alimentare dedicato alla salute delle donne nato dall'incontro tra Stefania Ruggeri, ricercatrice e nutrizionista del Consiglio per la Ricerca in Agricoltura e l'Analisi dell'Economia Agraria, e la chef stellata Cristina Bowerman.
Un esperimento pratico di nutrizione di genere che tiene conto delle differenze fra maschi e femmine. «Le donne hanno per costituzione una diversa composizione corporea», sottolinea Ruggeri. «Hanno il 50% di acqua (gli uomini il 60%), una maggiore massa grassa (27% contro 17%) e ovviamente una minore massa muscolare, che rappresenta il 36% del loro peso». Il fabbisogno energetico, poi, è inferiore a quello dell'uomo (mediamente il 25% in meno delle calorie quotidiane) ma la sua alimentazione richiede scelte più accurate. «Nelle diverse fasi della vita aumentano i fabbisogni di alcuni minerali e vitamine», prosegue Ruggeri. «Il ferro dalla pubertà in poi, maggiori quantità di calcio in prossimità della menopausa per ridurre il rischio di osteoporosi e abbondanti quantità di folati quando si programma una gravidanza».
L'obiettivo principale dell'F menù è aumentare la consapevolezza delle donne che il cibo è un alleato perfetto per la loro salute e che nelle diverse fasi della loro vita le esigenze nutrizionali possono essere diverse, ma con un po' di attenzione è possibile soddisfarle.

TRE PIATTI LEGGERI

Il primo degli F menù è stato presentato a marzo nel progetto del ministero della Salute «Okkio alla Ristorazione»: un programma nutrizionale primaverile studiato per le giovani donne che è stato distribuito nelle mense della ristorazione collettiva per regalare l'opportunità di trasformare il pranzo in un piacevole momento per prendersi cura di se stesse e della propria salute. **La versione estiva dell'F menù per una sana alimentazione delle donne è ideata sulla base della letteratura scientifica più recente ma senza per questo sacrificare il piacere di mangiare:** rispetta i cardini della dieta mediterranea, ma con un occhio particolare alle calorie (vista la prova bikini), è attenta alle tecniche di cottura più sane e al rispetto del gusto e delle materie prime. Comprende tre piatti: il minestrone estivo di frutta e verdure, che può essere un antipasto rinfrescante o in accoppiamento a del pane integrale per uno snack in spiaggia; i grani misti con verdure di stagione, zenzero e yogurt, che, aumentando le dosi, può diventare un perfetto piatto unico; l'insalata a strati colorata di fagioli neri, avocado e cipolle, un mix bilanciato di vitamine, fibre, omega 3 e proteine vegetali.

Minestrone estivo di frutta e verdure

Ingredienti per 4 persone

- **800 g di frutta di stagione e di verdure pulite**
- **il succo di un limone**
- **il succo di un lime**
- **menta fresca**
- **150 g di acqua di cocco**
- **40 g di miele**

Preparazione

Prendere la frutta e verdura preferita. Il suggerimento è di utilizzare melone, mela verde, anguria, pesche, prugna, sedano, carote, peperone rosso, zucchine, cetrioli. Tagliare frutta e verdura a cubetti da 2 cm circa e mettere da parte in frigo, separate e coperte da un panno bagnato a contatto. Se si utilizza la mela si può mantenerla in acqua e limone. Riscaldare un paio di cucchiai di acqua e scioglierci il miele, poi versare il tutto nell'acqua di cocco. In un piatto fondo, mettere la frutta e verdura, innaffiare con l'acqua di cocco e completare con la menta e zeste di lime.
Per una versione golosa: riscaldare un paio di cucchiai di acqua e scioglierci 40 g di miele aromatizzato all'anice stellato, poi versare il tutto nell'acqua di cocco. Si può utilizzare per condire il minestrone estivo.

VALORI NUTRIZIONALI
per porzione
(considerando nella ricetta melone, carote, anguria e sedano)

PROTEINE:	2 g
LIPIDI:	0,3 g
CARBOIDRATI:	11 g
FIBRA:	2 g
ENERGIA:	54 kilocalorie

Il Concept:
le 5 basi dell'F menù

1. La Dieta Mediterranea
2. Le evidenze scientifiche e documenti di consenso (LARN, linee guida, letteratura scientifica)
3. Le tecniche di cottura che mantengono al meglio le proprietà nutrizionali
4. Basso food cost: accessibilità per tutte
5. Sostenibilità = possibilità di declinare le ricette secondo la stagionalità, bioversità e rispetto delle materie prime

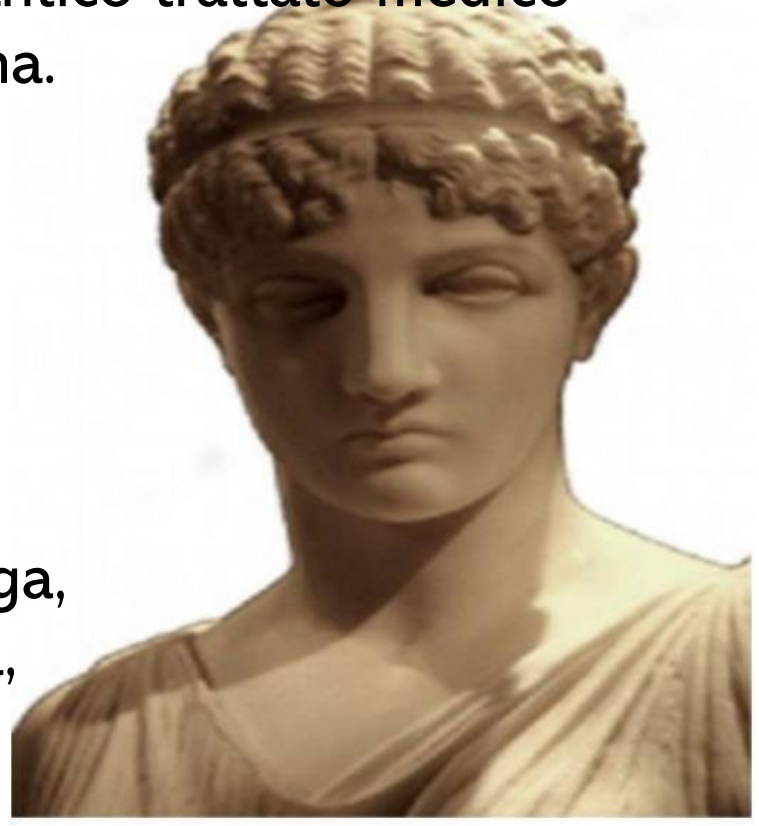
Le Caratteristiche degli F menu

1. Stagionalità
2. Bilanciamento nutrienti
3. riduzione delle calorie
4. ridotto consumo di grassi e utilizzazione di grassi “sani” (oleico, omega3)
5. alto contenuto in fibra
6. ricchezza in folati
7. riduzione del sale: iodato e sostituito con erbe aromatiche
8. costi ridotti tecniche di cottura che mantengono le proprietà nutrizionali
9. semplicità della ricetta
10. gusto, colore, bellezza del piatto

Che cosa possiamo fare ancora?

METRODORA

(**tra il II e il IV secolo a.C.**) ginecologa, ostetrica e studiosa di problemi relativi alla salute delle donne, e che lasciò degli scritti in ordine alfabetico di tutte le sue scoperte. Scrisse : «*Peri Gynaikeion Pathon*", sulle Malattie **delle Donne",** arrivato fino a noi e considerato il più antico trattato medico scritto da una donna.



Teano

VI secolo a.C., filosofa, cosmologa, matematica, studiosa di fisiologa, astronoma, eccellente guaritrice.

Noi donne della Scienza in Nutrizione, dovremmo cambiare il nostro modo di comunicare per migliorare davvero la salute delle donne.

- ✓ con l'ascolto
- ✓ con una maggiore attenzione alle fasi pre: pre-adolescenza, pre-concezionale, pre-menopausa per preparare le donne ai cambiamenti importanti che le aspettano
- ✓ con la «contaminazione» con altre discipline: sociologia, filosofia e con altri saperi: es. fitoterapia,
- ✓ dimenticando l'approccio prescrittivo
- ✓ raccontando il cibo come portatore di VALORI, *come qualcosa di sacro*

Donne portatrici di Salute

crea
Consiglio per la ricerca in agricoltura
e l'analisi dell'economia agraria