

# Prof. Dott. PIETRO A. MIGLIACCIO



# CURRICULUM VITAE

Libero Docente Sc. Alimentazione dell'Università di Roma  
Medico Nutrizionista - Dietologo  
Medico Gastroenterologia - Specialista in Gastroenterologia

Il prof. **PIETRO A. MIGLIACCIO** nato il 17/05/1934, si è laureato in medicina e chirurgia il 26/11/1959. E' Libero Docente in Scienze di Alimentazione e specialista in Gastroenterologia; è anche esperto in Aurologia.

Per oltre 25 anni è stato ricercatore dell'Istituto Nazionale della Nutrizione, con il quale continua a collaborare per le attività di Educazione Alimentare e di ricerca.

Attivo anche in attività didattica presso l'Università La Sapienza di Roma ed è spesso invitato da altre Università per conferenze e seminari. Autore di numerose pubblicazioni scientifiche in ambito biochimico e nutrizionale e collabora attivamente con la stampa e con emittenti televisive per la divulgazione di temi riguardanti gli alimenti, la nutrizione e la salute.

È spesso relatore in congressi e convegni scientifici e continua a pubblicare su prestigiose riviste italiane e straniere.

È socio della Società Italiana di Nutrizione Umana (S.I.N.U.) sin dalla sua costituzione avvenuta nel 1963.

È socio della Società Italiana di Medicina Generale (S.I.M.G.) sin dalla sua costituzione avvenuta nel 1982.

È socio della Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione (S.I.S.A.) e membro del suo Consiglio Direttivo.

È iscritto alla FIMMG sin dalla sua costituzione ed ha fatto più volte parte del suo consiglio direttivo.

Il 15 marzo 1999 ha fatto parte, su nomina del Ministro della Sanità, del Comitato scientifico per il sostegno e la verifica della campagna di sensibilizzazione della campagna per la sicurezza degli alimenti nella Comunità europea. Il Comitato, a conclusione dei lavori, ha avuto l'approvazione del Consiglio dell'UE.

È stato membro del Comitato scientifico della rivista scientifica Polizia Sanitaria, Organo Ufficiale dell'Associazione Nazionale Funzionari Ministero della Sanità (ANFMPS).

È stato beneficiario della Medaglia d'Oro Calabria per meriti scientifici.

È stato componente del comitato scientifico dell'ALTEG (Associazione per la Lotta ai Tumori dell'Età Giovanile).

È stato membro del Gruppo di lavoro su il "Libro bianco della sicurezza alimentare" (documento della Commissione Europea), con nomina del Ministero delle Politiche Agricole e Forestali, con decreto del 29 febbraio 2000.

È stato nominato componente del gruppo di lavoro per la revisione delle "Linee Guida" per una sana alimentazione italiana, su proposta della Federazione Nazionale degli Ordini dei Medici (FNOMCeO) e della FIMMG (delibera n° 108 del 12/04/2002) e presidente dell'INRAN).

È stato nominato componente del gruppo di lavoro per l'elaborazione delle Linee Guida nazionali per la Menopausa (delibera n° 20 del 15/05/2002 del Direttore dell'Agenzia per i Servizi Sanitari Regionali).

Attualmente svolge a Roma la professione di Nutrizionista e Dietologo Clinico.

# SINTESI INTERVENTO

Prof. Pietro Antonio Migliaccio - Nutrizionista

## DI OLIVA: QUELLO EXTRA VERGINE INDICATO NELLE DIETE IPOCALORICHE

na - L'olio extravergine di oliva si ottiene dalla spremitura delle olive, esclusivamente attraverso mezzi meccanici. La coltivazione dell'olivo nasce in Medio Oriente ed ha origini antichissime. I primi frantoi sono stati rinvenuti in Siria, Giordania, Palestina e risalgono al 5000 a.C. Furono i fenici a diffondere la sua coltivazione in tutto il Mediterraneo. L'olio extravergine di oliva è il condimento tipico della dieta mediterranea. Può essere consumato crudo o cotto. È uno degli oli migliori per la preparazione di gustose e fragranti frittiture. È un'ottima fonte di acido oleico; inoltre apporta acidi grassi essenziali e vitamine liposolubili. Il consumo di olio extravergine di oliva ha effetti benefici sull'organismo ed in particolare sull'assetto lipidico. Riduce i livelli di Colesterolo totale ed aumenta o mantiene costante i livelli del Colesterolo buono (HDL-Colesterolo). È pertanto indicato per la prevenzione e la terapia delle dislipidemie e delle malattie cardiovascolari. Inoltre il suo alto contenuto in acido ascorbico (vitamina C) e in polifenoli (antiossidante conferito dalla vitamina E) lo rende efficace per la prevenzione di tutte le malattie degenerative. Il suo consumo è utile e indispensabile nelle diete ipocaloriche. Le sue pregiate caratteristiche organolettiche esaltano il sapore dei cibi e il suo apporto giornaliero garantisce l'assunzione di acidi grassi essenziali e l'assorbimento delle vitamine liposolubili.

# ***OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA***

## ***RUOLO NELLA NUTRIZIONE E UTILIZZO NELLE DIETE IPOCALORICHE***

***Prof. Pietro Antonio Migliaccio***

***Medico Nutrizionista***

***Lib. Docente Sc. Alimentazione***

***Università La Sapienza di Roma***

# ***OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA***

***Si ottiene dal frutto  
dell'olivo mediante  
spremitura a freddo, senza  
interventi chimici.***

***La sua acidità espressa in  
acido oleico non può  
eccedere l'1%.***

# ***CENNI STORICI***

***La pianta dell'olivo ha  
origini antichissime.***

***La sua coltivazione  
nasce in  
Medio Oriente.***

# ***CENNI STORICI***

***Le primissimi frantoi sono stati  
invenuti in Siria e in Palestina  
e risalgono al 5000 a.C.***

***Furono i Fenici a diffondere la  
coltivazione dell'olivo su tutte  
le coste del bacino  
Mediterraneo.***

# ***CENNI STORICI***

**“I popoli del Mediterraneo  
cominciarono ad uscire dalle  
barbarie quando impararono  
a coltivare l’olivo e la vite**

*Tucidide (V° sec. a.C.)*

# ***CENNI STORICI***

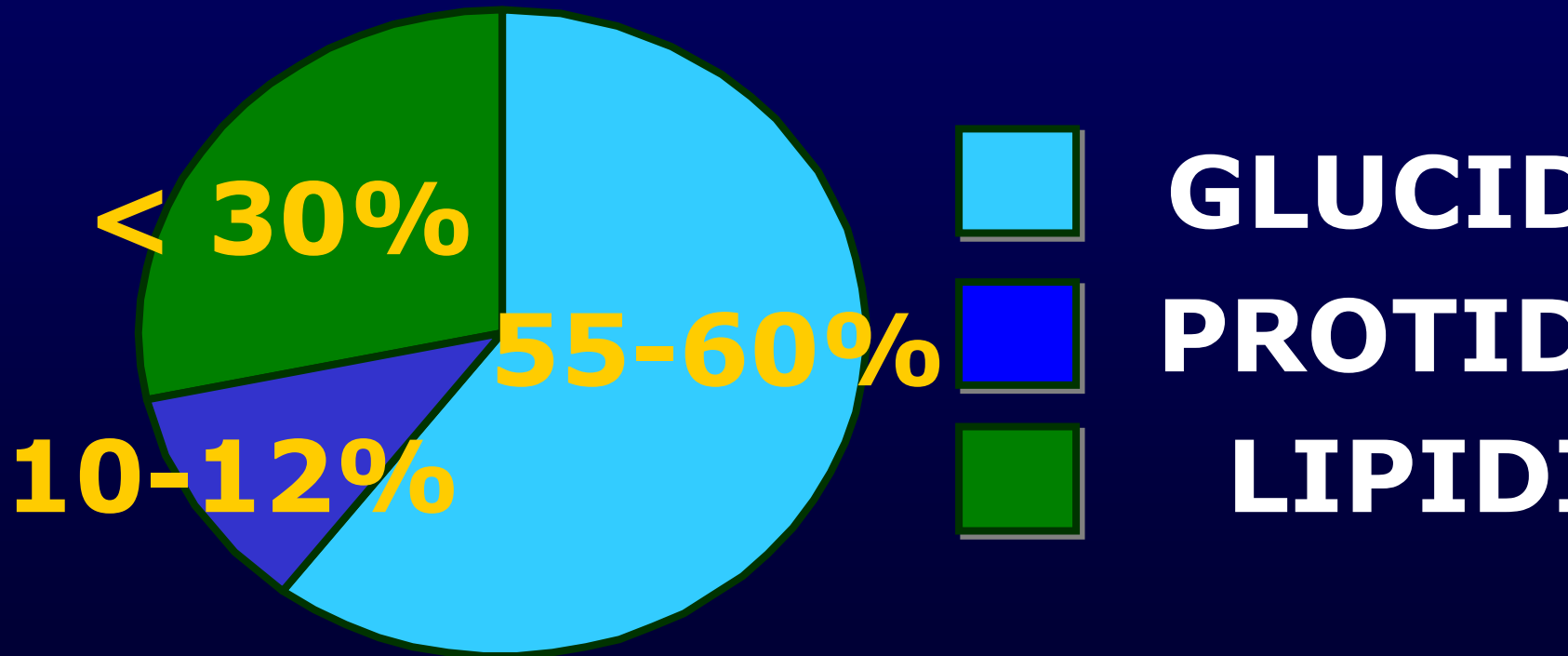
***In Italia le prime  
piante d'olivo furono  
coltivate in Sicilia e  
nella Magna Grecia già  
a partire dal 1000 a.C.***

# DIETA MEDITERRANEA

L'olio  
extravergine di  
oliva è il  
condimento  
"principe" della  
dieta  
mediterranea.



# ***DIETA MEDITERRANEA***



# **COMPOSIZIONE CHIMICA**

## **VALORE ENERGETICO PER**

### **100 g**

<b>OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA</b>	<b>PROTEINE</b> g	<b>GRASSI</b> g	<b>GLUCIDI</b> g	<b>ENERGIA</b> kcal
	<b>0</b>	<b>99,9</b>	<b>0</b>	<b>899</b>

# ***VECCHI PREGIUDIZI:***

**L'olio extravergine di oliva  
non è più grasso di altri oli.**

**Non esiste un olio leggero.**

**Tutti i tipi di olio sono formati  
dal 99% di trigliceridi.**

**Apportano tutti 9 calorie per  
grammo.**

# ***CONTENUTO IN ACIDI GRASSI PER 100 g***

<b>OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA</b>	<b>SATURI g</b>	<b>MONO INSATURI g</b>	<b>POLI INSATUR g</b>
	<b>14,46</b>	<b>72,95</b>	<b>7,52</b>

# ***ACIDI GRASSI***

**L'olio extravergine di  
oliva è una fonte  
eccellente di acido  
oleico (monoinsaturo) e  
apporta acidi grassi  
essenziali (polinsaturi)**

# ***ACIDI GRASSI POLINSATURATI***

**Il suo apporto di ac.grassi  
polinsaturati è ottimale per  
la salute dell'uomo.**

**Si pensi che è simile a  
quello fornito dal latte  
materno.**

# **APPORTO DI VITAMINE**

**È un'ottima fonte di vitamine liposolubili e di antiossidanti (Vit.E).**

<b>OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA</b>	<b>VIT. A ret. eq.</b>	<b>VIT. E mg</b>
	<b>36</b>	<b>22,40</b>

**L.A.R.N.: Vit.A (R.E.)  $\mu\text{g}$  600-700/die  
Vit. E 8 mg/die**

# ***ANTIOSSIDANTI***

**Sono sostanze in grado di combattere i radicali liberi.**

**Essi sono dannosi per l'organismo: favoriscono l'invecchiamento delle cellule e la loro degenerazione.**

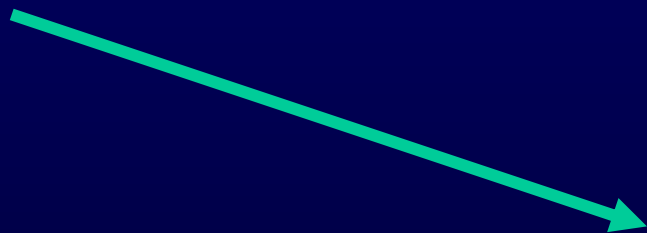
# ***NUTRIZIONE E TERAPIA***

**L'olio extravergine  
di oliva è pertanto  
indicato per la  
prevenzione di tutte  
le malattie  
degenerative.**

# ***NUTRIZIONE E TERAPIA***

**ACIDO  
OLEICO**

**ANTIOSSIDANTE  
(VIT.E)**



**→ riduzione Colesterolo total**

**→ aumento HDL-Colesterolo**

# ***NUTRIZIONE E TERAPIA***

**E' quindi indicato, in particolare, per la prevenzione e la terapia delle dislipidemie e delle malattie cardiovascolari.**

# ***LIO EXTRAVERGINE DI OLIV E DIETA IPOCALORICA***

**Una dieta ipocalorica  
(dimagrante) è per  
definizione una dieta  
squilibrata.**

# ***LIO EXTRAVERGINE DI OLIV E DIETA IPOCALORICA***

**Affinchè non provochi  
danni all'organismo  
deve fornire tutti i  
nutrienti indispensabili  
per la salute  
dell'uomo.**

# ***LIO EXTRAVERGINE DI OLIV E DIETA IPOCALORICA***

**Eliminare  
completamente i grassi  
dalla dieta e' un grave  
errore nutrizionale.**

# ***LIO EXTRAVERGINE DI OLIV E DIETA IPOCALORICA***

**Una dieta dimagrante  
corretta deve fornire  
almeno 2 cucchiaini di  
olio extravergine di  
oliva al giorno (20 g).**

# **L'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA consente:**

- **L'assorbimento delle vitamine liposolubili;**

**L'assunzione di acidi grassi essenziali;**

**La "lubrificazione" del colon che favorisce le funzioni intestinali.**

# **PENNETTE MEDITERRANEE**

## **Ingredienti:**

**70 g di pennette**  
**50 g di pesce spada**

**un cucchiaino di olio**  
**extravergine di oliva**

**4 pomodori pachino**

**una zucchina piccola**

**uno spicchio d'aglio**

**mezzo bicchiere di vino bianco**

**prezzemolo, pepe e sale q.b.**

**Kcal 400**

# PENNETTE MEDITERRANEE

## *preparazione:*

Mettere in una casseruola l'olio, l'aglio, i pomodori e la zucchini a rondelle. Cuocere a fuoco lento.

A metà cottura aggiungere il pesce spada a dadini, poco sale ed il vino.

Al termine mescolarvi la pasta al dente e far insaporire. Spolverare

tutto con prezzemolo e poco pepe.

# ***FARMACI E GRASSI***

**Alcuni farmaci riducono  
'assorbimento del 30%  
dei grassi forniti dalla  
dieta.**

# ***FRITTURA***

Durante la frittura gli oli si **decompongono** in acidi grassi e altre sostanze come l'**acroleina** che in alte dosi possono essere dannose per l'organismo.

# ***FRITTURA***

**La più bassa  
temperatura alla quale  
un olio si decompone  
per effetto del calore  
viene definito:  
punto di fumo**

# ***FRITTURA***

**L'olio extravergine di oliva ha un punto di fumo più alto rispetto ad altri oli e ai grassi di origine animale.**

**E' il migliore per ottenere un'ottima frittura.**

# ***ETICHETTATURA***

**È** auspicabile che le norme  
**sull'etichettatura** dell'olio  
extravergine di oliva  
consentano di controllare  
l'intera filiera del prodotto  
dalla **zona di coltivazione**  
dell'olivo fino alla  
**distribuzione al**  
**consumatore.**

# ***RINGRAZIAMENTI***

**Dietista  
Martina Comuzzi**