

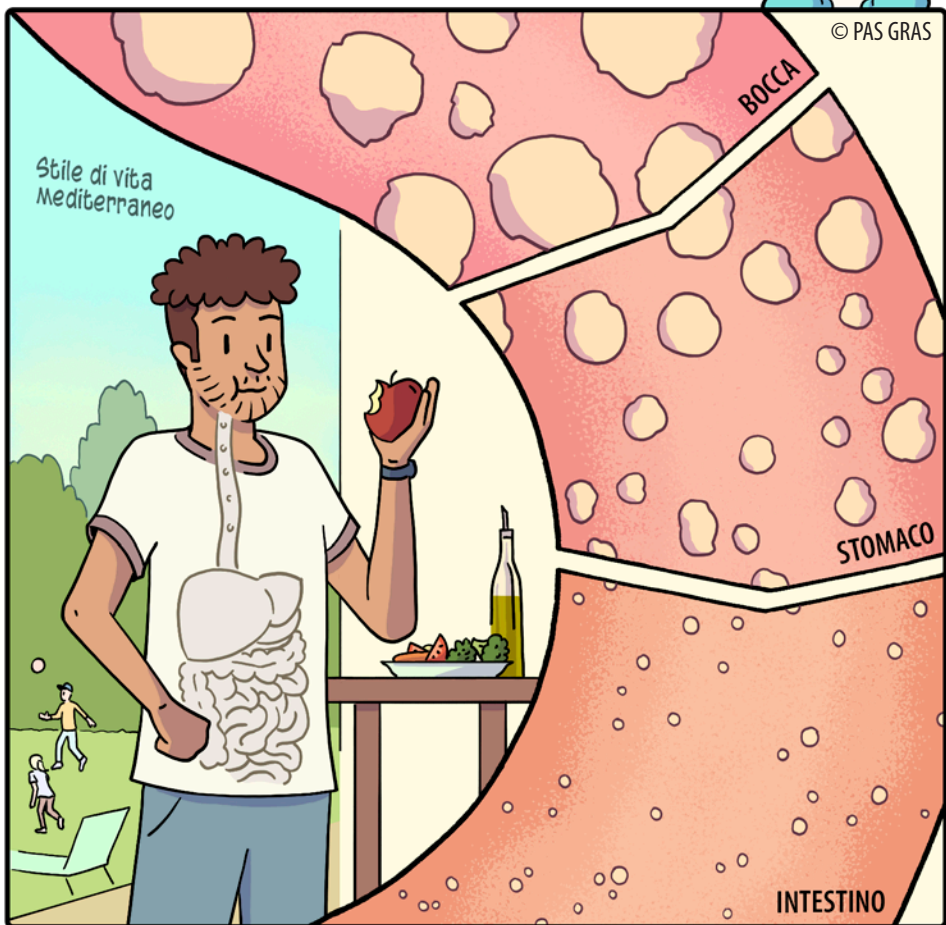
Il cibo è il tuo carburante

www.pasgras.eu

on
off



© PAS GRAS



Le cellule intestinali agiscono come sensori per nutrienti e per il volume del cibo e rilasciano ormoni che informano il cervello quando abbiamo mangiato a sufficienza.



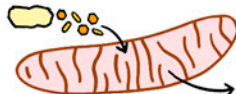
INTESTINO

L'assorbimento selettivo dei nutrienti impedisce, a sostanze nocive, di entrare nel flusso sanguigno.

SANGUE

Il cibo che mangiamo viene convertito in energia all'interno delle nostre cellule dai mitocondri.

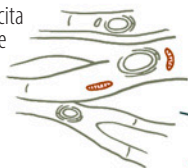
CIBO + OSSIGENO



ENERGIA

Mitocondrio

Cardiomiocita
nel cuore



Epatocita
nel fegato



Cellula beta
nel pancreas



Spermatozoo
nei testicoli



Adipocita
nel tessuto
adiposo



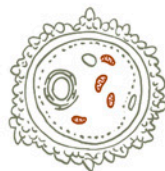
Neurone nel cervello



Fotorecettore
nella retina

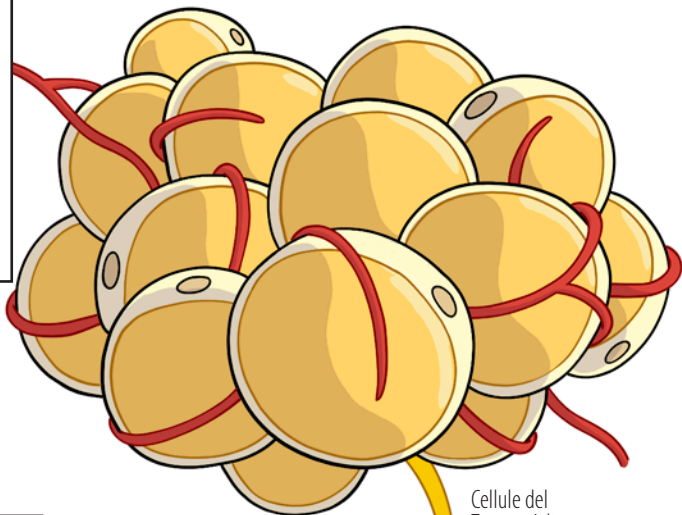


Oocita nelle ovaie



Questa energia è utilizzata per tutte le attività: riposare, leggere, fare esercizio fisico e mantenere la temperatura corporea.

Qualsiasi
eccesso di
"carburante"
viene
immagazzinato
negli adipociti
sotto forma
di grasso.



Cellule del
Tessuto Adiposo

Una piccola
riserva di
grasso è utile
per ripristinare
l'energia quando
è necessario.

Inoltre,
il grasso
aiuta il corpo
ad assorbire
determinate
vitamine
(A, D, E, K).



Gli adipociti
comunicano con
il cervello e altri
tessuti, attraverso
la secrezione di
ormoni

influenzando
l'appetito e il
metabolismo, e quindi
influenzando come il
nostro corpo utilizza
l'energia.



Il problema sorge con gli alimenti ultra-processati, ricchi di grassi saturi e zuccheri raffinati.

BOCCA

STOMACO

La permeabilità intestinale risulta compromessa; un maggior numero di sostanze chimiche e prodotti microbici supera la barriera, causando così infiammazione.

Ictus

Aterosclerosi

Pressione alta

Aritmia, infarto,
insufficienza
cardiaca

Diabete di
tipo 2

Fegato grasso,
cirrosi

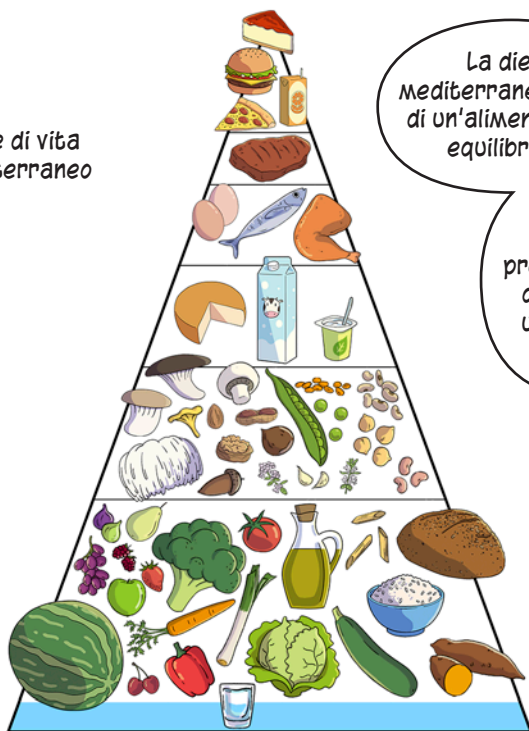
SANGUE

INTESTINO

Inoltre, le cellule intestinali perdono il conto delle calorie contenute in questi alimenti ed il cervello riceve informazioni errate...

...quindi continuiamo a mangiare!

Stile di vita
Mediterraneo



La dieta
Mediterranea* è più
di un'alimentazione
equilibrata.

È un modo
di vivere e
prendersi cura
della salute
umana e del
pianeta.



Attività fisica e riposo
sufficiente



Convivialità e socialità
durante i pasti



Moderazione nel consumo
di cibo e dedizione nella
preparazione del cibo
Adeguate idratazione



Regolare connessione
con la natura



Prodotti stagionali e locali



Biodiversità e agricoltura
rigenerativa

*La dieta mediterranea, originatasi nelle antiche civiltà del bacino del Mediterraneo, è riconosciuta come "Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità" dall'UNESCO.



IFC - Istituto di Fisiologia Clinica
Consiglio Nazionale delle Ricerche



ESCI
EUROPEAN SOCIETY FOR
CLINICAL INVESTIGATION

eurecat
Centre Tecnològic de Catalunya



Instituto Politécnico
de Viana do Castelo



IPN

INSTITUTO PEDRO NUNES



MARTIN-LUTHER-UNIVERSITÄT
HALLE-WITTENBERG



meddiagnot
International for Laboratory and Diagnostic Medicine



nencki institute
of experimental biology

NOVA

MEDICAL
SCHOOL



Technische Universität München



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI DI BARI
ALDO MORO



UPPSALA
UNIVERSITET



Drawing Science.
Understanding Science



PAS GRAS

This project has received funding from the
European Union's Horizon Europe under
grant agreement No 101080329



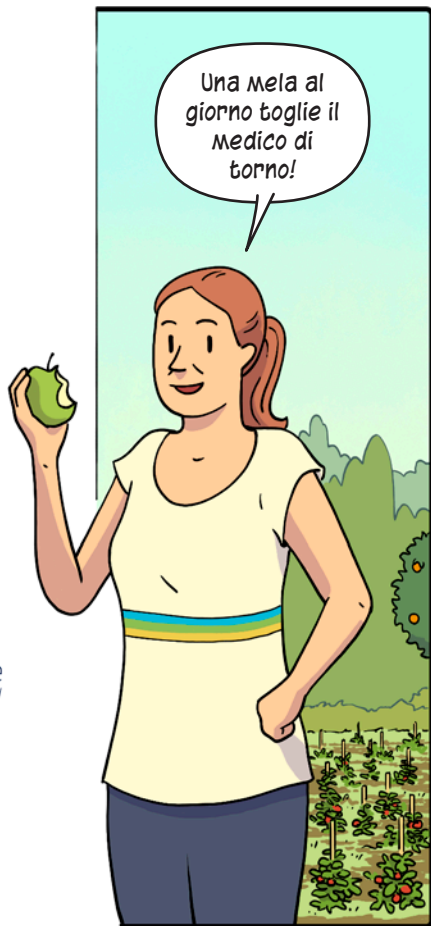
Funded by
the European Union



OBEClust
European Cluster of Obesity
Research Projects

Creato da:

Anabela Marisa Azul, Andreia Silva,
João Ramalho-Santos, Rui Tavares
Traduzione a cura di: Danika Schepis



Con il contributo scientifico di:

Afshan Malik, Bruna Moreira, Danika Schepis, Eugénia Carvalho, Harshitha Shanmugam, John Jones, Lorena Calderón Pérez, Margarida Liz, Paul Hardman, Paulo Matafome, Paulo Oliveira, Sílvia Conde