

La dieta mediterranea

La corretta alimentazione, nel quadro più ampio di uno stile di vita sano ed equilibrato, è alla base della prevenzione di un gran numero di patologie, purtroppo ormai molto diffuse nella nostra società. L'adozione di stili di vita e di modelli alimentari sempre più lontani dalle nostre tradizioni, infatti, ha progressivamente portato il nostro Paese a doversi misurare con il dilagare di quelle stesse "malattie del benessere" (obesità, diabete, patologie cardiovascolari, tumori, ecc.) che un tempo sembravano dover preoccupare soltanto le popolazioni del Nord Europa e del Nord America.

La "dieta mediterranea"

Nessun alimento – fatta eccezione per il latte materno nei primi mesi di vita – contiene tutti i principi nutritivi di cui l'organismo ha bisogno, pertanto per alimentarsi in modo sano ed equilibrato occorre variare il più possibile la scelta.

Un modello alimentare che può venirci in aiuto per ottenere un apporto di nutrienti completo ed equilibrato è senza dubbio rappresentato dalla "**dieta mediterranea**", che si ispira alle tradizioni alimentari dei Paesi che affacciano nel bacino del Mediterraneo (in particolare Italia, Francia meridionale, Grecia, Spagna, ma anche Paesi del vicino Oriente e dell'Africa settentrionale). In questo tipo di regime alimentare predominano gli alimenti di origine vegetale, quali cereali e derivati, frutta, verdure, ortaggi e olio d'oliva, mentre è più contenuto il consumo di alimenti di origine animale.

In parte abbandonata con il boom economico degli anni sessanta perché ritenuta troppo povera, la dieta mediterranea sta gradualmente riacquistando prestigio grazie alle più recenti acquisizioni scientifiche che, tra i vari modelli nutrizionali, la collocano ai primi posti per salubrità e completezza. In particolare, è ormai universalmente riconosciuta la sua capacità di prevenzione di obesità, bulimia e diabete, nonché delle patologie cardiovascolari. Inoltre, grazie al potere antiossidante dell'olio d'oliva, unito al consumo di verdure crude e cotte, la dieta mediterranea rappresenta anche un mezzo importante nella prevenzione dei tumori.

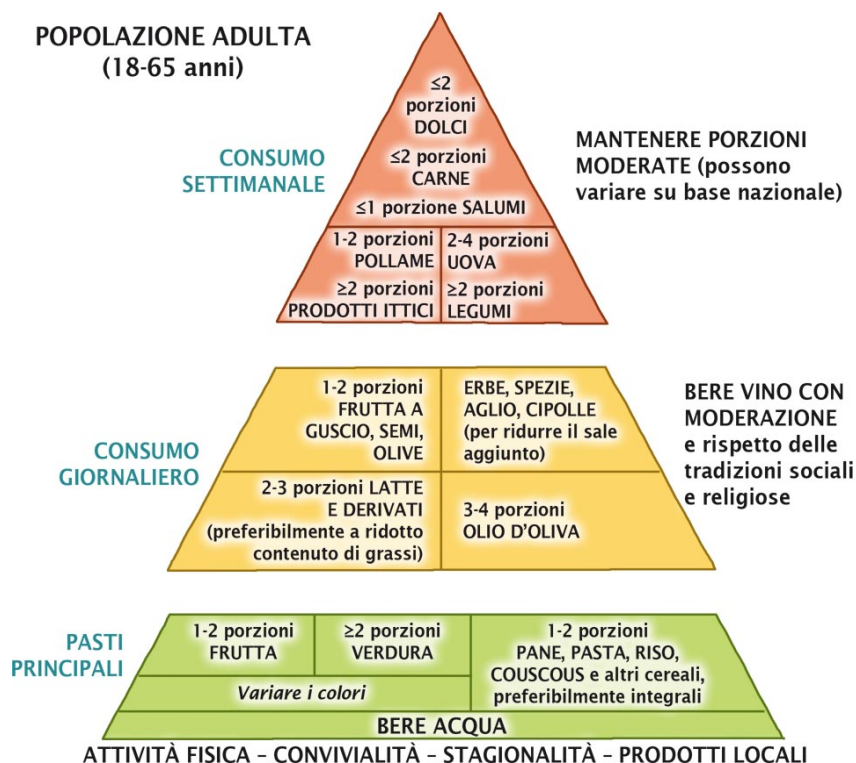
La "piramide alimentare"

La dieta mediterranea viene di solito schematizzata dai nutrizionisti utilizzando una piramide alla cui base si trovano i prodotti da consumare con maggiore frequenza, per poi salire, gradino dopo gradino, verso il vertice, che ospita quelli da assumere più di rado.



ADICONSUM

Associazione Difesa
Consumatori e Ambiente
promossa dalla CISL



La piramide è suddivisa in tre parti: gli alimenti alla base sono quelli di cui si raccomanda un consumo molto frequente, durante ogni pasto. Gli alimenti situati nella parte centrale vanno consumati quotidianamente, ma con minor frequenza. Quelli che si trovano nella parte al vertice, come carni rosse e dolci, devono essere consumati con periodicità settimanale e con molta moderazione.

Completano la piramide alcuni suggerimenti: fare attività fisica, preferire i prodotti di stagione, riconoscere la giusta importanza alla convivialità dei pasti; inoltre bere molta acqua, alternare colori e varietà di ortaggi e frutta, utilizzare erbe e spezie per ridurre l'aggiunta di sale, limitare il consumo di alcolici.

Gli alimenti della dieta mediterranea

“Protagonisti” della tradizione alimentare mediterranea sono l'olio d'oliva, i cereali (in Italia soprattutto pasta, riso e pane), il vino, i legumi, la frutta e tutti gli ortaggi.

Ma l'alimentazione mediterranea non è solo vegetariana; l'aggiunta di giuste quantità di prodotti animali (carne, con particolare riguardo a quella non bovina, latte, uova, pesce, formaggi) assicura una dieta valida, equilibrata, adatta a qualsiasi età e in grado di ridurre considerevolmente il rischio delle “malattie del benessere” tipiche della nostra epoca.

I cereali e i loro derivati sono chiamati prevalentemente a soddisfare il nostro fabbisogno energetico, attraverso l'apporto di quei carboidrati complessi prescritto e consigliato dalle più moderne teorie per



un'alimentazione corretta. E l'abitudine tutta italiana di una costante presenza sulla tavola del pane, in tutte le sue innumerevoli varietà regionali, e della quotidiana comparsa della pasta come prima portata e come fulcro di uno dei due pasti principali si accorda perfettamente con questa esigenza nutrizionale.

Legumi, altri ortaggi, verdure, frutta e grassi vegetali (soprattutto olio d'oliva), oltre a integrare l'apporto proteico assicurato dai cereali (le proteine dei cereali e quelle dei legumi, povere rispettivamente degli aminoacidi essenziali lisina e metionina, si completano reciprocamente), equilibrano la razione lipidica con le giuste quantità di acidi grassi insaturi, e forniscono quantità adeguate di fibra alimentare, vitamine e sali minerali. L'importanza delle carni, in particolare di quella bovina, è ridimensionata, e il fabbisogno di proteine nobili e ferro è soddisfatto principalmente con carni "alternative" (pollo, coniglio, maiale magro, tacchino, ecc.), pesce e uova. Il latte e i suoi derivati sono importanti soprattutto per l'apporto in calcio.

Per saperne di più

Al fine di orientare la popolazione verso comportamenti alimentari salutari, un gruppo di esperti – nominato con decreto del Ministero della Salute – ha elaborato un modello di dieta di riferimento coerente con lo stile di vita attuale e con la tradizione alimentare del nostro Paese. I frutti di questo lavoro e dei suoi successivi sviluppi a cura dell'Istituto di Scienza dell'Alimentazione dell'Università di Roma "La Sapienza" sono consultabili sul sito **www.piramideitaliana.it**