

La storia della scoperta della dieta mediterranea è un capitolo della storia del Mediterraneo e della civiltà umana. A partire da 1947 la Fondazione Rockefeller conduce un'indagine epidemiologica post-bellica nel Mediterraneo: i risultati pubblicati nel 1953 indicano che le popolazioni mediterranee hanno profili alimentari più sani di quelli degli Americani.

Nel 1954 Ancel Keys e colleghi hanno confermato il rapporto tra i pattern alimentari e i fattori di rischio coronarico: questi studi preliminari sono stati la premessa per il Seven Countries Study: la conseguente analisi multivariata su predittibilità di morte coronarica e fattori di rischio di malattia costituisce una pietra miliare della moderna medicina.

Nel 1993 la Harvard School of Public Health pubblica la prima versione della dieta mediterranea tradizionale sotto forma di piramide. Questa ha alla base gli alimenti di maggiore uso e vantaggi (cereali, legumi, olio di oliva, frutta, verdure, aromi naturali, pesce, e via via verso l'apice quelli meno "salutari": carni bianche, formaggi e latticini, carni rosse, dolci, grassi animali, alcolici (minime quantità di vino risultano vantaggiose). Vi si inserisce anche una consistente attività fisica e un abbondante introito di acqua naturale. Nel 1999, il Lyon's Heart Study dimostra un effetto protettivo della dieta mediterranea. Il 16 novembre 2010 la Dieta Mediterranea è dichiarata dall'UNESCO Patrimonio Mondiale dell'Umanità.

Gli sforzi sono oggi concentrati allo studio delle basi EBM della Dieta Mediterranea. L'obiettivo è lo sviluppo di interventi di prevenzione e linee guida di pratica clinica efficaci e sostenibili e di strategie di formazione professionale e di training ben focalizzate.

Da questo ambito, più agevolmente percorribile per noi, itinerari culturali e scientifici di internazionalizzazione sono divenuti più efficaci.

Guglielmo Trovato, 10 febbraio 1991-5 marzo 2011



ALIMENTAZIONE ESERCIZIO FISICO E STILI DI VITA

COORDINATORE

Guglielmo Trovato

Prof. di Medicina Interna



INTERVENTI DI

Francesco Basile

Preside della Facoltà di
Medicina e Chirurgia

Carmelo Chiaramonte

Alfio Chisari

Gino Astorina

Mario Incudine

Edoardo Melfi

Giuseppe Carruba



Giovedì 5 Maggio 2011

ATTIVITA' DIDATTICA ELETTIVA

STILI DI VITA E DIETA MEDITERRANEA: DALLA TRADIZIONE ALLA EPIDEMIOLOGIA, DALLA PREVENZIONE ALLA CLINICA

11° E 12° TIROCINIO APPLICATIVO E CORSO PER STUDENTI DI MEDICINA

Ore 15:00 – Aula 1— Policlinico— Biblioteca della Facoltà di Medicina -
UNIVERSITA' DI CATANIA-

5 Maggio 2011 ore 15:00

14:00 - 15:00. Registrazione dei partecipanti

15:00 - 15:30. Presentazioni: Stili di vita per vivere con stile

15:30 - 16:00. Mistero Buffo Mediterraneo. L'eleganza del sorriso di un Nobel italiano - *Gino Astorina*.

16:00 - 17:30. I semi della cucina mediterranea a tavola.

Itinerario per un'avventura nel gusto - *Carmelo Chiaramonte*

17:30 - 18:00. Report dell'attività di training e in e-learning degli studenti 2010-2011. La persistenza della clinica.

6 Maggio 2011 ore 15:00

15:00 - 16:30. Per non scivolare sull'olio e altri argomenti di profilo bio-salutistico: elogio della biodiversità. Addestramento alla sapidità - *Alfio Chisari*.

16:30 - 17:00. Una dieta mediterranea di profilo italiano. Tradizione e epidemiologia: prevenzione, clinica e EBM

17:00 - 17:30. Gli interventi Italiani e Internazionali su stili di vita e alimentazione. Negligenze e superficialità

17:30 - 18:00. Quando nel canto si sente forte il mare. Un manifesto di civiltà in musica

18:00 - 18:30. Quale futuro per l'esercizio fisico come terapia in oncologia. Elogio della tenacia

L'Arcinboldo Mediterraneo è stato realizzato espressamente da Giuliano Cangiano

Gli incontri del 5 e 6 maggio 2011 sono la conclusione dell'11° e 12° Corso elettivo per Studenti di Medicina, quest'anno distinti in 2 gruppi: II-IV anno e V-VI anno. Fanno seguito all'itinerario didattico 1990-2001 in cui i miei corsi di Medicina Interna includevano un'analisi dei cosiddetti fattori di rischio, gli strumenti epidemiologici e clinici di individuazione, le strategie pratiche di intervento di prevenzione e terapia. Dal 1995 questi corsi furono anche web-based <http://www3.unict.it/medint/istituto.htm> e facevano riferimento all'Istituto di Medicina Interna e Terapia di Massimo Gaglio. Ricordo che Gaglio che nel 1997 brindò con noi per il conferimento del Nobel a Dario Fo, amico degli anni milanesi e oggi vicino ancora alla nostra attività. Dal 2001 si adottò la forma tirocinio di due mesi (quest'anno marzo-aprile) per addestrare gli studenti al colloquio guidato con pazienti concreti e conosciuti personalmente, al fine di trarne informazioni operativamente utili e affidabili e per disporre di dati quantificabili. In parallelo, dal 2001, si attuavano i Corsi curriculari di Psicologia della Salute (Facoltà di Psicologia) <http://wwwold.unict.it/medint/psicologia.htm> Si adottò allora, deliberatamente, il paradigma Dieta Mediterranea www.dietamed.org come profilo quantificabile e riproducibile da rendere familiare a studenti e medici, al riparo delle confusioni consumistiche e celebrative. Se ne iniziò a costruire il modello didattico in e-learning sino alle attuali proposte su www.medidiet.it e www.unilearn.org. L'estensione di contributi, anche di ricerca, a livello nazionale e internazionale, e il sostegno della Facoltà e dell'Ateneo, ne sono stati la naturale conseguenza. Così e di più è stato fatto altrove, in ambito di contributi scientifici e di interventi di prevenzione e clinica. Inoltre, anche quest'anno si è trovata la collaborazione di ricercatori medici, e di uomini di cultura e di artisti non medici. Dall'arte, dal teatro, dalla musica sono sempre venuti e vengono emozioni e suggestioni potenti, con effetti sui comportamenti. Le musiche mediterranee contemporanee, da De Andrè a Dalla, e di altri ancora, ne sono il segno di civiltà nel nostro Paese.

Lavoriamo insieme per evidenziare ancora di più il ruolo della medicina come professione, per contrasti più che per analogie, rifuggendo ad eclettismi e contaminazioni dilettantesche, e cercando autonome sinergie. Con loro e con gli studenti attivi e consapevoli abbiamo ancora una volta costruito un insieme di itinerari coerenti nella metodologia multidisciplinare e nelle finalità traslazionali.