

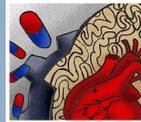
## Risultati BHM Survey Neuronutrizione e Neuroprotezione

Maurizio Salamone

# VIII CONGRESSO NAZIONALE B&M



**Maurizio Salamone, biologo**



Società internazionale di  
**NEUROPSICOCARDIOLOGIA**  
Italia

**Disclaimer:**  
**Maurizio Salamone is employe of**  
**Metagenics Italia srl**



<https://www.linkedin.com/in/mauriziosalamone>



<http://www.slideshare.net/Maurizio37>



<https://www.facebook.com/maurizio.salamone>



# “BRAIN HEALTH AND MALNUTRITION (BHM)”:

*Campagna di screening e sensibilizzazione sulla protezione del patrimonio cerebrale*

## Context and challenges

I professionisti della salute si confronteranno sempre di più con aspetti legati alle aree neuro-psicologiche della salute

- Stress
- Burnout
- Ansia
- Depressione
- Memoria e concentrazione
- Invecchiamento cognitivo





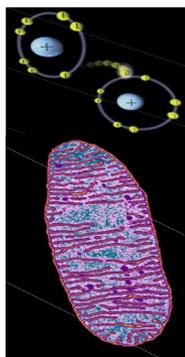
# “BRAIN HEALTH AND MALNUTRITION (BHM)”:

*Campagna di screening e sensibilizzazione sulla protezione del patrimonio cerebrale*

Verso una convergenza di immunonutrizione, neuronutrizione e nutrizione funzionale



Equilibrio del microbiota e dell'ecosistema intestinale

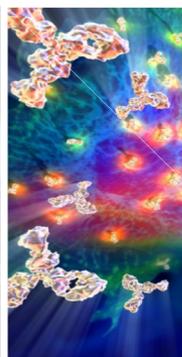


Produzione energetica mitocondriale

Lipidomica ed equilibrio degli acidi grassi



Detossicazione Epatica



Modulazione di Immunità e processi infiammatori



Metabolismo macronutrienti



Modulazione dello stress ossidativo



Neuronutrizione

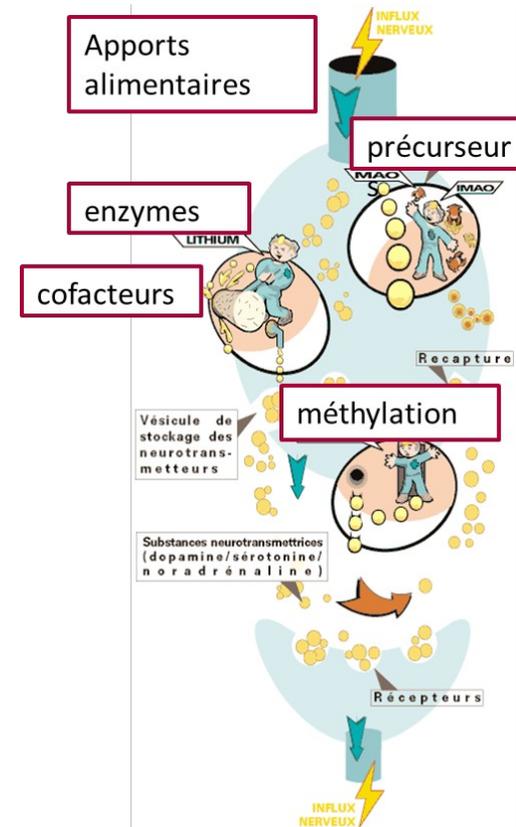


Carenze micronutrizionali

Fer  
Zinc  
Cuivre  
Selenium  
Magnesium  
VIT D  
VIT B6  
VIT B9  
Calcium  
VIT B12

# Nutrizione funzionale e corretto funzionamento del sistema nervoso

- Disregolazione dell'asse intestino cervello
- Deficit nella sintesi di neurotrasmettitori
  - Carenze nutrizionali
  - Carenza di precursori nel SNC
  - Carenza di cofattori
  - Carenze enzimatiche (modulazione epigenetica)
- Disregolazione di grandi vie metaboliche
  - Metilazione, acetilazione, fosforilazione, stress ossidativo,
- Neuro-infiammazione
  - Alterazione della fluidità di membrana

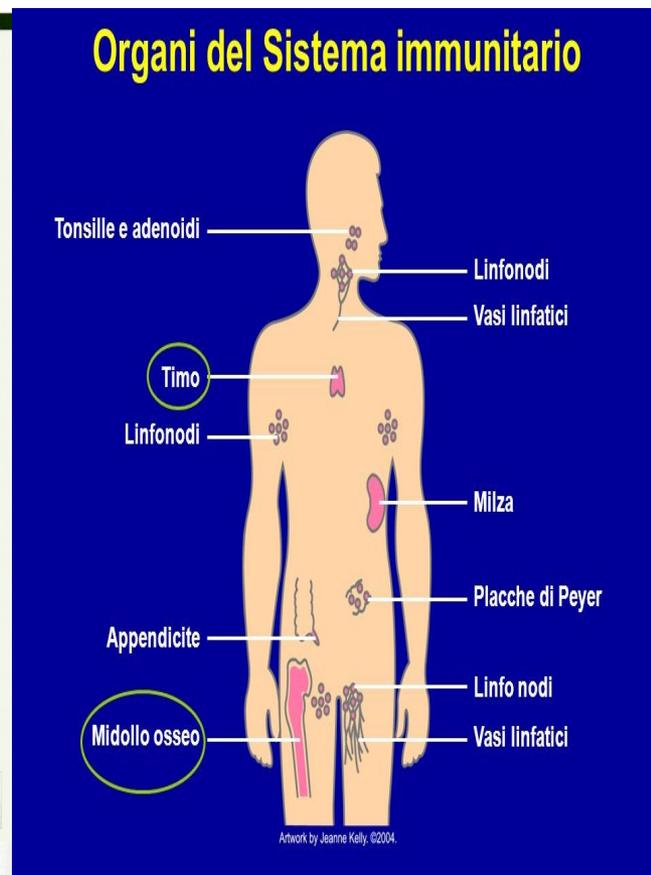
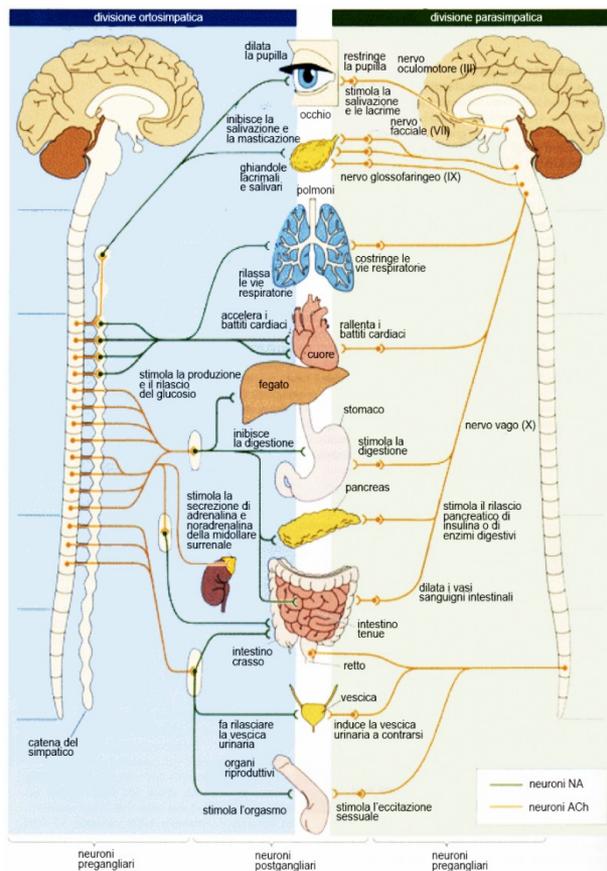
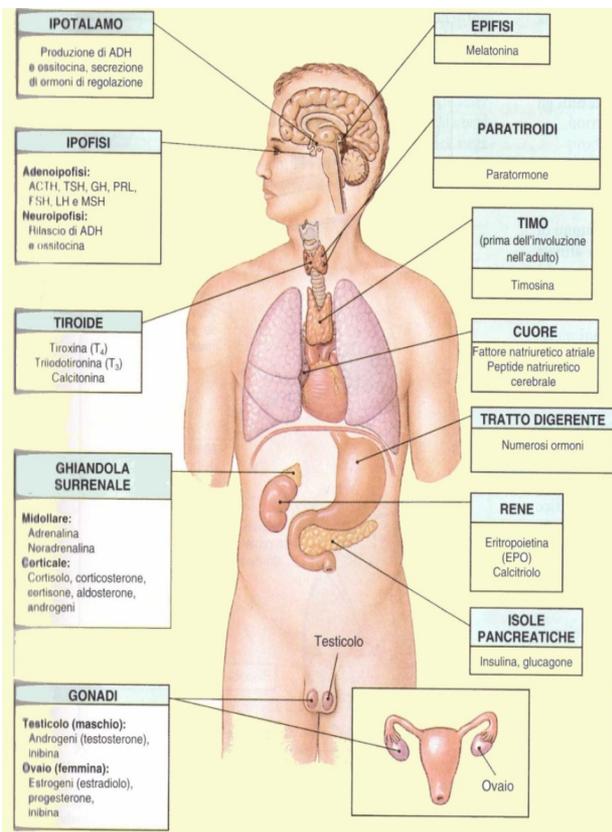


# L'omeostasi corporea si basa sull'equilibrata azione dei sistemi regolatori

Apparato endocrino

Sistema Nervoso Autonomo

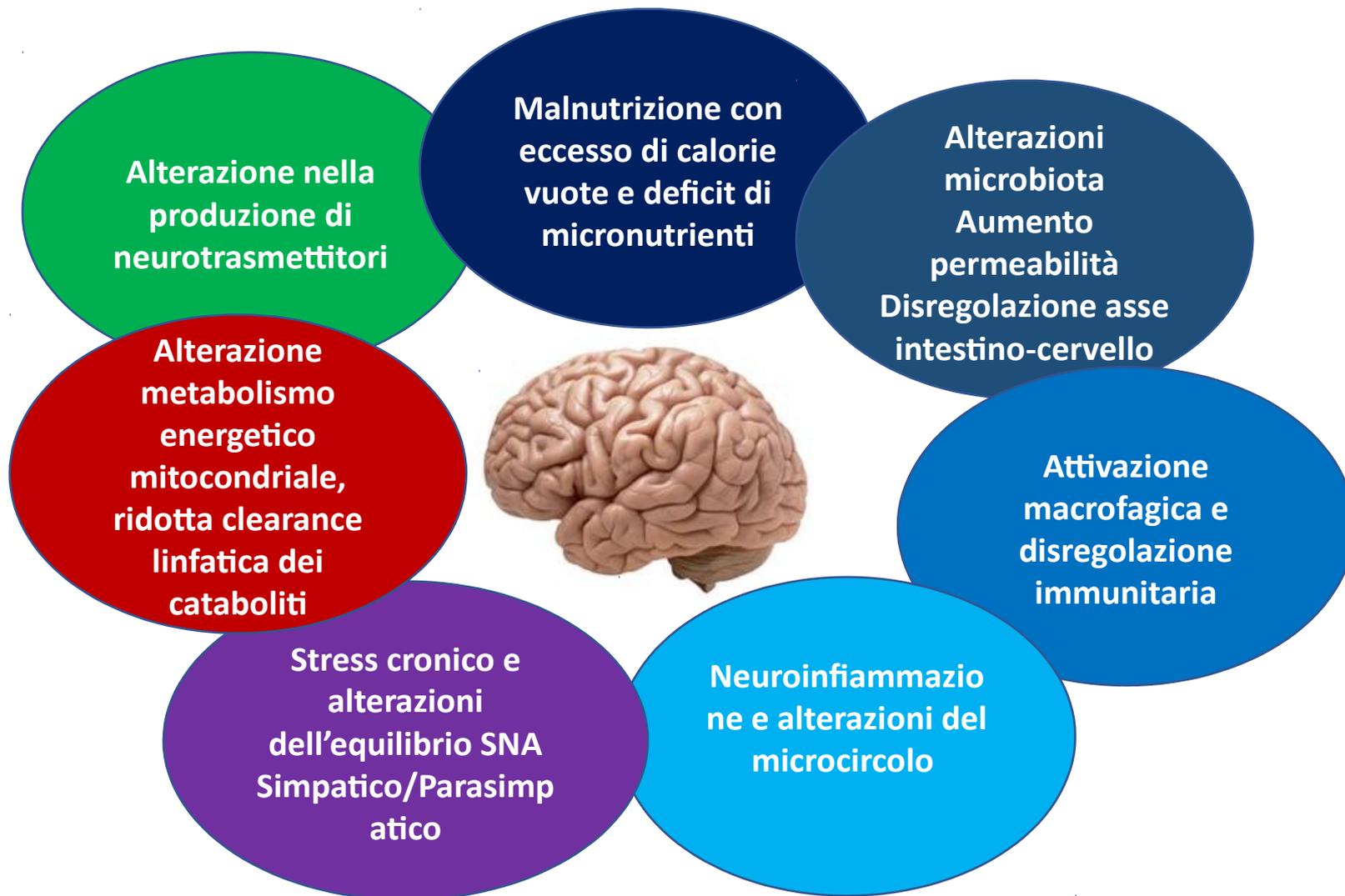
Sistema immunitario





# “BRAIN HEALTH AND MALNUTRITION (BHM)”:

*Campagna di screening e sensibilizzazione sulla protezione del patrimonio cerebrale*





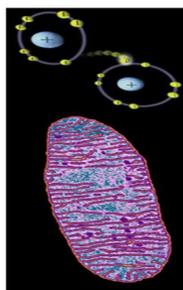
# “BRAIN HEALTH AND MALNUTRITION (BHM)”:

*Campagna di screening e sensibilizzazione sulla protezione del patrimonio cerebrale*

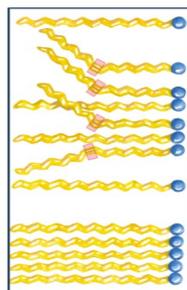
## Neuronutrizione funzionale



Equilibrio del microbiota e dell'ecosistema intestinale



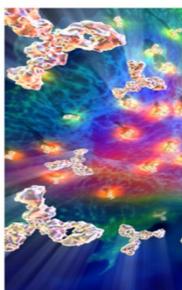
Produzione energetica mitocondriale



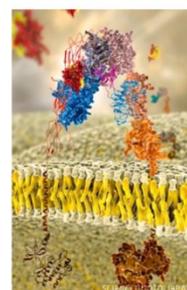
Lipidomica ed equilibrio degli acidi grassi



Detossificazione Epatica



Modulazione di Immunità e processi infiammatori



Metabolismo macronutrienti



Modulazione dello stress ossidativo



Neuronutrizione



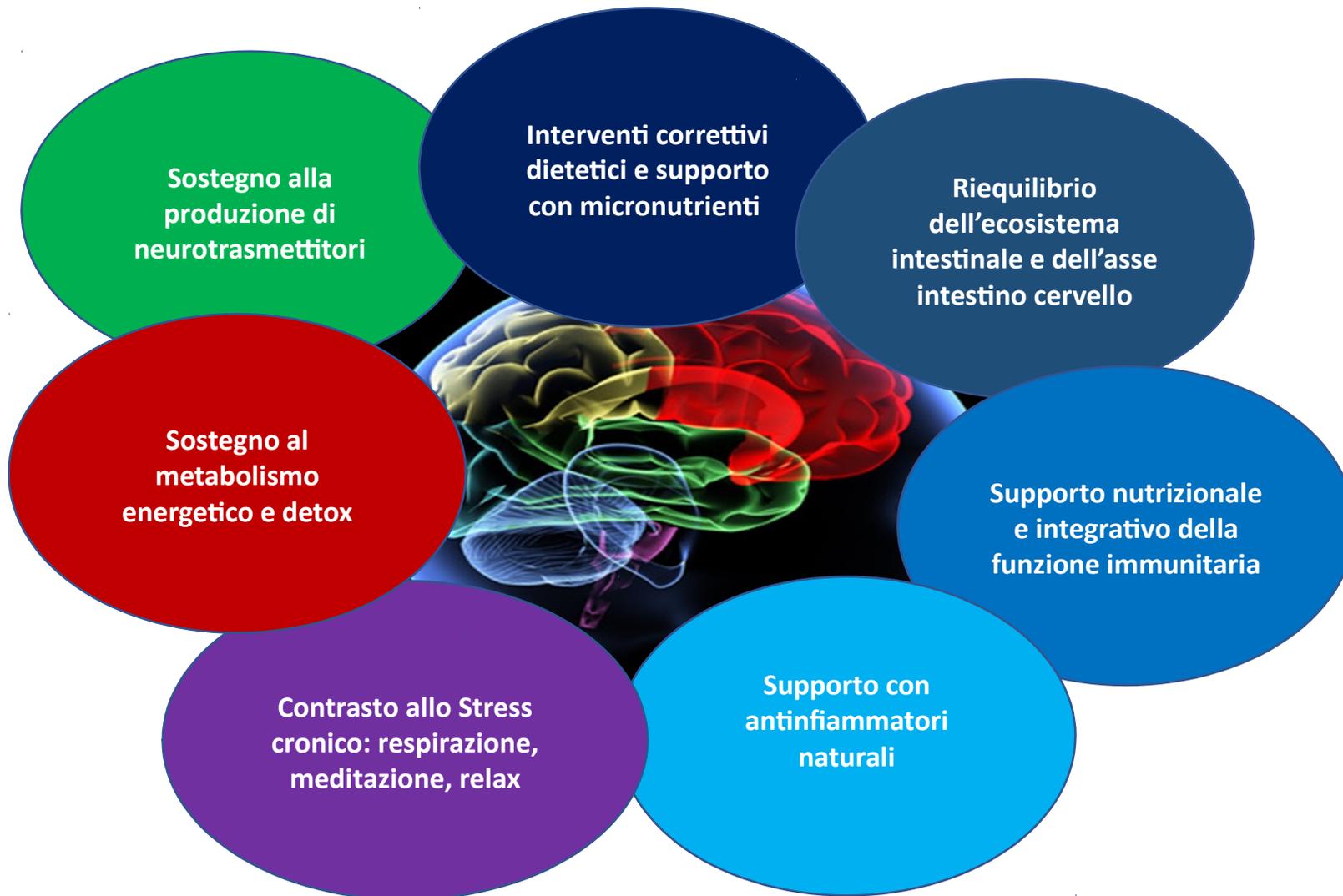
Carenze micronutrizionali

- Sostegno all'ecosistema intestinale e all'asse intestino-cuore-cervello
- Sostegno alla produzione di neurotrasmettitori
- Sostegno alla fluidità delle membrane cellulari
- Contrasto ai meccanismi che sostengono l'infiammazione cronica
- Contrasto alle fonti di disregolazione della risposta immune
- Sostegno alla funzione epatica
- Sostegno alla produzione energetica mitocondriale
- Contrasto ai processi neurodegenerativi e di aging



# “BRAIN HEALTH AND MALNUTRITION (BHM)”:

*Campagna di screening e sensibilizzazione sulla protezione del patrimonio cerebrale*





# “BRAIN HEALTH AND MALNUTRITION (BHM)”:

*Campagna di screening e sensibilizzazione sulla protezione del patrimonio cerebrale*

## Micronutrienti e sostanze attive utilizzabili in ambito di «Neuronutrizionale funzionale»

### Supporto energetico cellulare

- Complesso vit.B
- Mg,
- CoQ10
- Iodio
- Acetil-L-carnitina
- Guaranà + Té verde
- Panax Ginseng
- Vit.D

### Modulazione immunità

- Vit.C
- Vit D
- Zinco
- Selenio

### Infiammazione e stress ossidativo

- Curcumina
- Omega 3
- EGCG
- Alfa lipoico
- Vit D

### Neuronutrienti

### Contrasto allo Stress cronico

- Magnesio
- B6, B9, B12
- Vit . C, D
- Taurina, L-teanina

### Detox

- Silimarina
- Cinarina
- Vit B
- Zn, Se
- Polifenoli

### Microcircolazione

Ginkgo biloba

### Memoria

- Iodio, Zinco
- Citicolina
- Acetil-L-carnitina
- Ginseng, Ginkgo, Té verde
- Vit. D e B



# “BRAIN HEALTH AND MALNUTRITION (BHM)”:

*Campagna di screening e sensibilizzazione sulla protezione del patrimonio cerebrale*

## **Obiettivo del progetto:**

Il progetto mira a sensibilizzare i soggetti in cura presso dietisti e biologi nutrizionisti sul rapporto tra nutrizione e mantenimento del **patrimonio cerebrale** inteso come integrità strutturale e funzionale.

- **Informazione e sensibilizzazione della popolazione adulta sulle tematiche della salvaguardia del patrimonio cerebrale individuale**
- **Coinvolgimento di professionisti della nutrizione operanti su tutto il territorio nazionale**
- **Coinvolgimento di adulti non affetti da patologie neuro-degenerative afferenti ad ambulatori privati per consulenze nutrizionali**



# “BRAIN HEALTH AND MALNUTRITION (BHM)”:

*Campagna di screening e sensibilizzazione sulla protezione del patrimonio cerebrale*

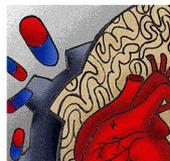
## Scientific Committee:

- Dott.ssa Michela Barichella
- Prof. Olivier Coudron
- Dott. Nicolò Renda
- Dott. Maurizio Salamone

## Area:

- Dietologia/Neurologia
- Farmacologia Clinica
- Psichiatria
- Micronutrizione

Con il patrocinio di:



Società internazionale di  
**NEUROPSICOCARDIOLOGIA**  
Italia



# “BRAIN HEALTH AND MALNUTRITION (BHM)”:

*Campagna di screening e sensibilizzazione sulla protezione del patrimonio cerebrale*

Professionisti ricercatori coinvolti 126

Campione di studio: 600 pazienti

Criteri di inclusione:

- Individui con età compresa tra 30 and 65 anni
- Individui che riferiscono in sede di consulenza nutrizionale:
  - sintomi che possono essere ricondotti a un disturbo dell'umore
  - Peggioramento della qualità di vita dovuto a carenza di energia, stanchezza
  - peggioramento delle funzioni neuro cognitive
  - preoccupazione per la loro condizione di salute neuro-cognitiva

Criteri di esclusione

- Trattamento in atto con farmaci antidepressivi, antiepilettici, antipsicotici
- Patologie neuro-degenerative in atto

Privacy: I questionari e l'elaborazione dei dati sono avvenuti in modo completamente anonimo a rispetto della privacy del paziente.



# “BRAIN HEALTH AND MALNUTRITION (BHM)”:

*Campagna di screening e sensibilizzazione sulla protezione del patrimonio cerebrale*

## **Descrizione delle fasi operative:**

### **Fase I** - Deadline 31/12/2018

Condivisione del progetto con i soggetti coinvolti

Realizzazione del materiale informativo per i nutrizionisti

Verifica del questionario di valutazione per la fase di screening

Stampa dei materiali

### **Fase II** – Deadline 15/1/2019

Presentazione del progetto ai Nutritional Advisors (operatori) e distribuzione dei materiali cartacei

Individuazione dei partner sul campo 120 Dietisti e Biologi nutrizionisti operanti sul territorio italiano

### **Fase III** - Deadline 31/1/2019

Presentazione del progetto ai Nutrizionisti coinvolti e attivazione dei centri di raccolta dati sul territorio

Distribuzione dei campioni gratuiti e dei materiali cartacei ai 120 centri coinvolti



# “BRAIN HEALTH AND MALNUTRITION (BHM)”:

*Campagna di screening e sensibilizzazione sulla protezione del patrimonio cerebrale*

## **Descrizione delle fasi operative:**

### **Fase IV – Deadline 15/2/2019**

Reclutamento dei 600 pazienti e compilazione dei primo questionario

### **Fase V – Deadline 31/3/2019**

Raccolta del primo questionario ed elaborazione preliminare dei dati raccolti

### **Fase VI – Deadline 15/4/2019**

Conclusione della fase di trattamento, compilazione del 2° questionario

Raccolta dei dati ed elaborazione

### **Fase VII – Deadline 9-10/5/2019**

Redazione del documento finale, presentazione del progetto e dei risultati al congresso nazionale Brain & Malnutrition

# I professionisti coinvolti nella survey BHM

	<b>Dott./Dott.ssa</b>	<b>Professione</b>	<b>Città</b>
1	Acquaviva Annamaria	Dietista	Faenza
2	Amro Ashmawy	Biologo Nutrzionista	Roma
3	Andrulli Buccheri Valentina	Biologo Nutrzionista	Bari
4	Angelino Laura	Biologo Nutrzionista	Cagliari
5	Anni Giulia	Dietista	Desenzano
6	Argellati Francesca	Biologo Nutrzionista	Genova
7	Arrienti Carla	Dietista	Torino
8	Ascione Michela	Biologo Nutrzionista	Napoli
9	Avolio Ennio	Biologo Nutrzionista	Cosenza
10	Benso Sergio	Biologo Nutrzionista	Genova
11	Bertini Ilaria	Dietista	Verona
12	Biscaini Carmen	Biologo Nutrzionista	L'Aquila
13	Bocchino Nicolina	Biologo Nutrzionista	Brindisi
14	Bogdanovic Alberto	Dietologa	Genova
15	Bolliri Carlotta	Biologo Nutrzionista	Milano
16	Bonafè Francesca	Biologo Nutrzionista	Bologna
17	Bonuci Francesco	Biologo Nutrzionista	Forli'
18	Buttitta Daniele	Medico Nutrizionista	Bagheria
19	Cafagna Maria Elena	Biologo Nutrzionista	Bologna
20	Calcara Donatella	Biologo Nutrzionista	Sambuca di Sicilia
21	Candeloro Antonella	Biologo Nutrzionista	Bari
22	Cangiano Giuseppina	Biologo Nutrzionista	Napoli
23	Capano Simone	Biologo Nutrzionista	Reggio Calabria
24	Cardarelli Fabiana	Nutrizionista	Foligno
25	Caronni Serena	Biologo Nutrzionista	Milano

## I professionisti coinvolti nella survey BHM

	<b>Dott./Dott.ssa</b>	<b>Professione</b>	<b>Città</b>
26	Cerchia Silvia	Biologo Nutrzionista	Caserta
27	Chiarelli Angelo	Biologo Nutrzionista	Bari
28	Ciani Silvia	Biologo Nutrzionista	Prato
29	Ciccolella Valerio	Biologo Nutrzionista	Molfetta (BA)
30	Costanzo Robert	Medico	Pavia
31	Croppi Chiara	Biologo Nutrzionista	Firenze
32	De Chellis Manuela	Dietista	Avezzano
33	De Iaco Giulia	Biologo Nutrzionista	Spoletto
34	De Leo Giovnna	Biologo Nutrzionista	Napoli
35	De Mattia Domenico	Biologo Nutrzionista	Fasano (BR)
36	Di Falco Felicia	Biologo Nutrzionista	Palermo
37	Di Giacomo Cristiana	Biologo Nutrzionista	Napoli
38	Di Nardo Veronica	Biologo Nutrzionista	Caserta
39	Dini Sara	Biologo Nutrzionista	Spoltore
40	Domenichelli Cristina	Biologo Nutrzionista	Roma
41	Emma Livia	Dietista	Torino
42	Falchi Mara	Biologo Nutrzionista	Perugia
43	Fenati Chiara	Dietista	Savona
44	Ferraro Simona	Biologo Nutrzionista	Cosenza
45	Ferri Valentina	Dietologa	Milano
46	Floris Stefania	Biologo Nutrzionista	Dolianova
47	Fortunato Daniele	Biologo Nutrzionista	Teramo
48	Frangella Iolanda	Biologo Nutrzionista	San Lucido(CS)
49	Gagliano Elisa	Biologo Nutrzionista	Torino
50	Gelli Chiara	Biologo Nutrzionista	Pistoia
51	Geraci Vincenzo	Endocrinologo	Palermo

# I professionisti coinvolti nella survey BHM

	<b>Dott./Dott.ssa</b>	<b>Professione</b>	<b>Città</b>
52	Giorgini Emanuele	Biologo Nutrzionista	Porto Recanati
53	Grandi Federica	Dietista	Secugnago
54	Gregorio Valter	Biologo Nutrzionista	Palermo
55	Griseri Paola	Biologo Nutrzionista	imperìa
56	Guttadauro Valentina	Biologo Nutrzionista	Firenze
57	Iacovino Rossella	Biologo Nutrzionista	Campobasso
58	Iannone Claudia	Biologo Nutrzionista	Dolianova
59	Lampugnani Francesco	Biologo Nutrzionista	Fano
60	Lanza Valentina	Biologo Nutrzionista	Mestre
61	Lauzza Lara	Biologo Nutrzionista	Roma
62	Lazzarotto Francesa	Biologo Nutrzionista	Trento
63	Liguori Vincenzo	Biologo Nutrzionista	Cosenza
64	Maccagno Alessia	Biologo Nutrzionista	Firenze
65	Magrini Sara	Biologo Nutrzionista	Jesi
66	Marinelli Francesco	Biologo Nutrzionista	Roma
67	Martellato Ivan	Biologo Nutrzionista	Mestre
68	Masperone Lara	Biologo Nutrzionista	Ciriè
69	Melani Raffaella	Biologo Nutrzionista	camogli
70	Melis Carla	Biologo Nutrzionista	Cagliari
71	Mellace Rita	Biologo Nutrzionista	Catanzaro
72	Michelacci Francesca	Biologo Nutrzionista	Bologna
73	Mirabelli Paola	Biologo Nutrzionista	Alessandria
74	Molica Simona	Biologo Nutrzionista	Bologna
75	Mollo Erika	Dietista	Livorno
76	Mortillaro Emanuela	Biologo Nutrzionista	Palermo
77	Nusco Alessandra	Biologo Nutrzionista	Napoli

## I professionisti coinvolti nella survey BHM

	<b>Dott./Dott.ssa</b>	<b>Professione</b>	<b>Città</b>
78	Oliviero Francesco	Biologo Nutrizionista	Palermo
79	Panizzi Gianni	Biologo Nutrizionista	Albenga
80	Paternoster Nicolò	Biologo Nutrizionista	Venezia
81	Pecorella Claudio	Biologo Nutrizionista	Rossano (CS)
82	Peddio Alessandra	Biologo Nutrizionista	Quartu Sant'Elena
83	Pedroni Cecilia	Biologo Nutrizionista	Abbiategrosso
84	Pibiri Martina	Biologo Nutrizionista	Monserato
85	Picca Roberta	Farmacista/Scienza Nutrizione	Montespertoli
86	Pierini Luca	Biologo Nutrizionista	Fano
87	Pigino Vanessa	Naturopata	Torino
88	Pitotti Giovanni	Biologo Nutrizionista	Roma
89	Pivari Silvia	Biologo Nutrizionista	Verona
90	Podda Licia	Biologo Nutrizionista	Bologna
91	Primo Maria Letizia	Biologo Nutrizionista	Torino
92	Pucci Chiara	Biologo Nutrizionista	Firenze
93	Purrotti Mikol	Biologo Nutrizionista	Avigliana
94	Renzi Alessandra	Biologo Nutrizionista	Corridonia
95	Rosso Elisa	Dietista	Torino
96	Rostagno Giorgio	Dietista	Torino
97	Rucci Sara	Biologo Nutrizionista	Termoli
98	Rumi Claudia	Biologo Nutrizionista	Solar
99	Saitz Silvia	Dietista	Venezia
100	Salvadori Manuel	Dietista	Giulianova
101	Sammartino Davide	Biologo Nutrizionista	Napoli
102	Sangirardi Claudia	Biologo Nutrizionista	Taranto

## I professionisti coinvolti nella survey BHM

	<b>Dott./Dott.ssa</b>	<b>Professione</b>	<b>Città</b>
103	Sanna Anna	Biologo Nutrzionista	Burcei
104	Sanson Michela	Biologo Nutrzionista	Treviso
105	Scarcella Daniele	Biologo Nutrzionista	Verona
106	Schirò Valentina	Biologo Nutrzionista	Palermo
107	Sorato Nadia	Biologo Nutrzionista	Silea
108	Spiga Francesca	Biologo Nutrzionista	Monserato
109	Stupino Barbara	Medico Anti aging	Torino
110	Tamburrano Giulia	Biologo Nutrzionista	Roma
111	Tamma Bernadette	Biologo Nutrzionista	Bari
112	Tangheri Marta	Biologo Nutrzionista	Genova
113	Tarabusi Valeria	Dietista	Imola
114	Tedeschi Ilaria	Biologo Nutrzionista	Verona
115	Tiberi Frncesca	Biologo Nutrzionista	Civitanova
116	Tiozzo Elisa	Dietologa	Orbassano
117	Vallesi Lucia	Biologo Nutrzionista	Rimini
118	Venezia Fabiana	Biologo Nutrzionista	Reggio Calabria
119	Verza Falzacappa Cecilia	Biologo Nutrzionista	Roma
120	Vigo Corinne	Dietista	Genova
121	Vincenzo Giulia	Biologo Nutrzionista	Roma
122	Virgili Edy	Biologo Nutrzionista	Porto San Giorgio
123	Xhebraji Elona	Biologo Nutrzionista	Pescara
124	Zambon Debora	Medico Anti aging	Verona
125	Zanesini Francesca	Biologo Nutrzionista	Genova
126	Zarcone Daniela	Biologo Nutrzionista	Genova

# Disegno dello studio

Randomizzazione di 600 pazienti adulti



500 Pazienti inclusi nella fase di trattamento



Somministrazione del questionario T0



Dieta personalizzata e integrazione con miscela di vitamine, minerali, DHA e sostanze bioattive (Cognifit®) per 60gg



Somministrazione del questionario T1 60 giorni



419 Pz. completano lo studio



47 Vengono esclusi perché in trattamento con farmaci antidepressivi, antipsicotici

# Il Questionario utilizzato:

## DASS 21

[Qual Life Res.](#) 2019 Apr 1. doi: 10.1007/s11136-019-02177-x. [Epub ahead of print]

### **Systematic review of the measurement properties of the Depression Anxiety Stress Scales-21 by applying updated COSMIN methodology.**

[Lee J](#)<sup>1</sup>, [Lee EH](#)<sup>2</sup>, [Moon SH](#)<sup>3</sup>.

“Based on the 48 reviewed studies, the DASS-21 demonstrated sufficient high-quality evidence for:

- **bifactor structural validity,**
- **internal consistency (bifactor),**
- **criterion validity (Depression subscale),**
- **hypothesis testing for construct validity.**

Further studies are required to assess the other measurement properties of the DASS-21”

[Compr Psychiatry.](#) 2015 Jul;60:170-81. doi: 10.1016/j.comppsy.2015.04.005. Epub 2015 Apr 15.

### **The Italian version of the Depression Anxiety Stress Scales-21: Factor structure and psychometric properties on community and clinical samples.**

[Bottesi G](#)<sup>1</sup>, [Ghisi M](#)<sup>2</sup>, [Altoè G](#)<sup>3</sup>, [Conforti E](#)<sup>4</sup>, [Melli G](#)<sup>5</sup>, [Sica C](#)<sup>4</sup>.

# Il Questionario utilizzato:

HAD

J Psychosom Res. 1997 Jan;42(1):17-41.

## **International experiences with the Hospital Anxiety and Depression Scale-- a review of validation data and clinical results.**

Herrmann C<sup>1</sup>.

 *Acta Psychiatrica Scandinavica*

### **The Hospital Anxiety and Depression Scale**

A. S. Zigmond, R. P. Snaith

First published: June 1983 | <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.1983.tb09716.x> | Cited by: 7437

## The validity of the Hospital Anxiety and Depression Scale: An updated literature review

Ingvar Bjelland <sup>a</sup>  , Alv A Dahl <sup>b</sup>, Tone Tangen Haug <sup>c</sup>, Dag Neckelmann <sup>d</sup>

# “BRAIN HEALTH AND MALNUTRITION (BHM)”:

*Campagna di screening e sensibilizzazione sulla protezione del patrimonio cerebrale*



## Il Questionario utilizzato:

DASS 21

HAD



### Brain Health - Questionario personale

Nome del terapeuta : \_\_\_\_\_

Iniziali : \_\_\_\_\_

Età : \_\_\_\_\_

Sesso : M / F

**Legenda** 0 : no, mai  
1 : qualche volta, ma raramente  
2 : regolarmente, ma non dura tanto  
3 : è frequente e mi disturba  
4 : sì (quasi) tutti i giorni e intensamente

	SITUAZIONE ATTUALE					PUNTEGGIO VITALITÀ E DINAMISMO: DOPAMINA	SITUAZIONE DOPO 30 GIORNI					PUNTEGGIO VITALITÀ E DINAMISMO: DOPAMINA	
	Data della visita . . . / . . . / . . .						Data della visita . . . / . . . / . . .						
	0	1	2	3	4		0	1	2	3	4		
<b>Mi riconosco nelle seguenti affermazioni:</b>													
1. Faccio fatica ad alzarmi al mattino						PUNTEGGIO VITALITÀ E DINAMISMO: DOPAMINA						PUNTEGGIO VITALITÀ E DINAMISMO: DOPAMINA	
2. Ho bisogno di caffè, tè, bevande eccitanti per iniziare bene la giornata													
3. Faccio fatica ad iniziare un'azione													
4. Mi sento meno creativo, meno immaginativo rispetto a come ero prima													
5. Mi sento stanco ancora prima di iniziare ad agire													
6. Sono meno interessato al mio tempo libero, alle mie attività													
7. Ho meno desiderio sessuale e amoroso													
8. Il mio sonno è agitato fisicamente, mi muovo molto													
9. Non ho più nuovi progetti													
10. Faccio fatica a concentrarmi, a seguire il filo del mio pensiero													
11. Manco di dinamismo e di vitalità da qualche tempo													
12. Faccio fatica a trovare le parole giuste													
13. Mi sento affaticato, triste													
14. Sono irritabile, impulsivo e mi arrabbio facilmente						PUNTEGGIO KILASSAMINI U L DISTACCO: SEROTONINA						PUNTEGGIO KILASSAMINI U L DISTACCO: SEROTONINA	
15. Sono impaziente, non sopporto di aspettare													
16. Mi sento allo stesso tempo depresso e teso, agitato													
17. Sono attratto dagli zuccheri o dal cioccolato a fine giornata													
18. Tendo a bere vino o alcolici la sera per rilassarmi													
19. Faccio fatica a prendere distacco, a restare zen													
20. Faccio fatica ad addormentarmi o mi sveglio verso le 3.00 del mattino													
21. I miei pensieri mi agitano spesso, anche di notte													
22. Mi sento vulnerabile allo stress, al rumore													
23. Sono suscettibile, con i nervi a fior di pelle													
24. Cambio umore molto rapidamente													
25. Sento delle tensioni nervose interne, disturbi intestinali, dolori muscolari diffusi													
26. Sono soggetto a cefalea, sono sensibile al rumore, alle luci													

1. Che prodotti hai assunto?

CogniFit  MetaTonic®  MetaZen®

2. In questo periodo hai assunto il prodotto (o i prodotti) tutti i giorni?

Sì  No. Perché : \_\_\_\_\_

3. Hai avuto effetti indesiderati/problemi?

No  Sì. Quali? \_\_\_\_\_

4. Assumi regolarmente dei farmaci (es. antidepressivi, ansiolitici...)?

No  Sì. Quali? \_\_\_\_\_

5. Durante il periodo appena trascorso hai assunto altri integratori alimentari?

No  Sì. Quali? \_\_\_\_\_

Mi riconosco nelle seguenti affermazioni: da 1 (Per niente) a 5 (Molto).

1. Ho una buona qualità di vita?

1.  2.  3.  4.  5.

2. Ho una buona qualità del sonno?

1.  2.  3.  4.  5.

3. Mi sveglio al mattino carico/a di energia?

1.  2.  3.  4.  5.

4. Il mio umore è stabile e positivo?

1.  2.  3.  4.  5.

5. Ho una buona salute gastrointestinale?

1.  2.  3.  4.  5.

# Brain Health - Questionario personale

**Legenda**  
 0 : no, mai  
 1 : qualche volta, ma raramente  
 2 : regolarmente, ma non dura tanto  
 3 : è frequente e mi disturba  
 4 : sì (quasi) tutti i giorni e intensamente

Nome del terapeuta : \_\_\_\_\_  
 Iniziali : \_\_\_\_\_  
 Età : \_\_\_\_\_  
 Sesso : M / F

Mi riconosco nelle seguenti affermazioni:	SITUAZIONE ATTUALE					PUNTEGGIO VITALITÀ E DINAMISMO: DOPAMINA	SITUAZIONE DOPO					PUNTEGGIO VITALITÀ E DINAMISMO: DOPAMINA
	0	1	2	3	4		0	1	2	3	4	
1. Faccio fatica ad alzarmi al mattino												
2. Ho bisogno di caffè, tè, bevande eccitanti per iniziare bene la giornata												
3. Faccio fatica ad iniziare un'azione												
4. Mi sento meno creativo, meno immaginativo rispetto a come ero prima												
5. Mi sento stanco ancora prima di iniziare ad agire												
6. Sono meno interessato al mio tempo libero, alle mie attività												
7. Ho meno desiderio sessuale e amoroso												
8. Il mio sonno è agitato fisicamente, mi muovo molto												
9. Non ho più nuovi progetti												
10. Faccio fatica a concentrarmi, a seguire il filo del mio pensiero												
11. Manco di dinamismo e di vitalità da qualche tempo												
12. Faccio fatica a trovare le parole giuste												
13. Mi sento affaticato, triste												
14. Sono irritabile, impulsivo e mi arrabbio facilmente												
15. Sono impaziente, non sopporto di aspettare												
16. Mi sento allo stesso tempo depresso e teso, agitato												
17. Sono attirato dagli zuccheri o dal cioccolato a fine giornata												
18. Tendo a bere vino o alcolici la sera per rilassarmi												
19. Faccio fatica a prendere distacco, a restare zen												
20. Faccio fatica ad addormentarmi o mi sveglio verso le 3:00 del mattino												
21. I miei pensieri mi agitano spesso, anche di notte												
22. Mi sento vulnerabile allo stress, al rumore												
23. Sono suscettibile, con i nervi a fior di pelle												
24. Cambio umore molto rapidamente												
25. Sento delle tensioni nervose interne, disturbi intestinali, dolori muscolari diffusi												
26. Sono soggetto a cefalea, sono sensibile al rumore, alle luci												

60 gg

Mi riconosco nelle seguenti affermazioni:		da 1 (Per niente) a 5 (Molto).				
1. Che prodotti hai assunto?	<input type="checkbox"/> _____	1.	2.	3.	4.	5.
2. In questo periodo hai assunto il prodotto (o i prodotti) tutti i giorni?	<input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> No. Perché : _____	1.	2.	3.	4.	5.
3. Hai avuto effetti indesiderati/problemi?	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sì. Quali? _____	1.	2.	3.	4.	5.
4. Assumi regolarmente dei farmaci (es. antidepressivi, ansiolitici...)?	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sì. Quali? _____	1.	2.	3.	4.	5.
5. Durante il periodo appena trascorso hai assunto altri integratori alimentari?	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sì. Quali? _____	1.	2.	3.	4.	5.

Consegnare il questionario compilato al proprio nutrizionista.

## Mi riconosco nelle seguenti affermazioni:

1. Faccio fatica ad alzarmi al mattino
2. Ho bisogno di caffè, tè, bevande eccitanti per iniziare bene la giornata
3. Faccio fatica ad iniziare un'azione
4. Mi sento meno creativo, meno immaginativo rispetto a come ero prima
5. Mi sento stanco ancora prima di iniziare ad agire
6. Sono meno interessato al mio tempo libero, alle mie attività
7. Ho meno desiderio sessuale e amoroso
8. Il mio sonno è agitato fisicamente, mi muovo molto
9. Non ho più nuovi progetti
10. Faccio fatica a concentrarmi, a seguire il filo del mio pensiero
11. Manco di dinamismo e di vitalità da qualche tempo
12. Faccio fatica a trovare le parole giuste
13. Mi sento affaticato, triste
14. Sono irritabile, impulsivo e mi arrabbio facilmente
15. Sono impaziente, non sopporto di aspettare
16. Mi sento allo stesso tempo depresso e teso, agitato
17. Sono attirato dagli zuccheri o dal cioccolato a fine giornata
18. Tendo a bere vino o alcolici la sera per rilassarmi
19. Faccio fatica a prendere distacco, a restare zen
20. Faccio fatica ad addormentarmi o mi sveglio verso le 3:00 del mattino
21. I miei pensieri mi agitano spesso, anche di notte
22. Mi sento vulnerabile allo stress, al rumore
23. Sono suscettibile, con i nervi a fior di pelle
24. Cambio umore molto rapidamente
25. Sento delle tensioni nervose interne, disturbi intestinali, dolori muscolari diffusi
26. Sono soggetto a cefalea, sono sensibile al rumore, alle luci

PUNTEGGIO VITALITÀ  
E DINAMISMO:  
**DOPAMINA**



PUNTEGGIO  
RILASSAMENTO E  
DISTACCO:  
**SEROTONINA**



# Brain Health - Questionario personale

**Legenda**  
 0 : no, mai  
 1 : qualche volta, ma raramente  
 2 : regolarmente, ma non dura tanto  
 3 : è frequente e mi disturba  
 4 : sì (quasi) tutti i giorni e intensamente

Nome del terapeuta : Nome Cognome  
 Iniziali : \_\_\_\_\_ A.A.  
 Età : \_\_\_\_\_ 52  
 Sesso : M / F F

	SITUAZIONE ATTUALE						SITUAZIONE DOPO : 60 gg					
	0	1	2	3	4		0	1	2	3	4	
<b>Mi riconosco nelle seguenti affermazioni:</b>												
1. Faccio fatica ad alzarmi al mattino	X					PUNTEGGIO VITALITÀ E DINAMISMO: <b>DOPAMINA</b>  25	X					PUNTEGGIO VITALITÀ E DINAMISMO: <b>DOPAMINA</b>  16
2. Ho bisogno di caffè, tè, bevande eccitanti per iniziare bene la giornata		X						X				
3. Faccio fatica ad iniziare un'azione		X						X				
4. Mi sento meno creativo, meno immaginativo rispetto a come ero prima		X						X				
5. Mi sento stanco ancora prima di iniziare ad agire			X						X			
6. Sono meno interessato al mio tempo libero, alle mie attività				X					X	X		
7. Ho meno desiderio sessuale e amoroso			X						X			
8. Il mio sonno è agitato fisicamente, mi muovo molto					X			X		X		
9. Non ho più nuovi progetti	X						X					
10. Faccio fatica a concentrarmi, a seguire il filo del mio pensiero	X						X		X			
11. Manco di dinamismo e di vitalità da qualche tempo	X			X			X					
12. Faccio fatica a trovare le parole giuste	X				X		X					
13. Mi sento affaticato, triste	X				X		X					
14. Sono irritabile, impulsivo e mi arrabbio facilmente	X					X						
15. Sono impaziente, non sopporto di aspettare		X				X	X					
16. Mi sento allo stesso tempo depresso e teso, agitato	X			X		X		X				
17. Sono attirato dagli zuccheri o dal cioccolato a fine giornata	X					X						
18. Tendo a bere vino o alcolici la sera per rilassarmi		X				X	X					
19. Faccio fatica a prendere distacco, a restare zen					X	X						
20. Faccio fatica ad addormentarmi o mi sveglio verso le 3:00 del mattino	X					X						
21. I miei pensieri mi agitano spesso, anche di notte	X			X		X						
22. Mi sento vulnerabile allo stress, al rumore	X					X						
23. Sono suscettibile, con i nervi a fior di pelle	X		X			X		X				
24. Cambio umore molto rapidamente		X					X	X				
25. Sento delle tensioni nervose interne, disturbi intestinali, dolori muscolari diffusi			X				X					
26. Sono soggetto a cefalea, sono sensibile al rumore, alle luci	X					X						

Mi riconosco nelle seguenti affermazioni: da 1 (Per niente) a 5 (Molto).

<p>1. Che prodotti hai assunto?</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p>2. In questo periodo hai assunto il prodotto (o i prodotti) tutti i giorni?</p> <p><input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> No. Perché : _____ <b>Sì</b></p> <p>3. Hai avuto effetti indesiderati/problemi?</p> <p><input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sì. Quali? _____ <b>No</b></p> <p>4. Assumi regolarmente dei farmaci (es. antidepressivi, ansiolitici...)?</p> <p><input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sì. Quali? _____ <b>No</b></p> <p>5. Durante il periodo appena trascorso hai assunto altri integratori alimentari?</p> <p><input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sì. Quali? _____ <b>No</b></p>	<p>1. Ho una buona qualità di vita?</p> <p>1. <input type="checkbox"/> 2. <input type="checkbox"/> 3. <input checked="" type="checkbox"/> 4. <input type="checkbox"/> 5. <input type="checkbox"/></p> <p>2. Ho una buona qualità del sonno?</p> <p>1. <input type="checkbox"/> 2. <input type="checkbox"/> 3. <input type="checkbox"/> 4. <input checked="" type="checkbox"/> 5. <input type="checkbox"/></p> <p>3. Mi sveglio al mattino carico/a di energia?</p> <p>1. <input type="checkbox"/> 2. <input type="checkbox"/> 3. <input checked="" type="checkbox"/> 4. <input type="checkbox"/> 5. <input type="checkbox"/></p> <p>4. Il mio umore è stabile e positivo?</p> <p>1. <input type="checkbox"/> 2. <input type="checkbox"/> 3. <input checked="" type="checkbox"/> 4. <input type="checkbox"/> 5. <input type="checkbox"/></p> <p>5. Ho una buona salute gastrointestinale?</p> <p>1. <input checked="" type="checkbox"/> 2. <input type="checkbox"/> 3. <input type="checkbox"/> 4. <input type="checkbox"/> 5. <input type="checkbox"/></p>
---	--



# “BRAIN HEALTH AND MALNUTRITION (BHM)”:

*Campagna di screening e sensibilizzazione sulla protezione del patrimonio cerebrale*

Mi riconosco nelle seguenti affermazioni: da 1 (Per niente) a 5 (Molto).

1. Ho una buona qualità di vita?

1.       2.       3.       4.       5.

2. Ho una buona qualità del sonno?

1.       2.       3.       4.       5.

3. Mi sveglio al mattino carico/a di energia?

1.       2.       3.       4.       5.

4. Il mio umore è stabile e positivo?

1.       2.       3.       4.       5.

5. Ho una buona salute gastrointestinale?

1.       2.       3.       4.       5.

## Il prodotto utilizzato nella fase di intervento

### Informazione nutrizionale per capsula

Vitamina B1 (idrocloreuro di tiamina)	1,1 mg	50%*
Vitamina B6 (piridossal-5-fosfato)	0,5 mg	37,5%*
Vitamina B12 (metilcobalamina)	25 µg	1000%*
Folato (Metafolin®)	100 µg	50%*
Vitamina D (colecalfiferolo)	25 µg	500%*
Vitamina E (acetato di alfatocoferolo)	9 mg	75%*
Zinco (bisglicinato di)	10 mg	100%*
EPA	54 mg	
DHA <sup>1</sup>	250 mg	
Acido alfalipoico	50 mg	
Citicolina	40 mg	
Estratto di curcuma ( <i>Curcuma longa</i> ) - ciclodestrina	175 mg	
Estratto di foglie di Ginkgo biloba ( <i>Ginkgo biloba</i> ), titolato in ginkgolidi al 24%	50 mg	
Estratto di foglie di Camellia sinensis ( <i>Camellia sinensis</i> ), titolato in polifenoli al 50%	50 mg	

# “BRAIN HEALTH AND MALNUTRITION (BHM)”:

*Campagna di screening e sensibilizzazione sulla protezione del patrimonio cerebrale*



## SOSTENERE LA FUNZIONE CEREBRALE

- **Acidi grassi omega-3, EPA e DHA** favoriscono la plasticità neurale, stimolano la circolazione sanguigna del cervello e diminuiscono l'infiammazione (modulazione del processo infiammatorio).
- **Estratto di curcuma** ha effetti antiossidanti e antinfiammatori dall'attività neuroprotettiva. Estratto che presenta una delle migliori biodisponibilità (tecnologia ciclodestrina).
- **Estratto di *Ginkgo biloba*** favorisce la microcircolazione.
- **Estratto di tè verde, acido alfa-lipoico, vitamina E**: hanno un'azione antiossidante.
- **Zinco e vitamine B6, B12 e B9** (folato, Metafolin<sup>®</sup>) aiutano il metabolismo serotonina-melatonina e la sintesi della dopamina. Le vitamine sono presenti nella loro forma attiva in modo tale da essere direttamente disponibili per agire nel cervello.
- **Vitamina D3** ha un effetto neuroprotettivo.
- **Citicolina**: migliora la concentrazione di acetilcolina e ne stimola l'attività; protegge dal danno dovuto ad eccessiva produzione di radicali liberi.

# “BRAIN HEALTH AND MALNUTRITION (BHM)”:

*Campagna di screening e sensibilizzazione sulla protezione del patrimonio cerebrale*



## SOSTENERE LA FUNZIONE CEREBRALE

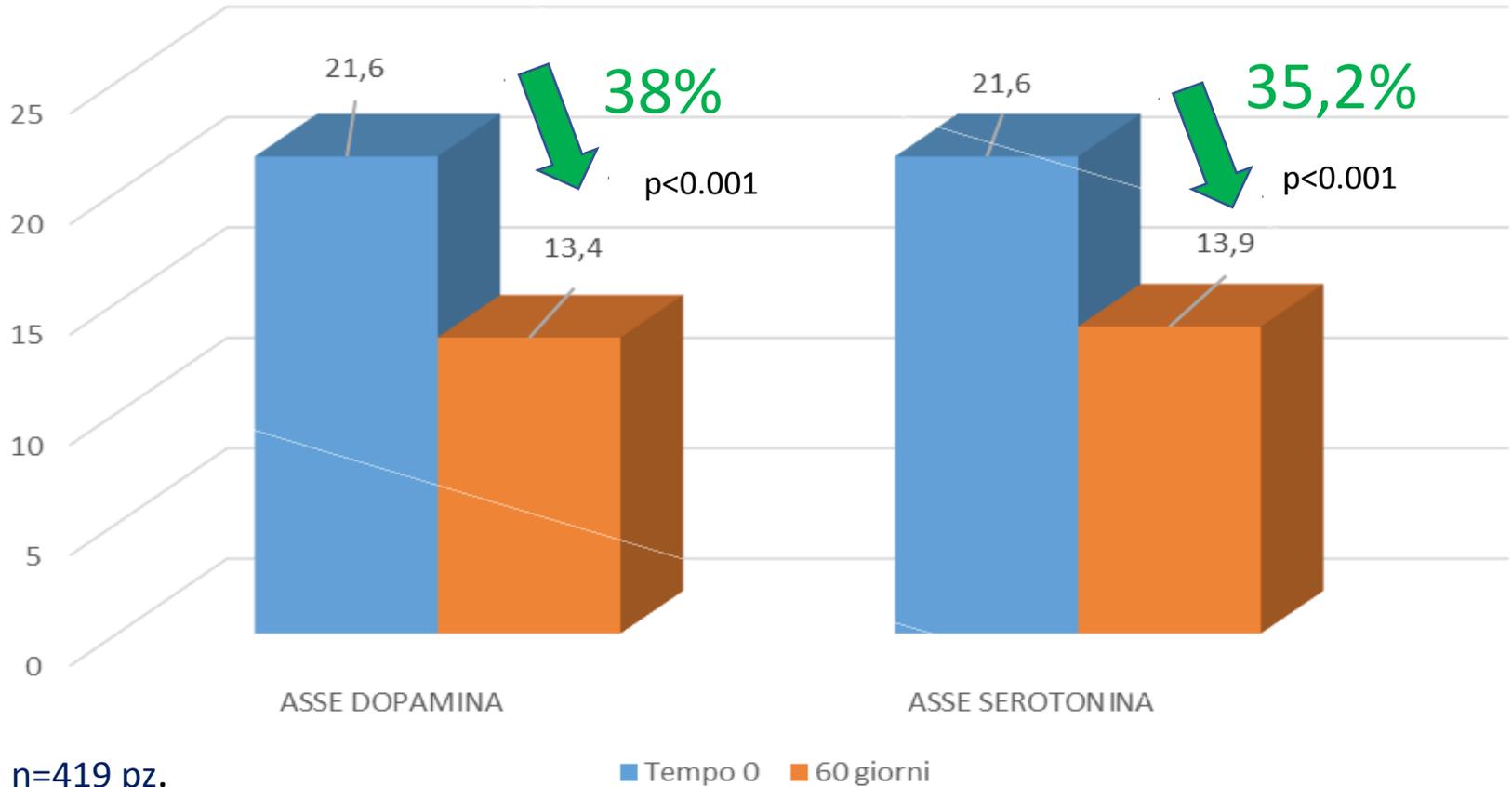
- **Acidi grassi omega-3, EPA e DHA** favoriscono la plasticità neurale, stimolano la circolazione sanguigna del cervello e diminuiscono l'infiammazione (modulazione del processo infiammatorio).
- **Estratto di curcuma** ha effetti antiossidanti e antinfiammatori dall'attività neuroprotettiva. Estratto che presenta una delle migliori biodisponibilità (tecnologia ciclodestrina).
- **Estratto di *Ginkgo biloba*** favorisce la microcircolazione.
- **Estratto di tè verde, acido alfa-lipoico, vitamina E**: hanno un'azione antiossidante.
- **Zinco e vitamine B6, B12 e B9** (folato, Metafolin®) aiutano il metabolismo serotonina-melatonina e la sintesi della dopamina. Le vitamine sono presenti nella loro forma attiva in modo tale da essere direttamente disponibili per agire nel cervello.
- **Vitamina D3** ha un effetto neuroprotettivo.
- **Citicolina**: migliora la concentrazione di acetilcolina e ne stimola l'attività; protegge dal danno dovuto ad eccessiva produzione di radicali liberi.



# “BRAIN HEALTH AND MALNUTRITION (BHM)”:

*Campagna di screening e sensibilizzazione sulla protezione del patrimonio cerebrale*

Attività dell'intervento di neuronutrizione e neuroprotezione sugli assi Dopamina e Serotonina





# “BRAIN HEALTH AND MALNUTRITION (BHM)”:

*Campagna di screening e sensibilizzazione sulla protezione del patrimonio cerebrale*

## Tabella statistica relativa all' asse dopamina (n=419)

Statistic	Period 1	Period 2	Mean difference (95% CI)	p-value*
mean $\pm$ SD	21.6 $\pm$ 9.0	13.4 $\pm$ 8.8	8.2 (7.3; 9.0)	< 0.001

\* paired t-test

## Tabella statistica relativa all' asse serotonina (n=419)

Statistic	Period 1	Period 2	Mean difference (95% CI)	p-value*
mean $\pm$ SD	21.6 $\pm$ 10.4	13.9 $\pm$ 9.0	7.6 (6.8; 8.4)	< 0.001

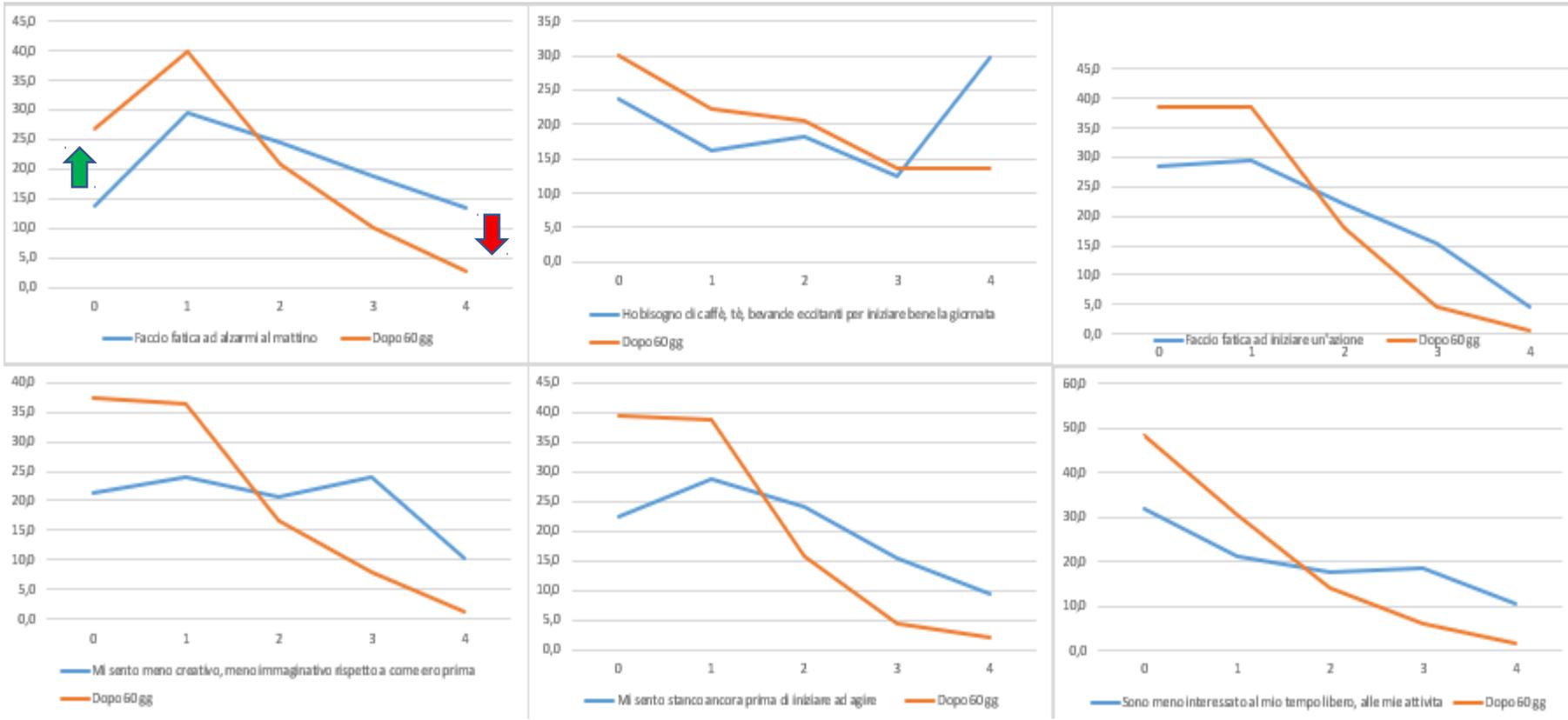
\* paired t-test



# “BRAIN HEALTH AND MALNUTRITION (BHM)”:

Campagna di screening e sensibilizzazione sulla protezione del patrimonio cerebrale

## Asse Dopamina n=419 pz.



— T0 Inizio trattamento  
— T1 dopo 60 giorni

**Legenda**

- 0 : no, mai
- 1 : qualche volta, ma raramente
- 2 : regolarmente, ma non dura tanto
- 3 : è frequente e mi disturba
- 4 : sì (quasi) tutti i giorni e intensamente

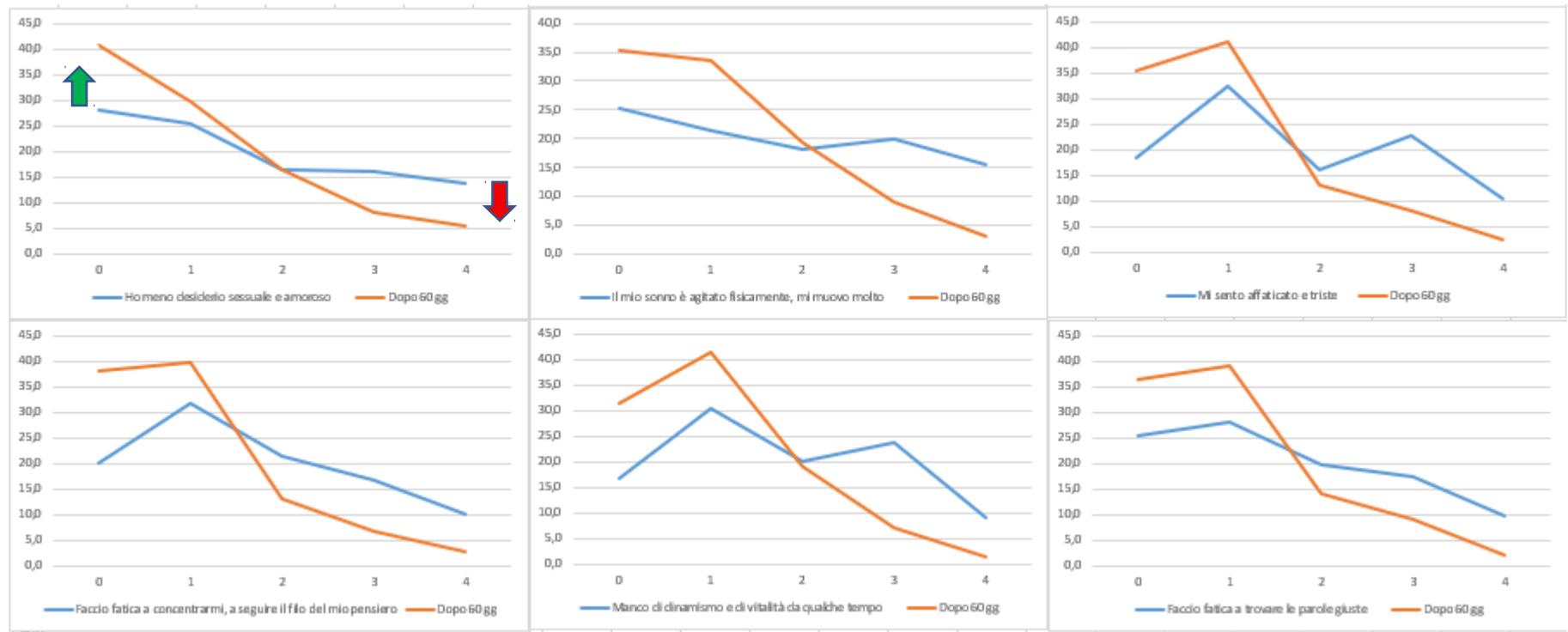




# “BRAIN HEALTH AND MALNUTRITION (BHM)”:

Campagna di screening e sensibilizzazione sulla protezione del patrimonio cerebrale

## Asse Dopamina n=419 pz.



— T0 Inizio trattamento  
— T1 dopo 60 giorni

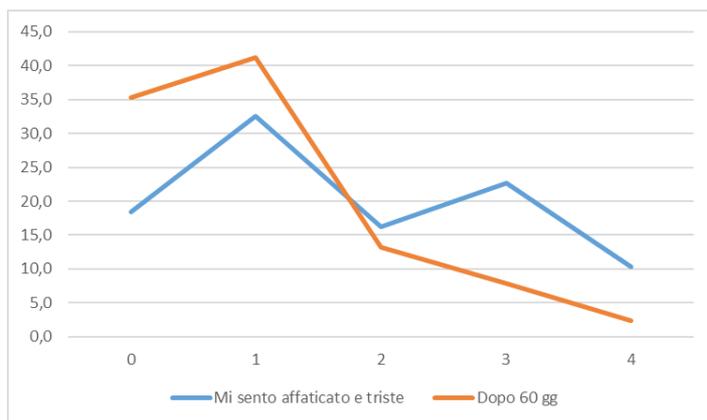
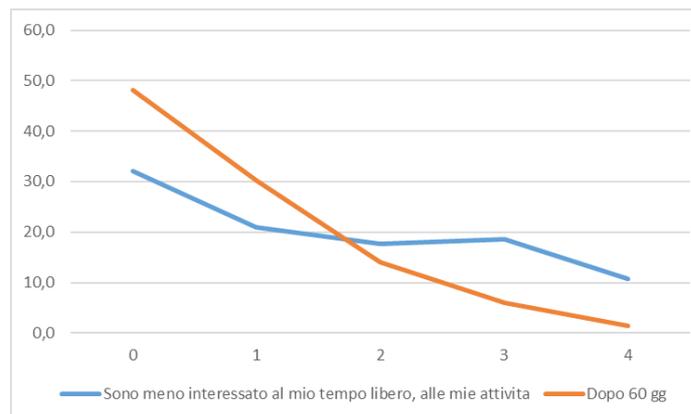
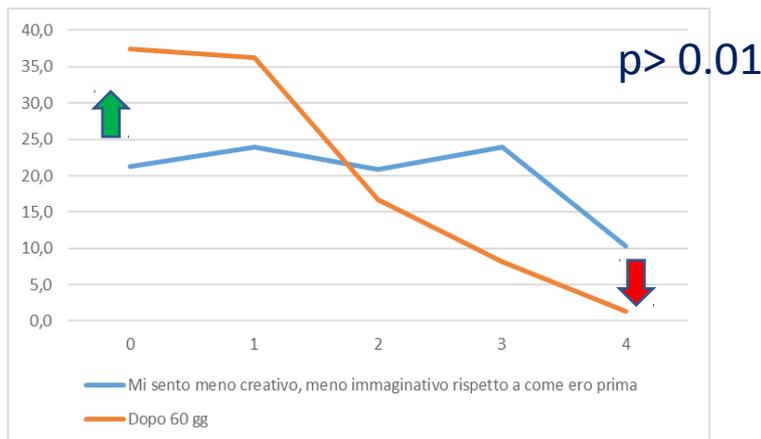
**Legenda** 0 : no, mai  
1 : qualche volta, ma raramente  
2 : regolarmente, ma non dura tanto  
3 : è frequente e mi disturba  
4 : sì (quasi) tutti i giorni e intensamente





# “BRAIN HEALTH AND MALNUTRITION (BHM)”:

*Campagna di screening e sensibilizzazione sulla protezione del patrimonio cerebrale*



— T0 Inizio trattamento  
— T1 dopo 60 giorni

## Migliori risultati sull'asse dopamina:

Mi sento meno creativo, meno immaginativo rispetto a come ero prima

Sono meno interessato al mio tempo libero alle mie attività

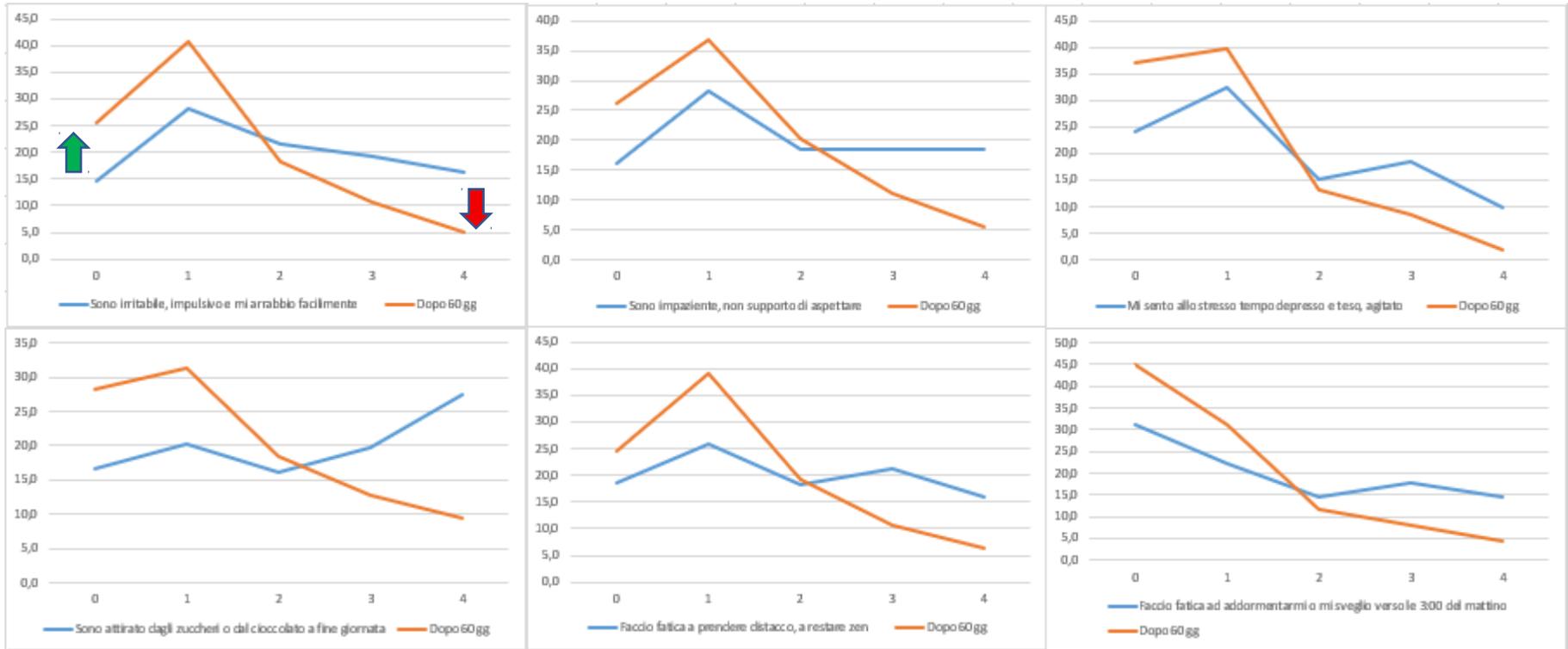
Sono affaticato e triste



# “BRAIN HEALTH AND MALNUTRITION (BHM)”:

Campagna di screening e sensibilizzazione sulla protezione del patrimonio cerebrale

Asse Serotonina n=419 pz.



**Legenda**

0 : no, mai  
 1 : qualche volta, ma raramente  
 2 : regolarmente, ma non dura tanto  
 3 : è frequente e mi disturba  
 4 : sì (quasi) tutti i giorni e intensamente

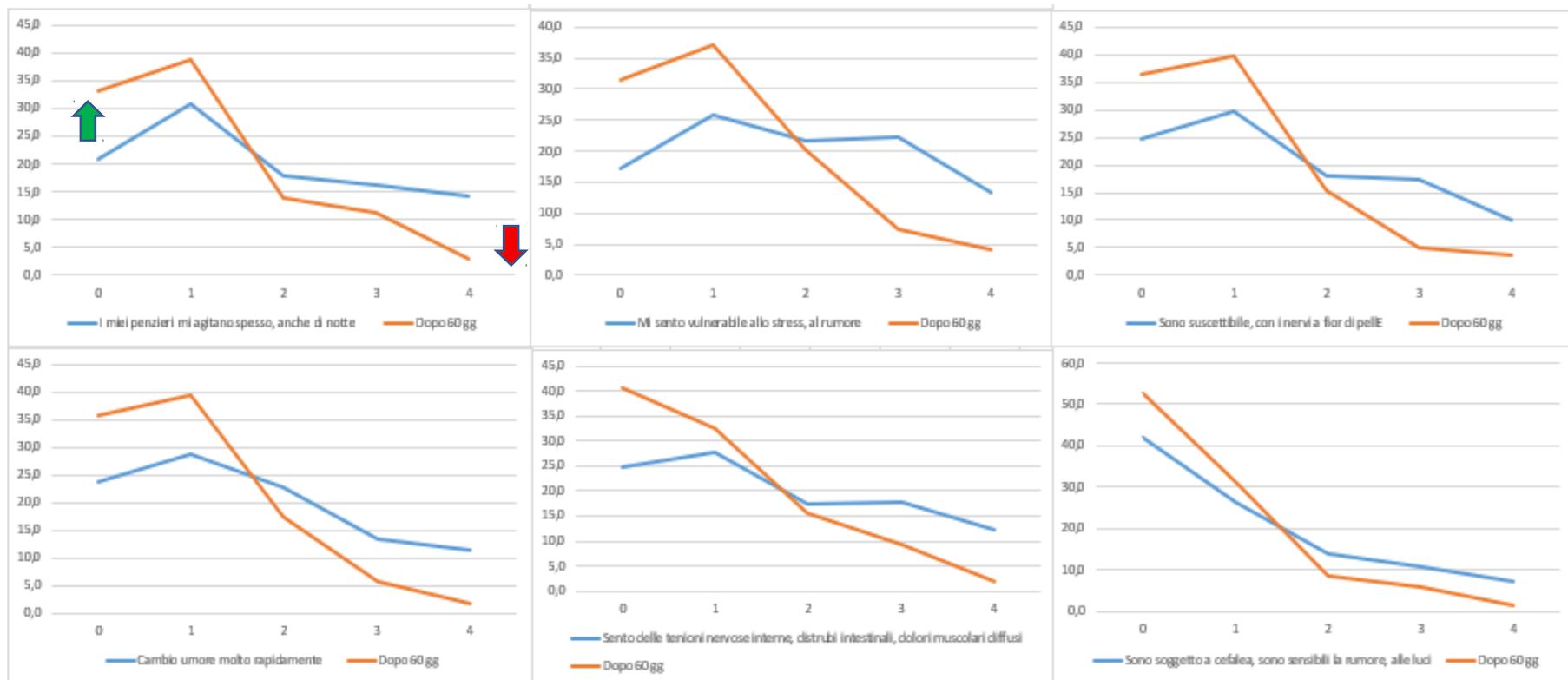
— T0 Inizio trattamento  
 — T1 dopo 60 giorni

# “BRAIN HEALTH AND MALNUTRITION (BHM)”:

Campagna di screening e sensibilizzazione sulla protezione del patrimonio cerebrale



Asse Serotonina n= 417pz. p>0.01



**Legenda**

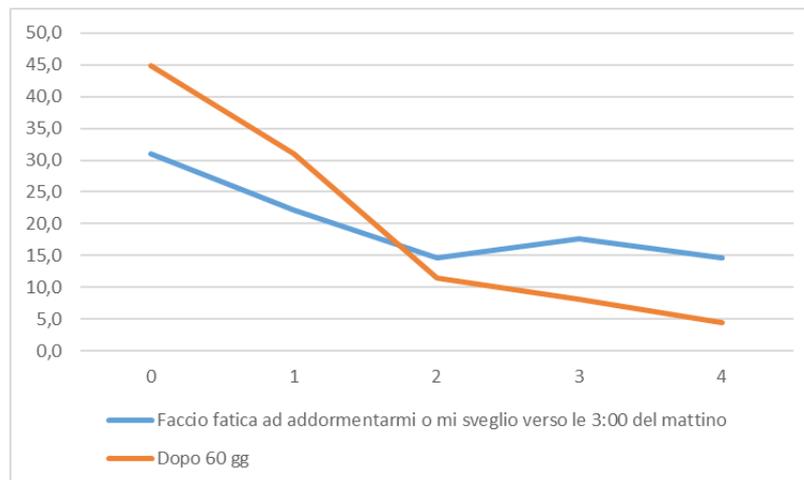
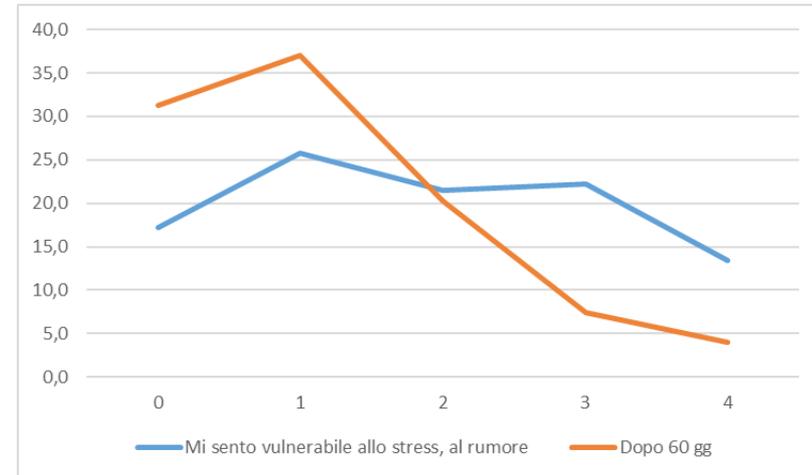
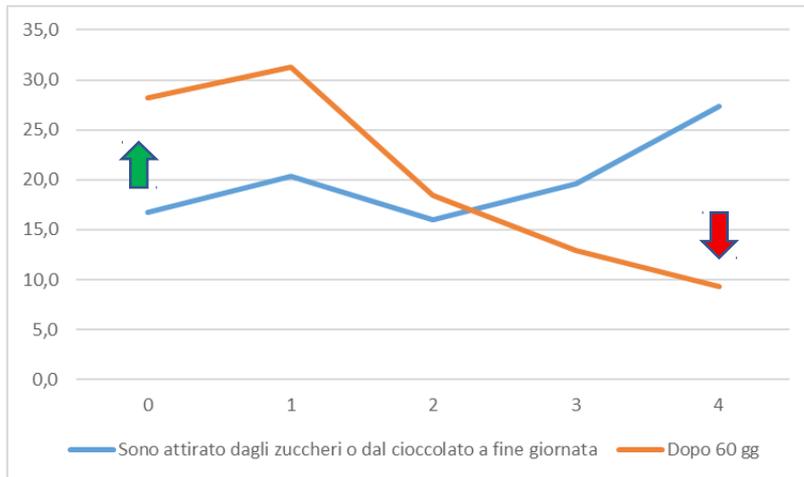
0 : no, mai  
 1 : qualche volta, ma raramente  
 2 : regolarmente, ma non dura tanto  
 3 : è frequente e mi disturba  
 4 : sì (quasi) tutti i giorni e intensamente

— T0 Inizio trattamento  
 — T1 dopo 60 giorni



# “BRAIN HEALTH AND MALNUTRITION (BHM)”:

*Campagna di screening e sensibilizzazione sulla protezione del patrimonio cerebrale*



$p > 0.001$

**Migliori risultati sull'asse serotonina:**

Sono attratto dagli zuccheri o dal cioccolato a fine giornata

Mi sento vulnerabile allo stress, al rumore

Faccio fatica ad addormentarmi o mi sveglio verso le 3 del mattino

— T0 Inizio trattamento  
— T1 dopo 60 giorni



# “BRAIN HEALTH AND MALNUTRITION (BHM)”:

*Campagna di screening e sensibilizzazione sulla protezione del patrimonio cerebrale*

## Qualità di vita e sintomi generali n=419 pz.

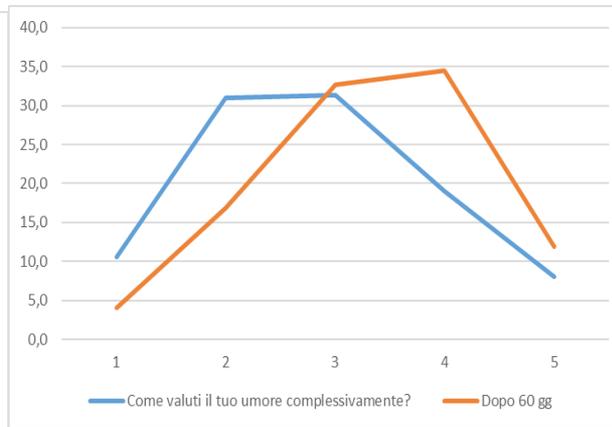
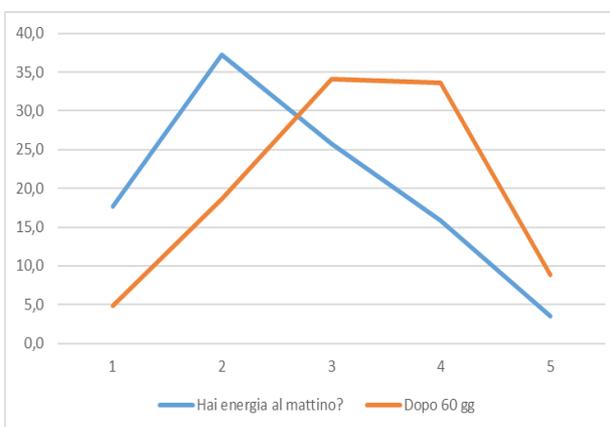
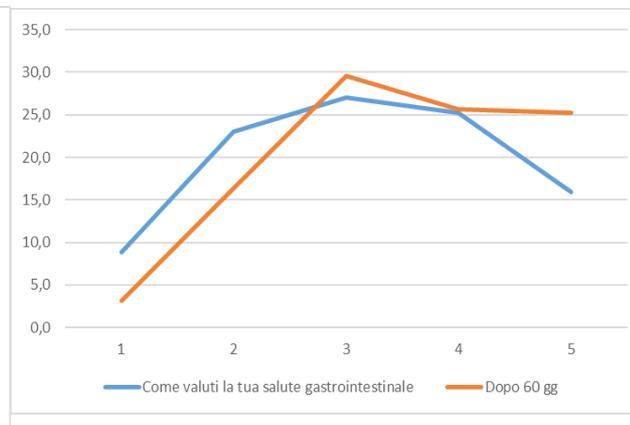
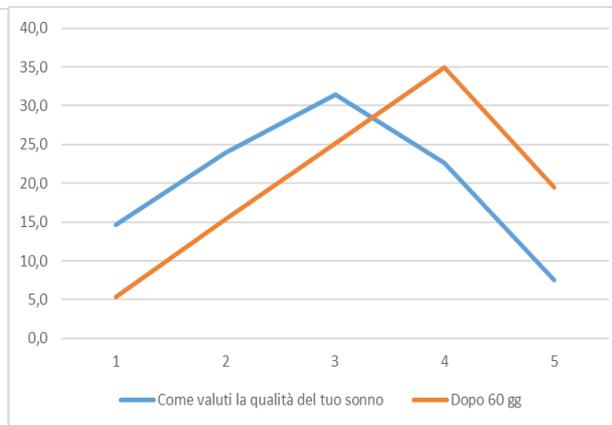
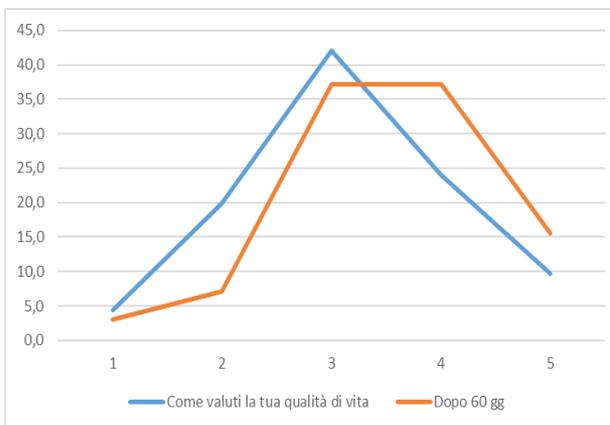
Question	Distribution					p-value*
	1	2	3	4	5	
Do you have a good quality of life?						
Before	4.4	19.9	42.0	23.9	9.7	
After	3.1	7.1	37.2	37.2	15.5	< 0.001
Do you have a good quality of sleep?						
Before	14.6	23.9	31.4	22.6	7.5	
After	5.3	15.4	25.2	35.0	19.5	< 0.001
I have a lot of energy in the morning						
Before	17.7	37.2	25.7	15.9	3.5	
After	4.9	18.6	34.1	33.6	8.8	< 0.001
I'm in a good mood						
Before	10.6	31.0	31.4	19.0	8.0	
After	4.0	16.8	32.7	34.5	11.9	< 0.001
I have a good intestinal health						
Before	8.8	23.0	27.0	25.2	15.9	
After	3.1	16.4	29.6	25.7	25.2	< 0.001

1 = not at all to 5 = very good quality of life

\* Wilcoxon signed rank test

# Qualità di vita e sintomi generali

n= 419 p<0.001



Question	Distribution					p-value*
	1	2	3	4	5	
Do you have a good quality of life?						
Before	4.4	19.9	42.0	23.9	9.7	
After	3.1	7.1	37.2	37.2	15.5	< 0.001
Do you have a good quality of sleep?						
Before	14.6	23.9	31.4	22.6	7.5	
After	5.3	15.4	25.2	35.0	19.5	< 0.001
I have a lot of energy in the morning						
Before	17.7	37.2	25.7	15.9	3.5	
After	4.9	18.6	34.1	33.6	8.8	< 0.001
I'm in a good mood						
Before	10.6	31.0	31.4	19.0	8.0	
After	4.0	16.8	32.7	34.5	11.9	< 0.001
I have a good intestinal health						
Before	8.8	23.0	27.0	25.2	15.9	
After	3.1	16.4	29.6	25.7	25.2	< 0.001

1 = not at all to 5 = very good quality of life

\* Wilcoxon signed rank test

Mi riconosco nelle seguenti affermazioni: da 1 (Per niente) a 5 (Molto).

— T0 Inizio trattamento  
— T1 dopo 60 giorni

# “BRAIN HEALTH AND MALNUTRITION (BHM)”:

*Campagna di screening e sensibilizzazione sulla protezione del patrimonio cerebrale*



**Tollerabilità:** 10 casi di effetti indesiderati su un campione di 419 pazienti trattati (2,38%)

Effetti indesiderati su campione n 419	Numero di riscontri positive	% su campione di studio
Non specificato	1	0,24 %
Nausea	4	0,95%
Sonnolenza	1	0,24 %
Agitazione	1	0,24 %
Insonnia	1	0,24 %
Aggressività	1	0,24 %
Retrogusto di pesce	1	0,24 %



# “BRAIN HEALTH AND MALNUTRITION (BHM)”:

*Campagna di screening e sensibilizzazione sulla protezione del patrimonio cerebrale*

**Conclusioni:** E' possibile intervenire precocemente per tutelare il patrimonio cerebrale attraverso interventi mirati sui fattori modificabili dello stile di vita. Una integrazione di 2 mesi con micronutrienti e sostanze bioattive su 419 adulti sani ha dimostrato:

- di ridurre la sintomatologia sugli assi dopaminergici e serotoninergici
- migliorare la qualità di vita percepita.

Il trattamento è stato ben tollerato



# “BRAIN HEALTH AND MALNUTRITION (BHM)”:

*Campagna di screening e sensibilizzazione sulla protezione del patrimonio cerebrale*

SI ATTESTA CHE

PARTECIPA ALLO STUDIO OSSERVAZIONALE:

**BRAIN HEALTH AND MALNUTRITION (BHM):**

*MICRONUTRIZIONE COME SOSTEGNO ALLA SALUTE CEREBRALE  
E DELLA RISPOSTA AI NEUROTRASMETTITORI*

La direzione scientifica:

Dott.ssa Michela Barichella

Dott. Maurizio Salamone