



Con il patrocinio di:



7 giugno 2025

FIAT LUX ET LUX EST

Le traiettorie di salute
Torino (TO)

Centro congressi The Place
Via E. Fenoglietti, 20

22 novembre 2025

IN HOC SIGNO VINCES

Strategie culturali-sociali e terapeutiche
per la salute metabolica
Bra, Località POLLENZO (CN)

Aula Magna Università degli Studi di Scienze Gastronomiche
Via Amedeo di Savoia, 8



FIAT LUX ET LUX EST

Le traiettorie di salute
Torino (TO) - 7 giugno 2025

IN HOC SIGNO VINCES

Strategie culturali-sociali e terapeutiche per la salute metabolica
Bra, Località POLLENZO (CN) - 22 novembre 2025

L'abbondanza e le sue conseguenze

Dott. Gianluca Margiotta – SC Diabetologia Territoriale e Malattie del metabolismo ASL CN1

FIAT LUX ET LUX EST

Le traiettorie di salute

Torino (TO) - 7 giugno 2025

IN HOC SIGNO VINCES

Strategie culturali-sociali e terapeutiche per la salute metabolica

Bra, Località POLLENZO (CN) - 22 novembre 2025

«Melius (est) abundare quam deficere»

?

FIAT LUX ET LUX EST

Le traiettorie di salute
Torino (TO) - 7 giugno 2025

IN HOC SIGNO VINCES

Strategie culturali-sociali e terapeutiche per la salute metabolica
Bra, Località POLLENZO (CN) - 22 novembre 2025

La "malattia dei re"



Identificata per la prima volta dagli **Egiziani** nel 2640 a.C., fu successivamente riconosciuta nel V secolo a.C. da **Ippocrate** che la definì “malattia in cui non è possibile camminare” e notò il legame tra questa malattia e uno stato di **benessere socio-economico** in grado di consentire banchetti sontuosi e libagioni abbondanti. La **GOTTA** a lungo è stata considerata malattia di “pochi eletti” e si è giunti a percepirla come socialmente desiderabile, quasi fosse uno **status symbol**, tanto da essere definita la “**malattia dei re**”.

FIAT LUX ET LUX EST

Le traiettorie di salute
Torino (TO) - 7 giugno 2025

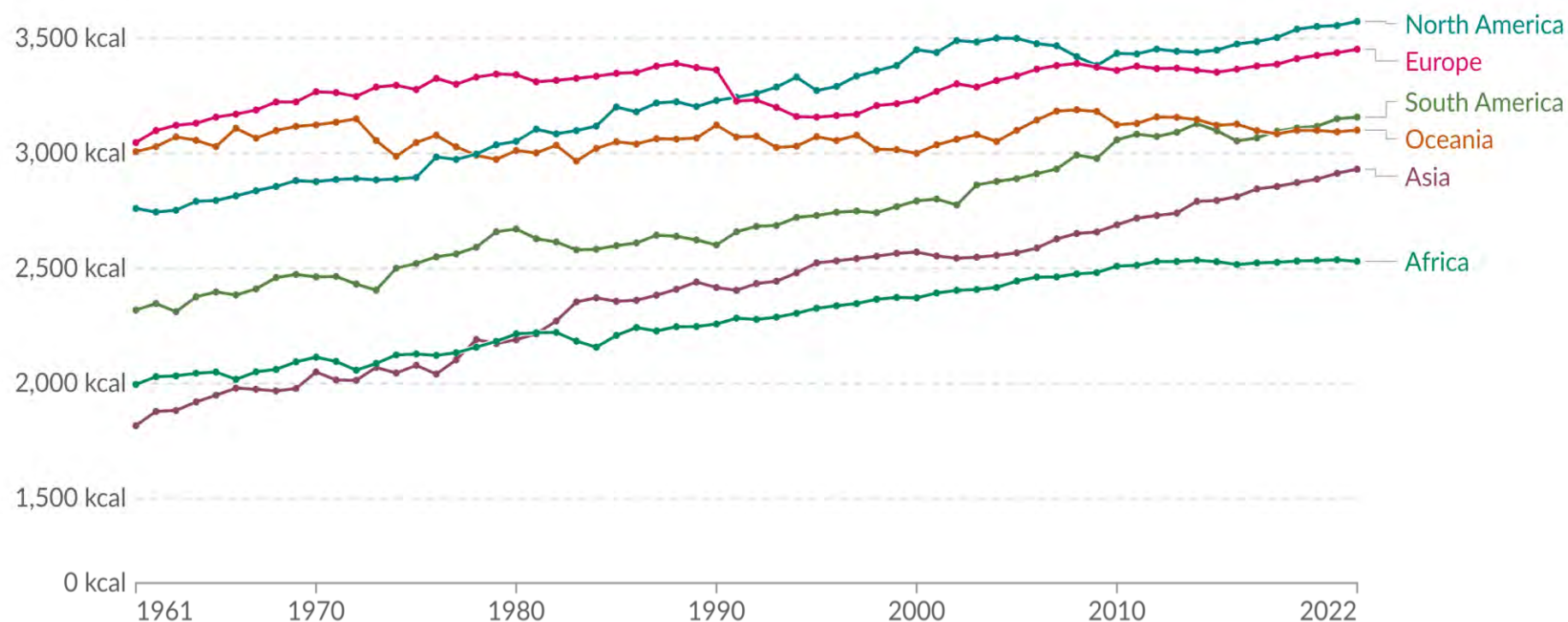
IN HOC SIGNO VINCES

Strategie culturali-sociali e terapeutiche per la salute metabolica
Bra, Località POLLENZO (CN) - 22 novembre 2025

Daily supply of calories per person, 1961 to 2022

Our World
in Data

Measured in kilocalories per person per day. This indicates the calories that are available for consumption, but does not necessarily measure the number of calories actually consumed, since it doesn't factor in consumer waste.



Data source: Food and Agriculture Organization of the United Nations (2024) and other sources

OurWorldinData.org/food-supply | CC BY

FIAT LUX ET LUX EST

Le traiettorie di salute
Torino (TO) - 7 giugno 2025

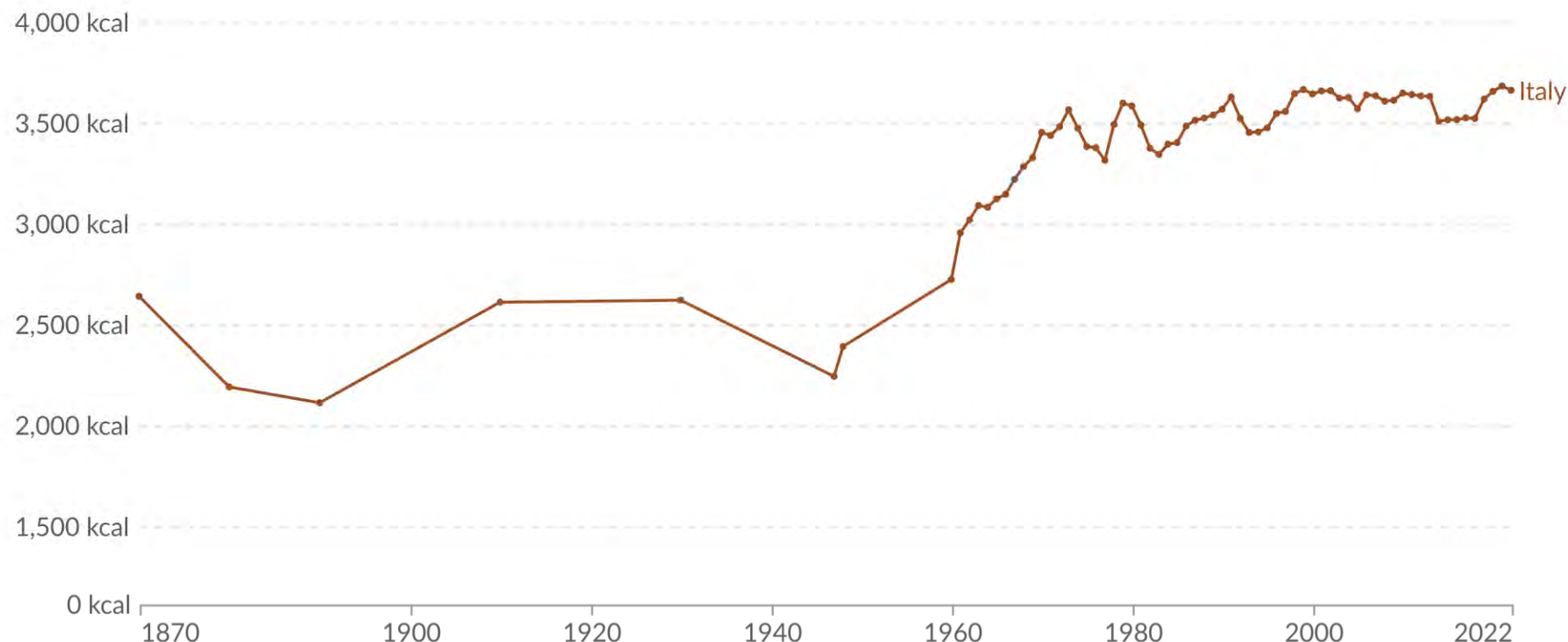
IN HOC SIGNO VINCES

Strategie culturali-sociali e terapeutiche per la salute metabolica
Bra, Località POLLENZO (CN) - 22 novembre 2025

Daily supply of calories per person, 1870 to 2022

Our World
in Data

Measured in kilocalories per person per day. This indicates the calories that are available for consumption, but does not necessarily measure the number of calories actually consumed, since it doesn't factor in consumer waste.



Data source: Food and Agriculture Organization of the United Nations (2024) and other sources

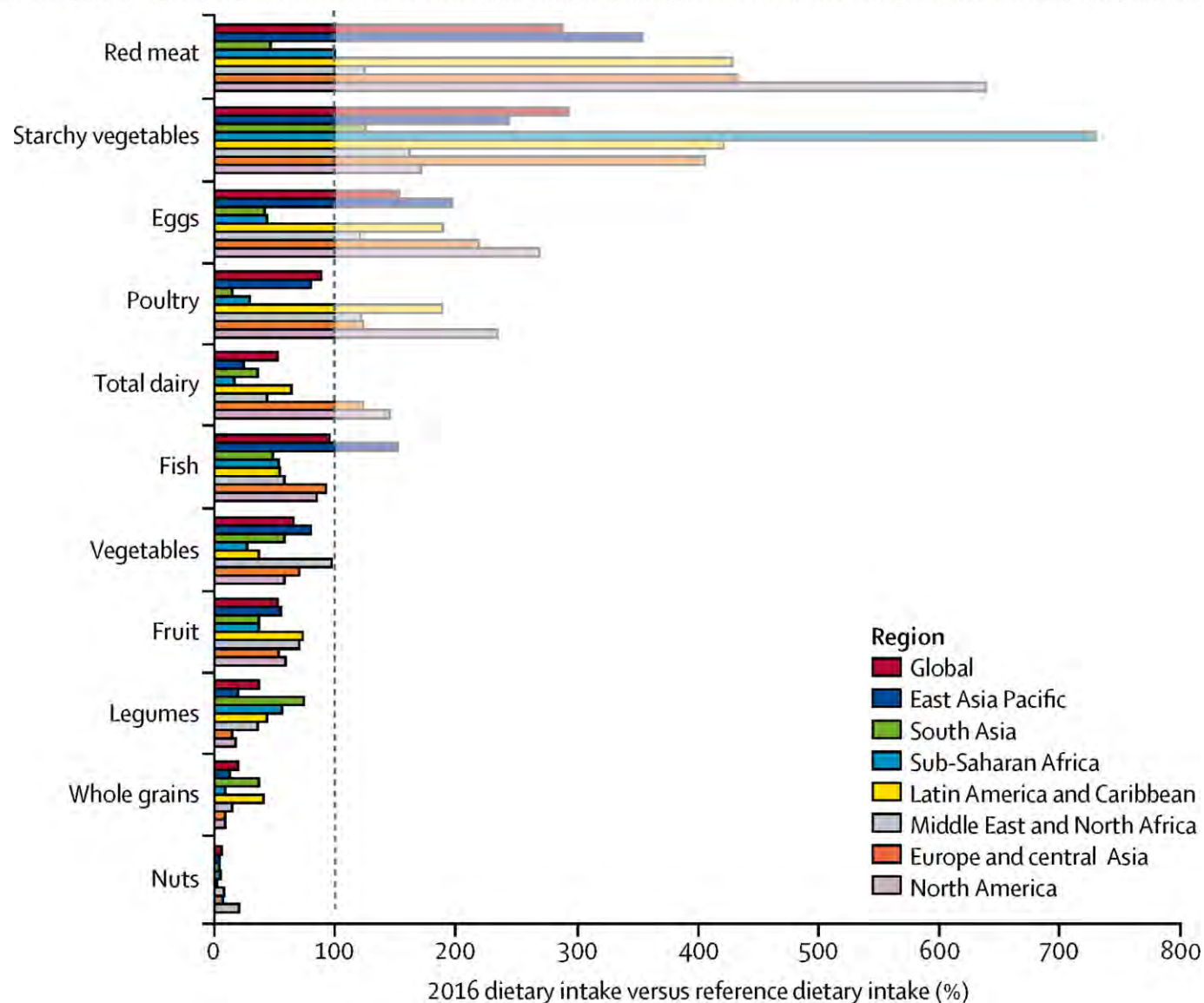
OurWorldinData.org/food-supply | CC BY

FIAT LUX ET LUX EST

Le traiettorie di salute
Torino (TO) - 7 giugno 2025

IN HOC SIGNO VINCES

Strategie culturali-sociali e terapeutiche per la salute metabolica
Bra, Località POLLENZO (CN) - 22 novembre 2025



Willett W et al.

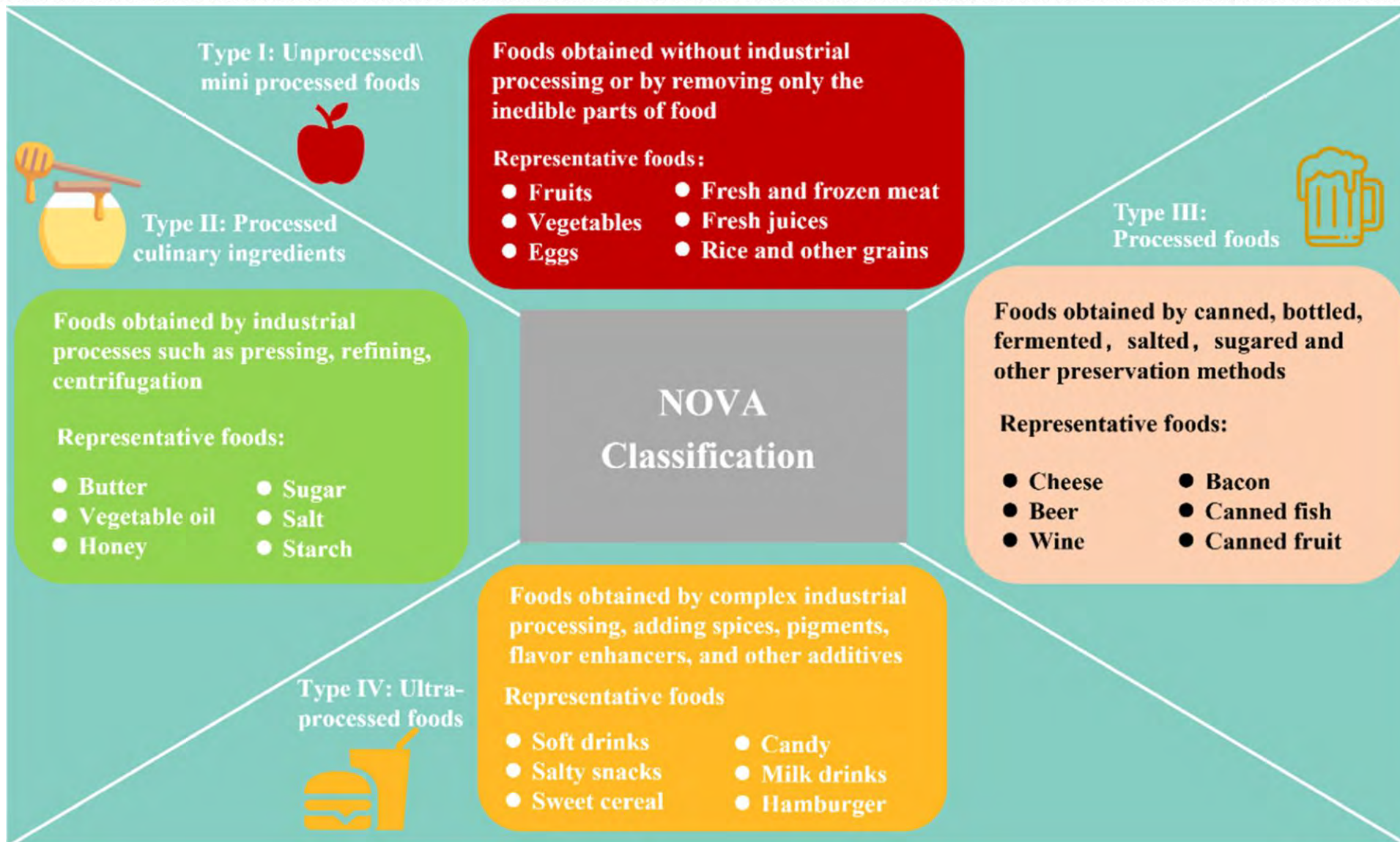
Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. Lancet. 2019 Feb 2;393(10170):447-492. doi: 10.1016/S0140-6736(18)31788-4.

FIAT LUX ET LUX EST

Le traiettorie di salute
Torino (TO) - 7 giugno 2025

IN HOC SIGNO VINCES

Strategie culturali-sociali e terapeutiche per la salute metabolica
Bra, Località POLLENZO (CN) - 22 novembre 2025



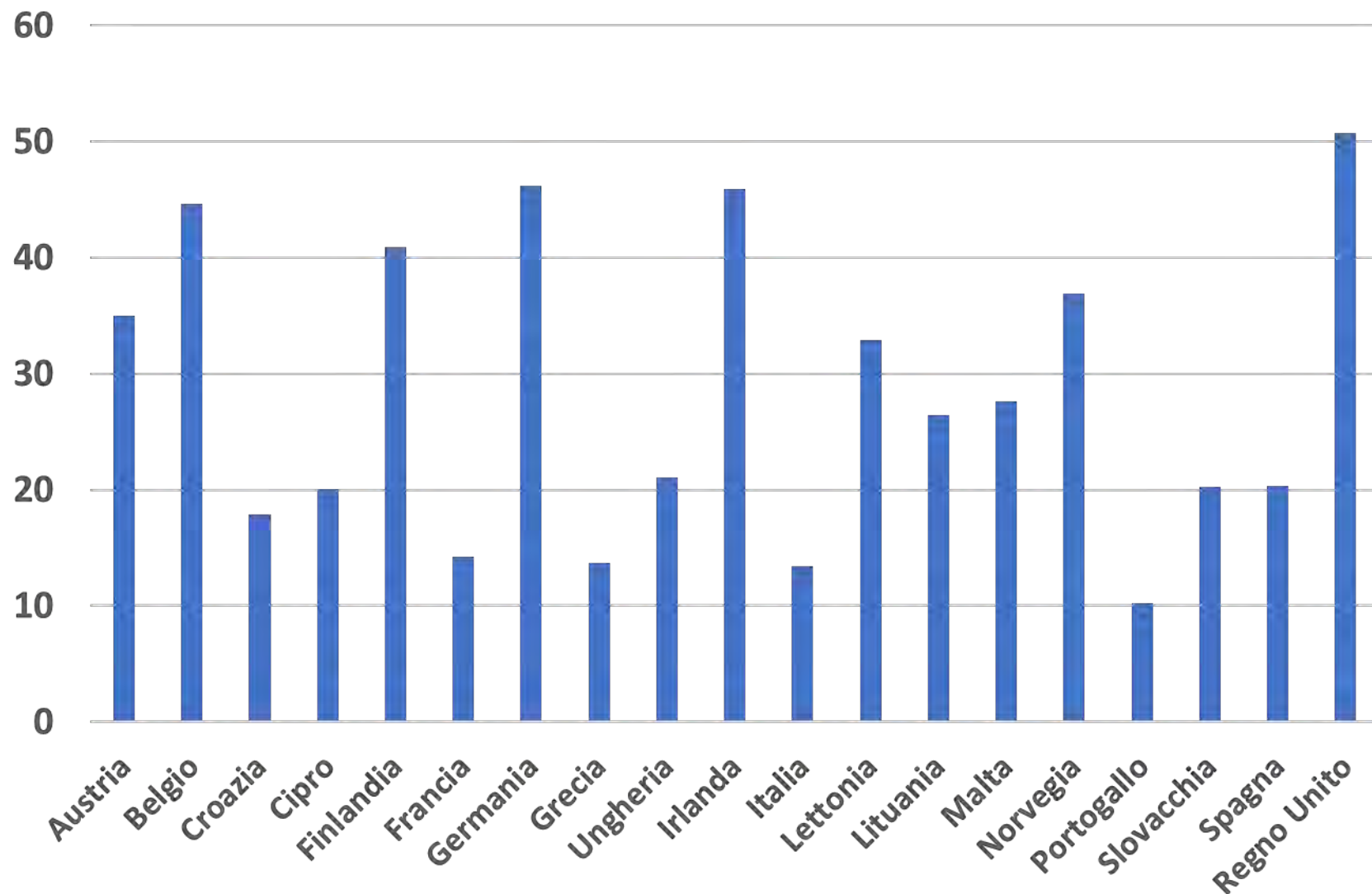
Lili Yi et al.
The rapid rise of ultra-processed foods brings up human health concerns.
Journal of Future Foods, 2025,
ISSN 2772-5669,
<https://doi.org/10.1016/j.jfutfo.2025.08.013>.

FIAT LUX ET LUX EST

Le traiettorie di salute
Torino (TO) - 7 giugno 2025

IN HOC SIGNO VINCES

Strategie culturali-sociali e terapeutiche per la salute metabolica
Bra, Località POLLENZO (CN) - 22 novembre 2025



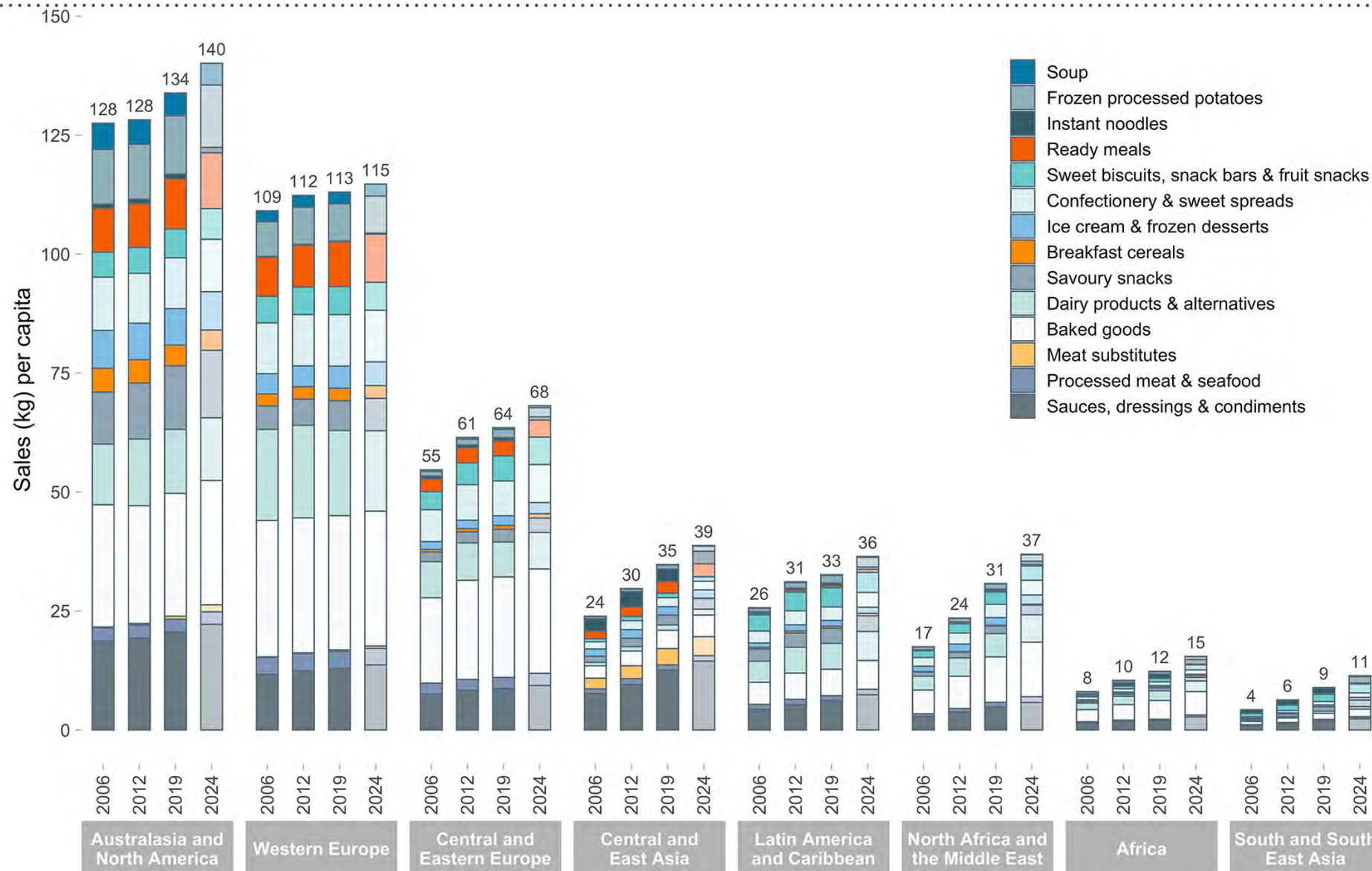
Monteiro et al.
Household availability of ultra-processed foods and obesity in nineteen European countries. Public Health Nutr. 2018 Jan;21(1):18-26. doi: 10.1017/S1368980017001379.

FIAT LUX ET LUX EST

Le traiettorie di salute
Torino (TO) - 7 giugno 2025

IN HOC SIGNO VINCES

Strategie culturali-sociali e terapeutiche per la salute metabolica
Bra, Località POLLENZO (CN) - 22 novembre 2025



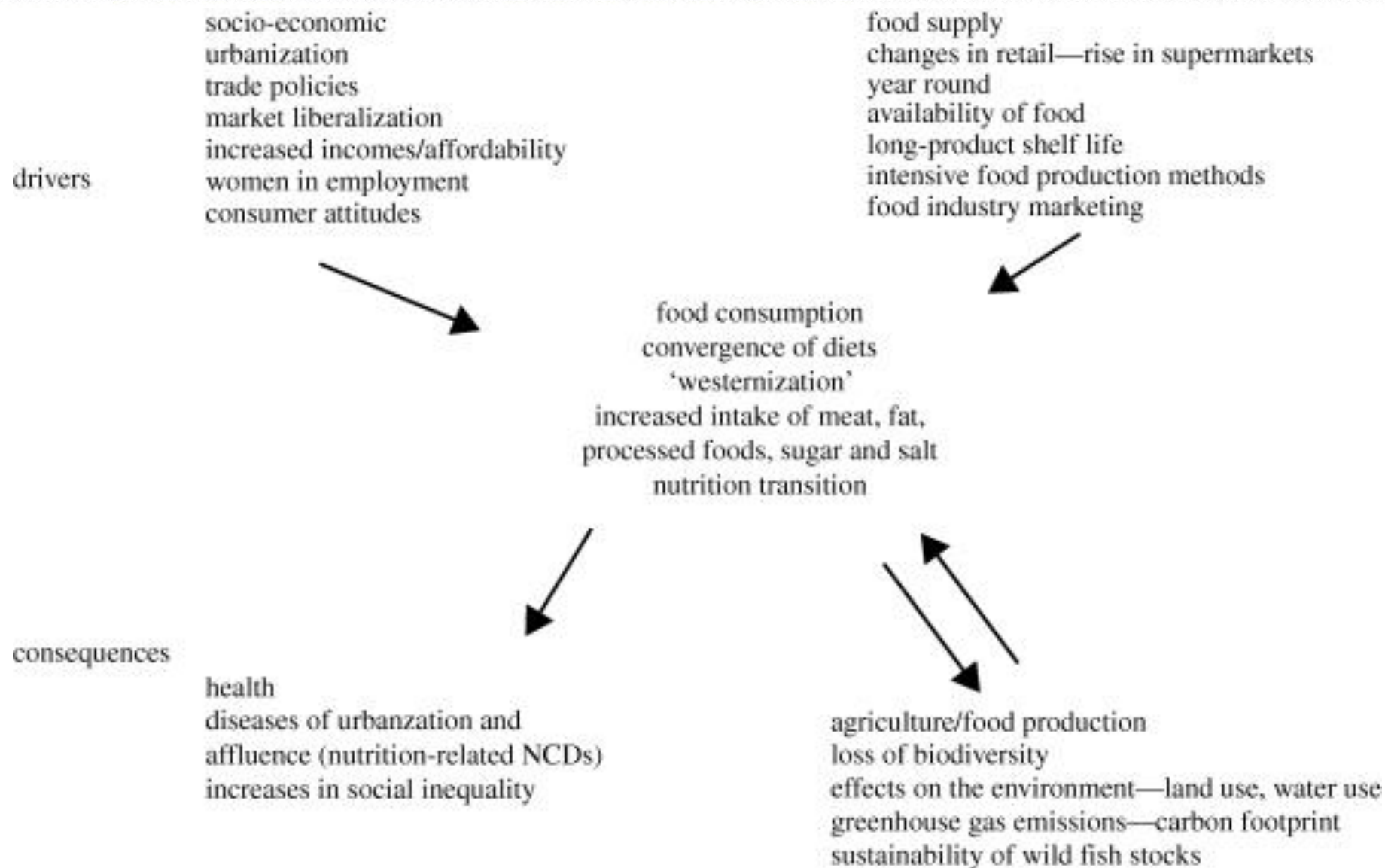
Baker P et al.
Ultra-processed foods and the
nutrition transition: Global, regional
and national trends, food systems
transformations and political
economy drivers.
Obes Rev. 2020 Dec;21(12):e13126.
doi: 10.1111/obr.13126.

FIAT LUX ET LUX EST

Le traiettorie di salute
Torino (TO) - 7 giugno 2025

IN HOC SIGNO VINCES

Strategie culturali-sociali e terapeutiche per la salute metabolica
Bra, Località POLLENZO (CN) - 22 novembre 2025

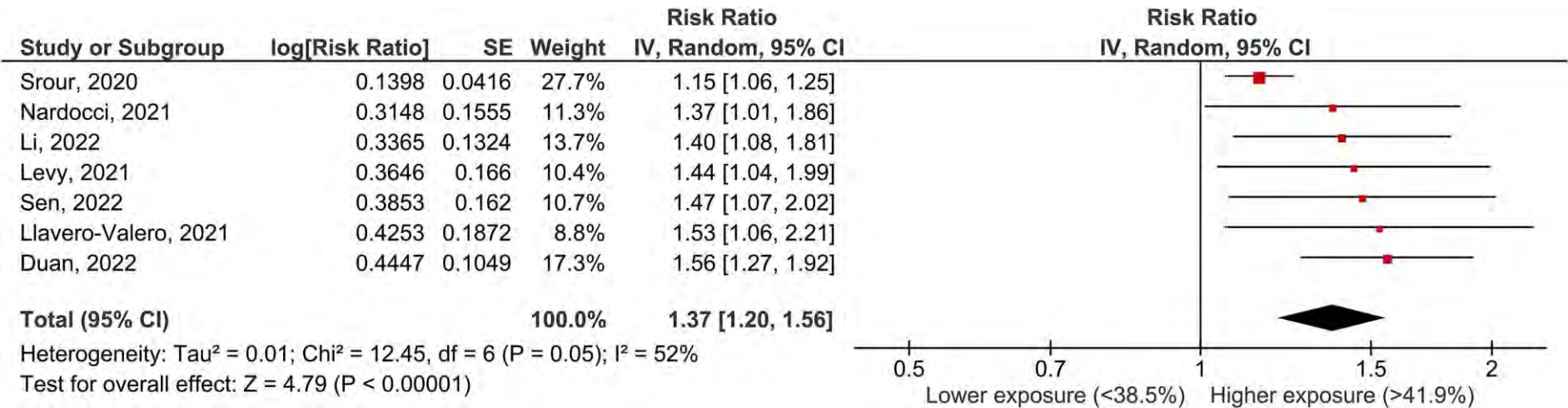


Kearney J.
Food consumption trends
and drivers.
Philos Trans R Soc Lond B
Biol Sci. 2010 Sep
27;365(1554):2793-807. doi:
10.1098/rstb.2010.0149.

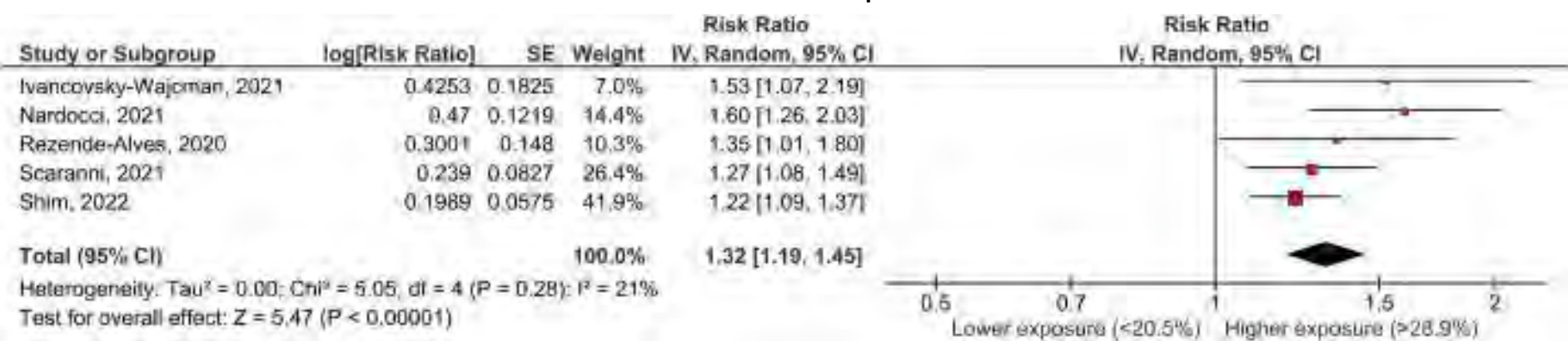
Possibili spiegazioni sulla diffusione dei cibi ultra processati:

- Stili di vita frenetici e minori competenze culinarie.
- Praticità: spesso pronti da mangiare.
- Gusto molto “appetibile” grazie a zucchero, sale e aromi.
- Costo basso.
- Marketing aggressivo e packaging accattivante.
- Alta disponibilità: distribuzione capillare rispetto ai cibi freschi.
- Produzione scalabile e stabile anche fuori stagione.
- Logistica semplice: facile stoccaggio e trasporto.

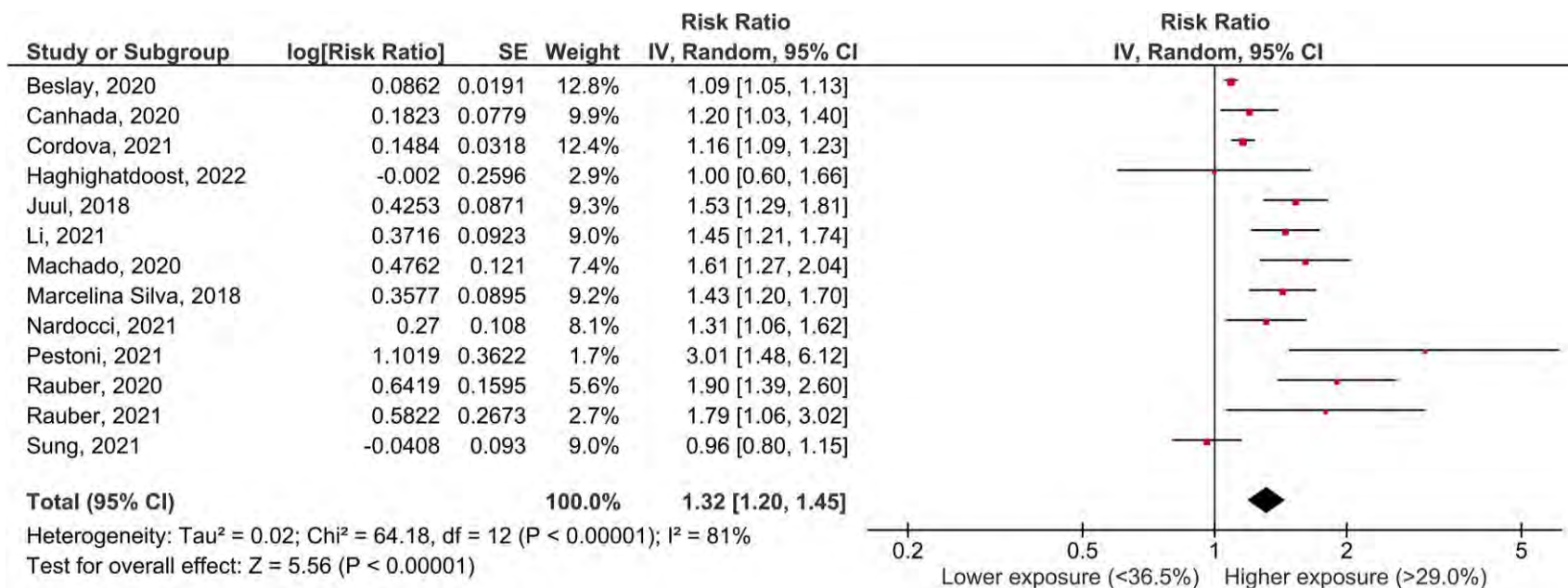
Consumo di UPF e rischio di DM



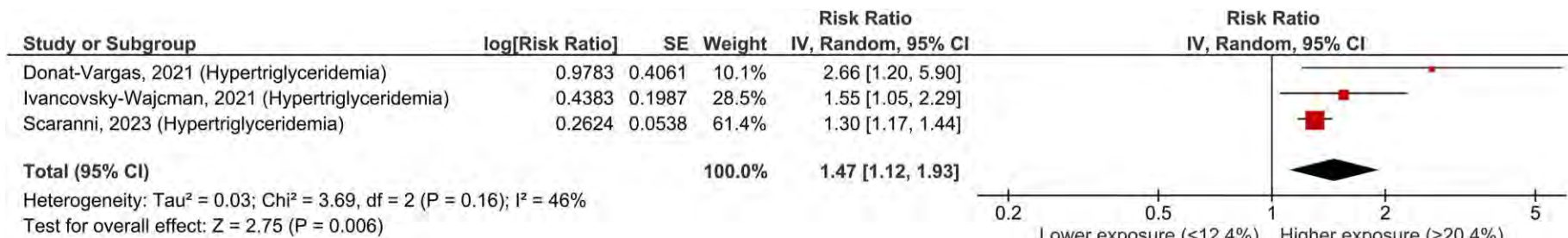
Consumo di UPF e rischio di ipertensione



Consumo di UPF e rischio di Obesità



Consumo di UPF e rischio di dislipidemia

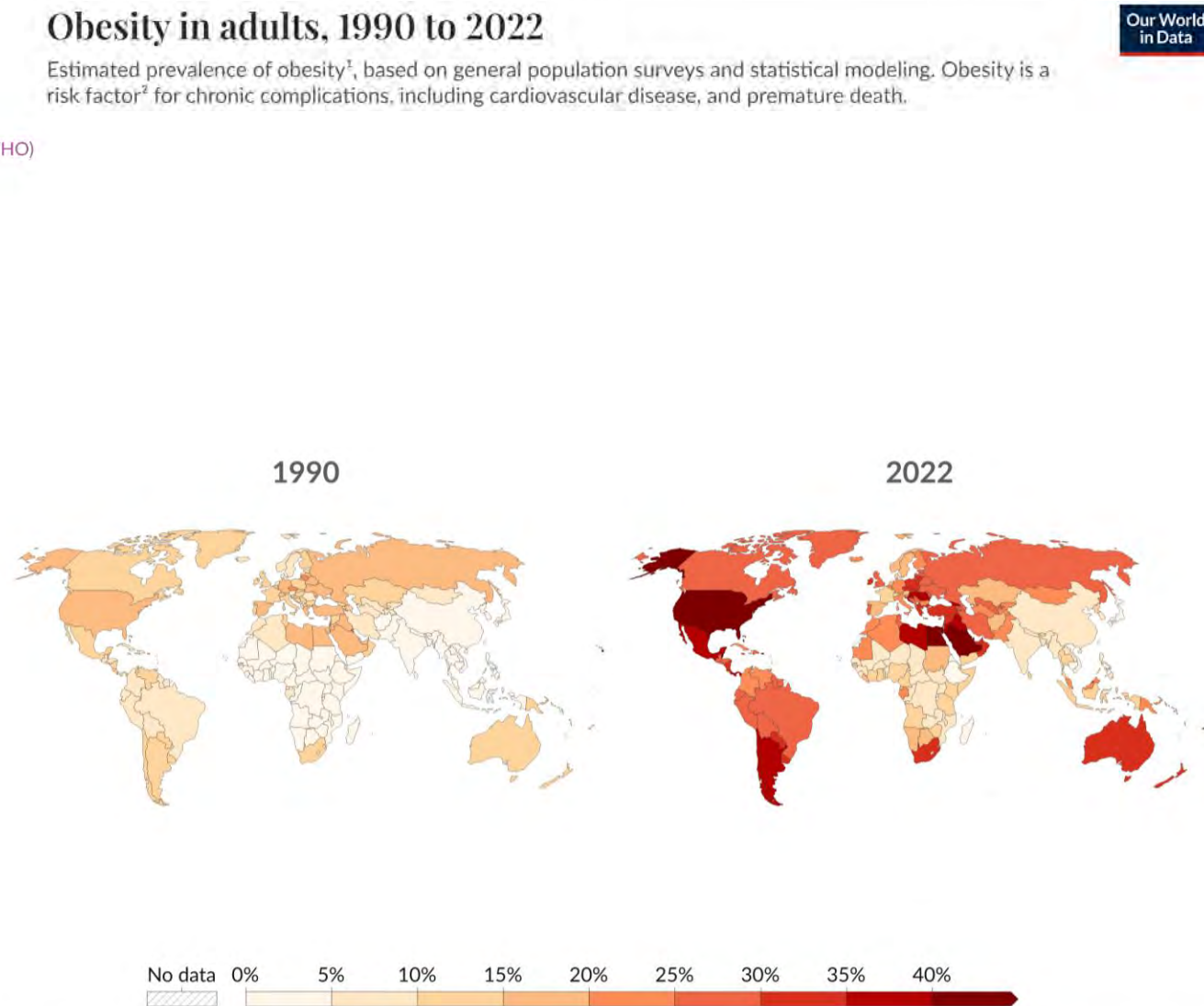
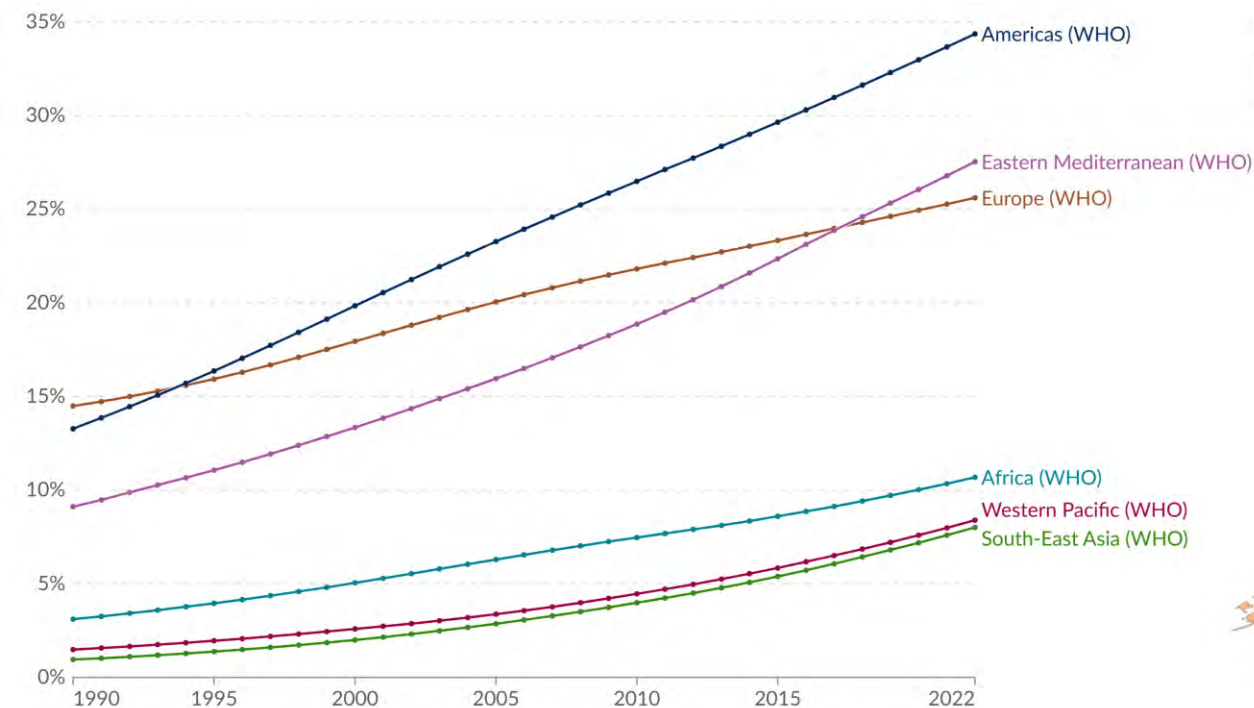


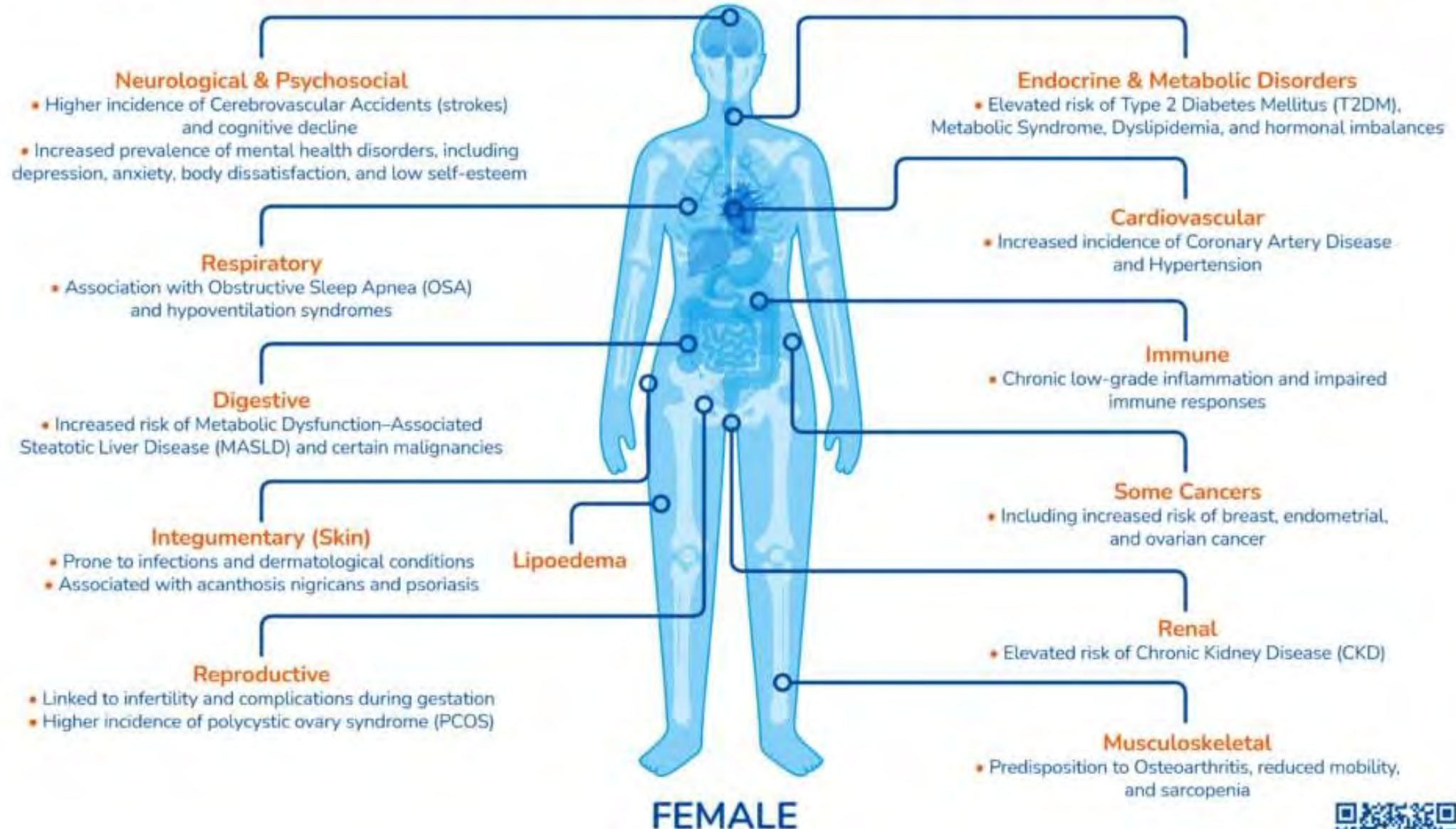
FIAT LUX ET LUX EST

Le traiettorie di salute
Torino (TO) - 7 giugno 2025

IN HOC SIGNO VINCES

Strategie culturali-sociali e terapeutiche per la salute metabolica
Bra, Località POLLENZO (CN) - 22 novembre 2025





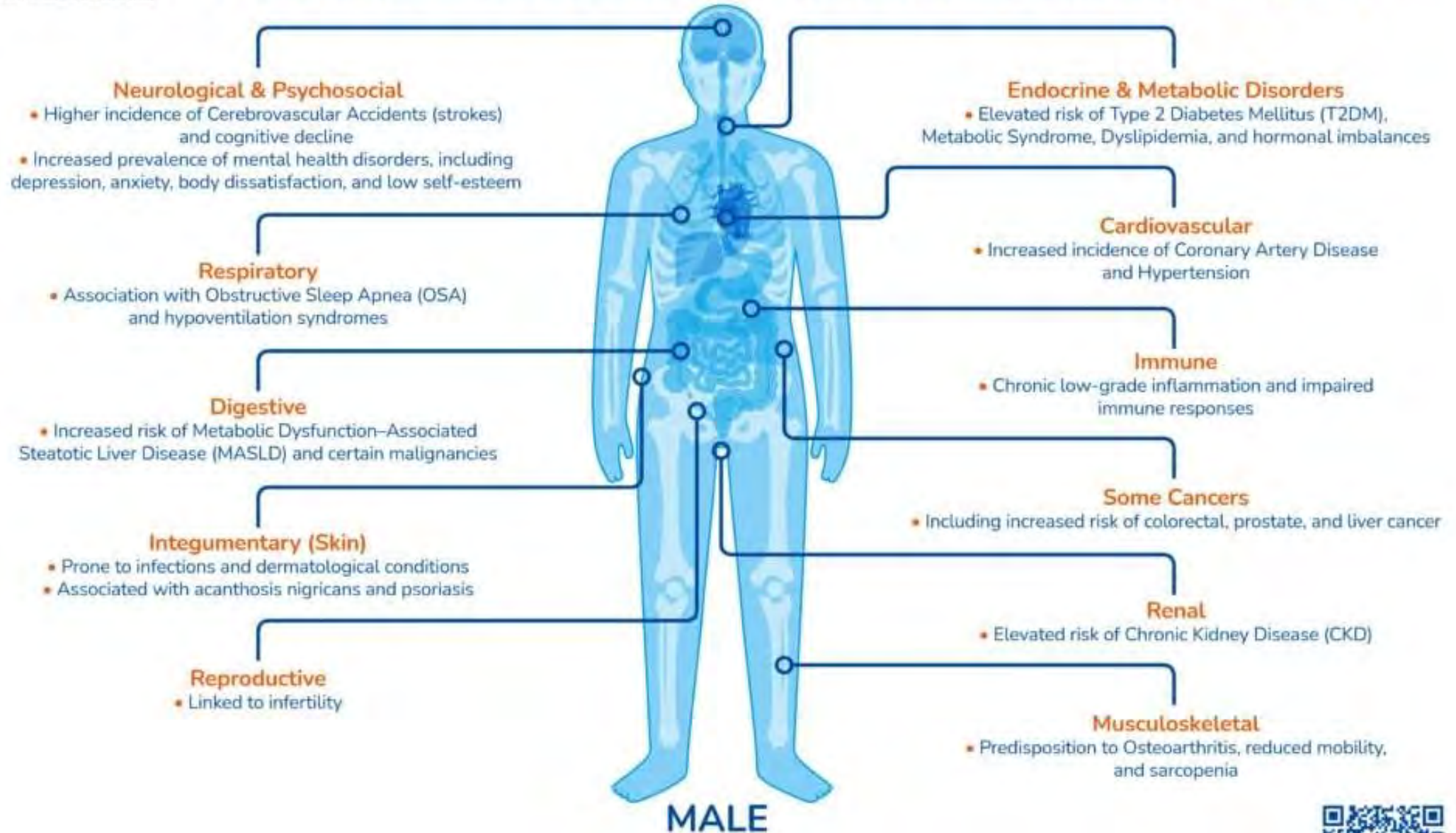
FIAT LUX ET LUX EST

IN HOC SIGNO VINCES

ilica



OBESITY AND ITS IMPACTS ON HEALTH



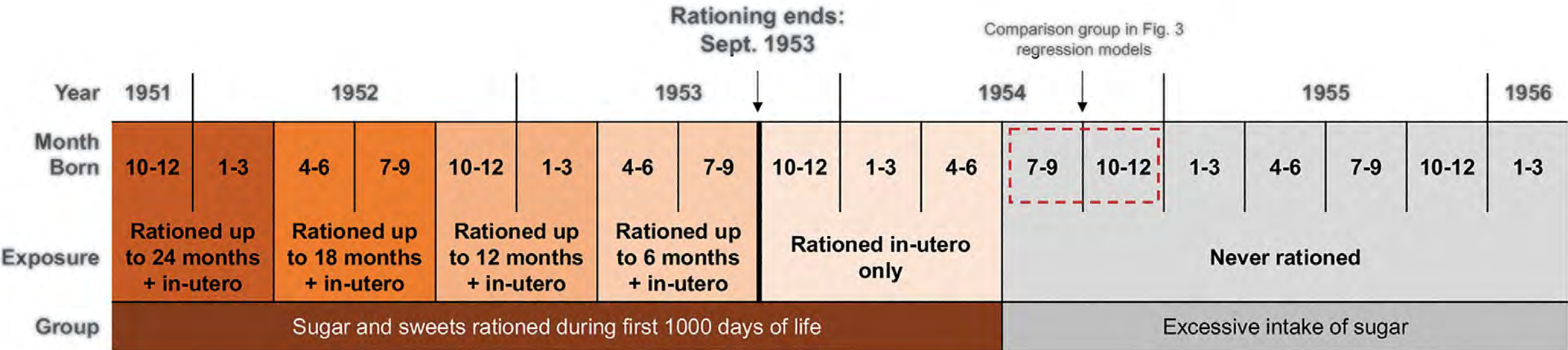
FIAT LUX ET LUX EST

Le traiettorie di salute
Torino (TO) - 7 giugno 2025

IN HOC SIGNO VINCES

Strategie culturali-sociali e terapeutiche per la salute metabolica
Bra, Località POLLENZO (CN) - 22 novembre 2025

B Timeline of survey participants' exposure to rationing



Gracner T, Boone C, Gertler PJ. Exposure to sugar rationing in the first 1000 days of life protected against chronic disease. Science. 2024 Nov 29;386(6725):1043-1048. doi: 10.1126/science.adn5421.

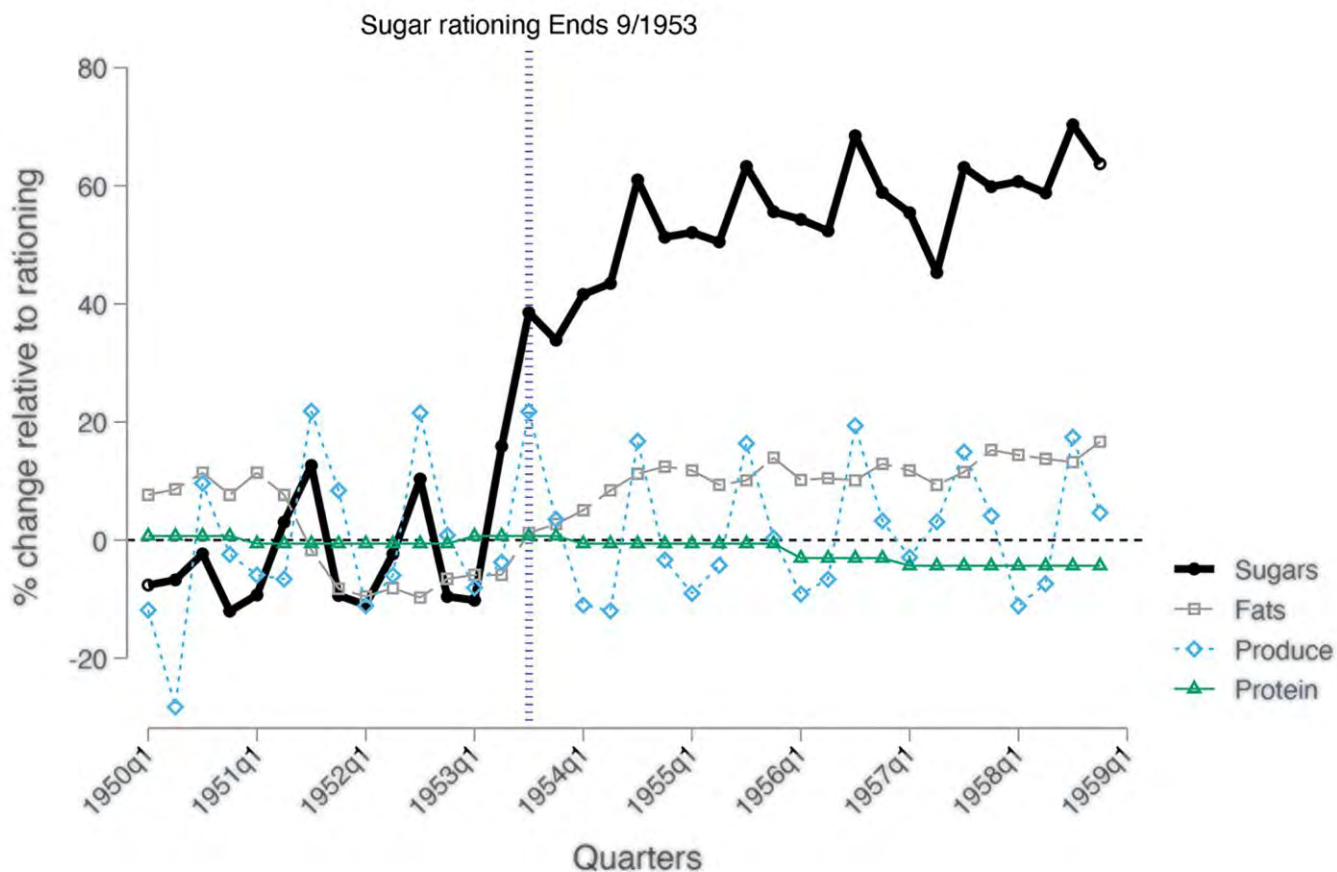
FIAT LUX ET LUX EST

Le traiettorie di salute
Torino (TO) - 7 giugno 2025

IN HOC SIGNO VINCES

Strategie culturali-sociali e terapeutiche per la salute metabolica
Bra, Località POLLENZO (CN) - 22 novembre 2025

A Percent changes in intake of sugars and other food groups relative to diet during rationing



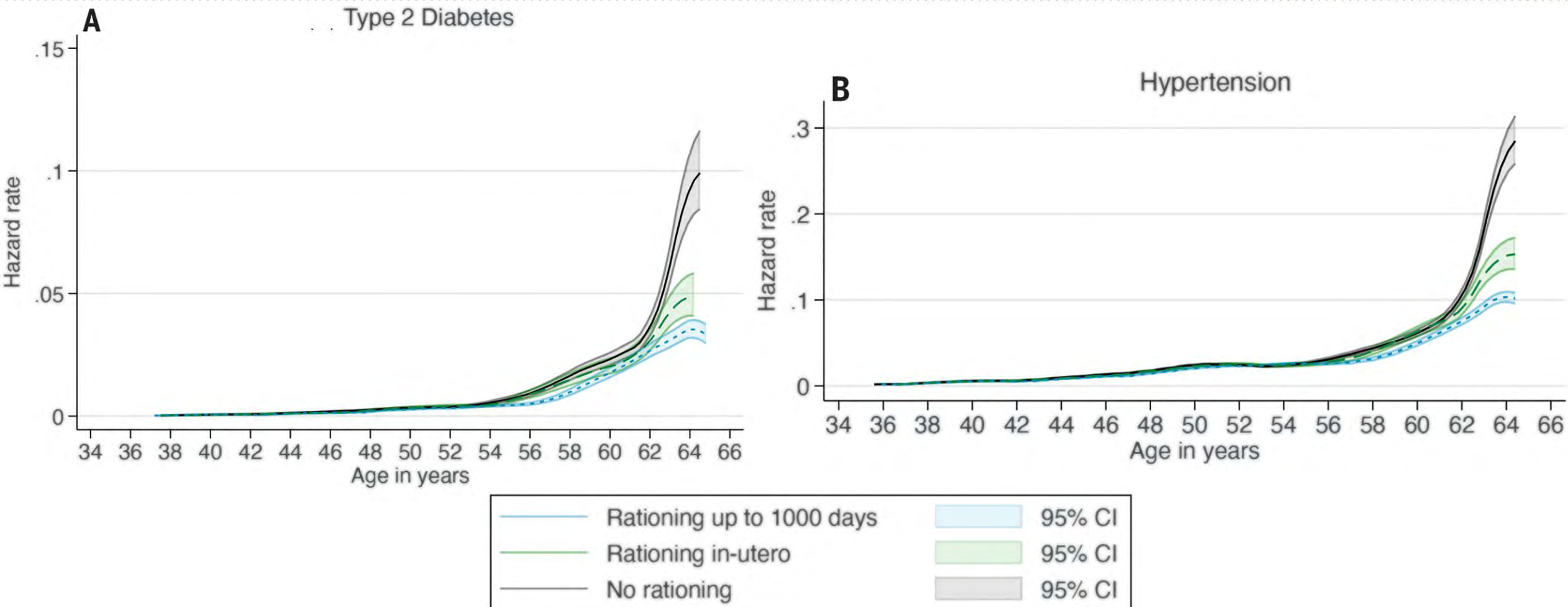
Gracner T, Boone C, Gertler PJ. Exposure to sugar rationing in the first 1000 days of life protected against chronic disease. Science. 2024 Nov 29;386(6725):1043-1048. doi: 10.1126/science.adn5421.

FIAT LUX ET LUX EST

Le traiettorie di salute
Torino (TO) - 7 giugno 2025

IN HOC SIGNO VINCES

Strategie culturali-sociali e terapeutiche per la salute metabolica
Bra, Località POLLENZO (CN) - 22 novembre 2025



Gracner T, Boone C, Gertler PJ. Exposure to sugar rationing in the first 1000 days of life protected against chronic disease. Science. 2024 Nov 29;386(6725):1043-1048. doi: 10.1126/science.adn5421.

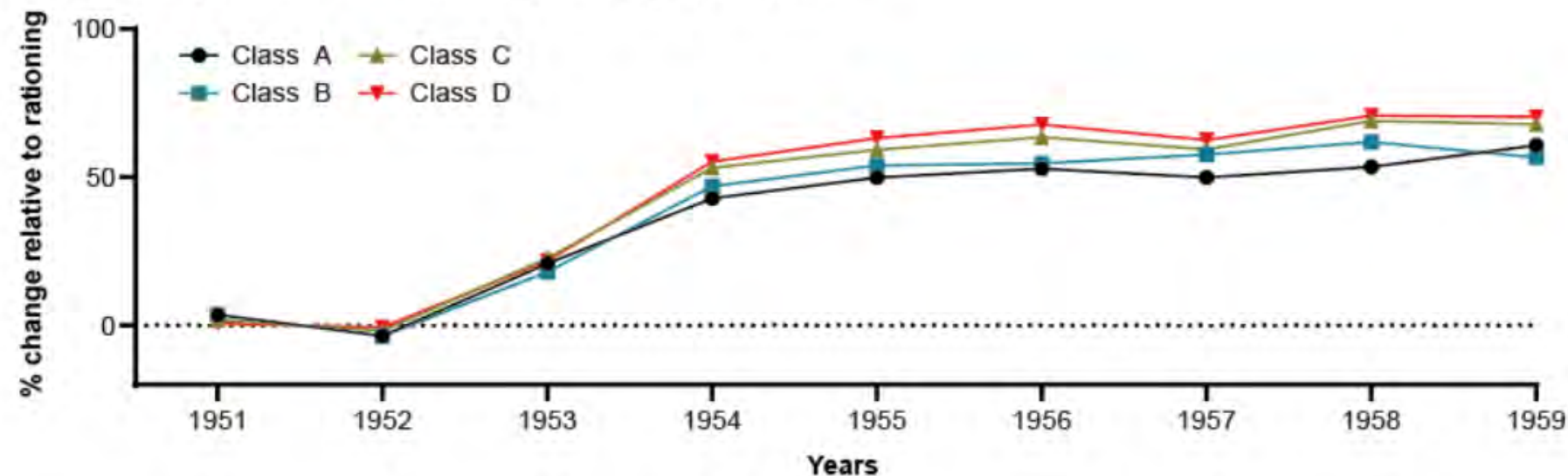
FIAT LUX ET LUX EST

Le traiettorie di salute
Torino (TO) - 7 giugno 2025

IN HOC SIGNO VINCES

Strategie culturali-sociali e terapeutiche per la salute metabolica
Bra, Località POLLENZO (CN) - 22 novembre 2025

Percent change in sugar intake categorized by social class



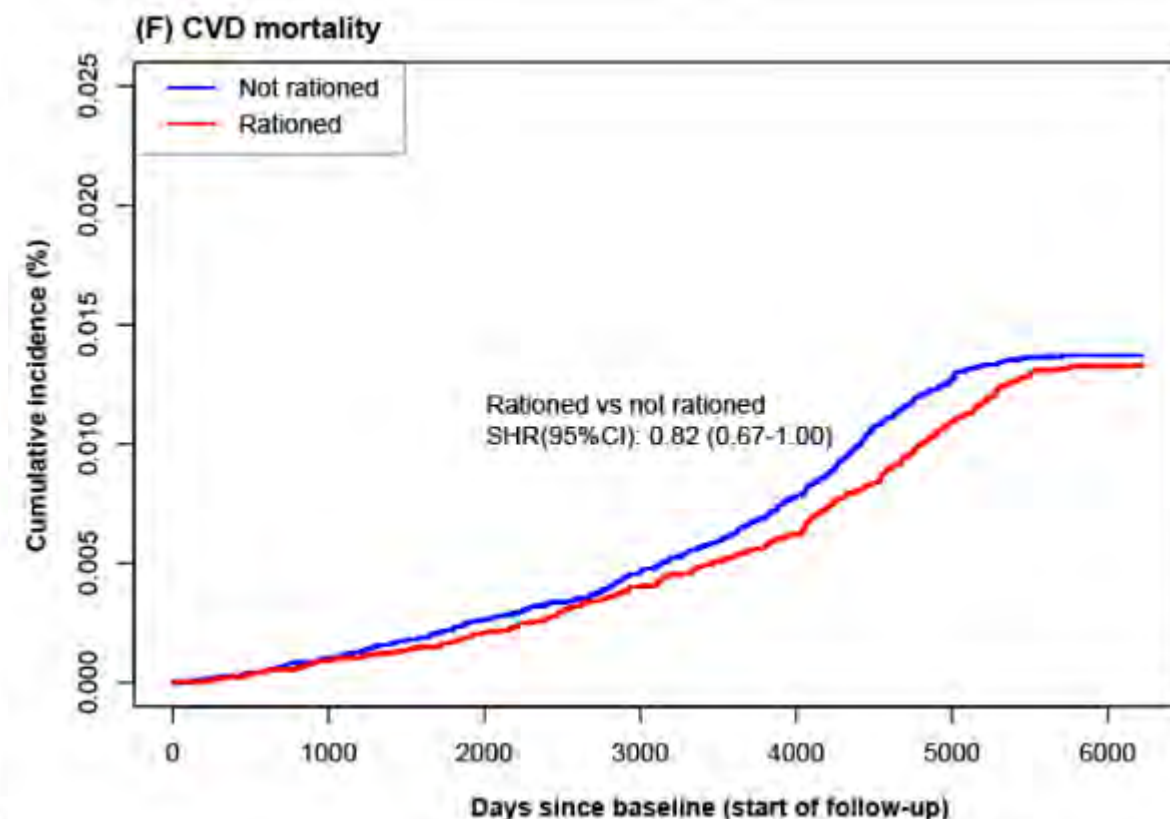
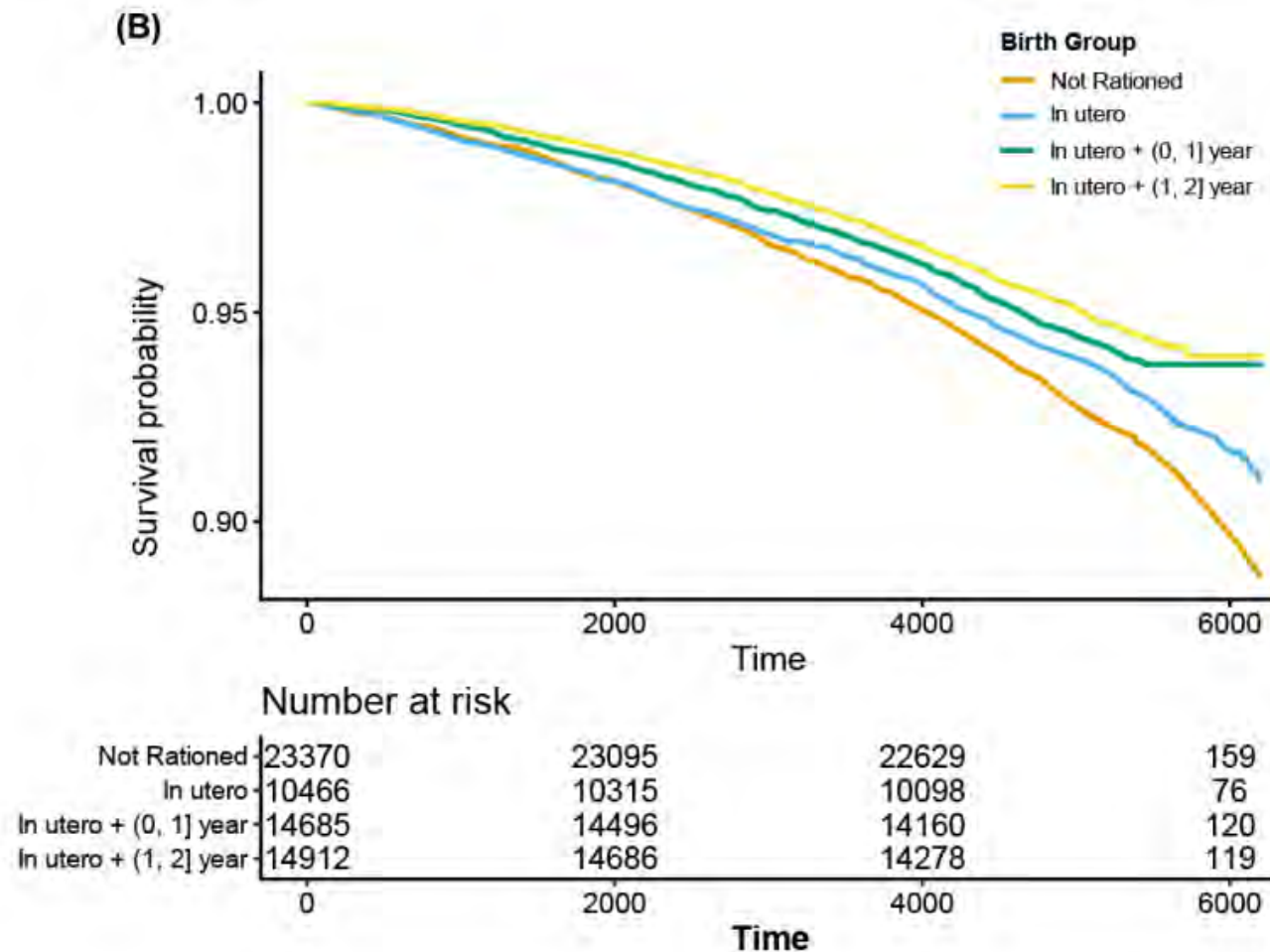
Supplementary Figure A. Annual variation of sugar intake by social class during the study period. Panels A, B, and C use the average consumption between 1950 Q1 and 1953 Q3 as the reference value. Panel D uses the average of 1951 and 1952 as the reference. Panels A, B, and D show percentage changes. Panel C shows raw changes.

FIAT LUX ET LUX EST

Le traiettorie di salute
Torino (TO) - 7 giugno 2025

IN HOC SIGNO VINCES

Strategie culturali-sociali e terapeutiche per la salute metabolica
Bra, Località POLLENZO (CN) - 22 novembre 2025



Zheng J, Zhou Z, Huang J, Tu Q, Wu H, Yang Q, Qiu P, Huang W, Shen J, Yang C, Lip GYH. Exposure to sugar rationing in first 1000 days after conception and long term cardiovascular outcomes: natural experiment study. BMJ. 2025 Oct 22;391:e083890. doi: 10.1136/bmj-2024-083890.

Conclusioni:

Dalla a lungo conosciuta “malattia dei re” (gota) alle patologie metaboliche del XXI secolo, la storia ci insegna che il corpo umano non è progettato per l’eccesso.

L’umanità è passata dalla fame alla sazietà, ma non ancora all’equilibrio; abbiamo quindi bisogno di una “medicina della misura”, che non predichi la rinuncia, ma insegni la consapevolezza:

- Limitare l’eccesso fin dai primi momenti di vita (anche intrauterina).
- Promuovere la qualità più che la quantità.
- Integrare la prevenzione nutrizionale nelle politiche pubbliche.
- Educare al limite come valore di salute.

L’abbondanza può essere una conquista, ma solo se impariamo a governarla. Come ricordava Ippocrate:

- “Laborare, mangiare, bere, dormire, amare: tutto deve essere misurato.”
- “Fa che il cibo sia la tua medicina e la medicina sia il tuo cibo.”

FIAT LUX ET LUX EST

Le traiettorie di salute
Torino (TO) - 7 giugno 2025

IN HOC SIGNO VINCES

Strategie culturali-sociali e terapeutiche per la salute metabolica
Bra, Località POLLENZO (CN) - 22 novembre 2025

«Melius (est) abundare quam deficere»?

No, «in medio stat virtus»!



GRAZIE PER L'ATTENZIONE