

## Per quale motivo la dieta mediterranea è così valida?

Il successo della dieta mediterranea comincia negli Stati Uniti intorno agli anni 70 e prende inizio da uno studio avviato nel 1945 dal medico nutrizionista Ancel Keys a seguito del suo sbarco a Salerno con la Quinta armata. Keys si accorse che le malattie cardiovascolari nell'area del Cilento dove lui era di stanza, erano molte ridotte rispetto agli USA. Decise di investigare per verificare l'esistenza di un possibile legame tra alimentazione e malattie del benessere



(obesità, arteriosclerosi, diabete, ipertensione, ecc.). Vennero prese in esame e confrontate abitudini alimentari di diversi paesi come gli Stati Uniti, il Giappone, la Jugoslavia, la Germania, la Finlandia e l'Italia.

I risultati finali attestarono che tanto più ci si allontanava dal modello mediterraneo maggiore era l'incidenza delle suddette malattie. Uno dei motivi che portano a considerare la dieta mediterranea la più equilibrata ed efficace è rappresentato dall'utilizzo dell'olio di oliva che, per il suo contenuto di acidi grassi monoinsaturi e per le sue capacità

antiossidanti, è senza alcun dubbio uno dei prodotti che rende la dieta mediterranea così valida. La presenza, inoltre, di alimenti come i cereali e i suoi derivati, le verdure, la frutta e in particolar modo il pesce; per il suo contenuto in acidi grassi omega 3, fa sì che quest'alimentazione prevenga l'insorgenza di malattie cardiovascolari.



## Qual'è la distribuzione di ciascun nutriente all'interno di una dieta equilibrata?

La ripartizione dei nutrienti in una dieta equilibrata prevede non più del 30% delle calorie totali di provenienza lipidica, dal 12% al 15% sotto forma di proteine e 55-65% in carboidrati.

## Come mai in Italia, paese di nascita della dieta mediterranea, sta aumentando rapidamente il numero delle persone obese?

In Italia gli ultimi dati affermano che la stima delle persone in sovrappeso è la più alta d'Europa, pari al 45% se sono compresi gli obesi. Parlando di obesità infantile la percentuale tocca punte del 20% in alcune zone del meridione. La cultura e la tradizione alimentare mediterranea hanno rappresentato e rappresentano nel mondo un modello da copiare. Dal dopo guerra lo sviluppo del settore industriale alimentare ha portato alla presenza nel mercato di prodotti molto appetibili ma ad alto contenuto in grassi e zuccheri. A questa situazione si aggiunge una marcata sedentarietà che, specie nelle grandi città, favorisce l'aumento di peso.



## Perché è stato necessario formulare una guida che ci orienti sulla scelta degli alimenti da mangiare?

La necessità è legata all'aumento delle patologie degenerative legate al fenomeno obesità, registrato nei paesi economicamente sviluppati. Un esempio di linea guida prevede:



- ⇒ variare il più possibile la scelta dei cibi,
- ⇒ consumare alimenti con un adeguato contenuto in amido e fibra,
- ⇒ ridurre il consumo di grassi, in particolar modo di grassi saturi e colesterolo, e di cibi fritti,
- ⇒ evitare il consumo eccessivo di zucchero e dolci,
- ⇒ moderare il consumo del sale da cucina,
- ⇒ moderare il consumo di bevande zuccherate,
- ⇒ moderare il consumo di bevande alcoliche,
- ⇒ preferire cibi freschi,
- ⇒ controllare il proprio peso.

## Quali sono gli alimenti che giornalmente devono essere presenti nella nostra tavola?

Sulla base dei dati provenienti da diversi studi epidemiologici concernenti la cosiddetta dieta mediterranea, gli alimenti che non possono mancare sono compresi in sette gruppi:

**GRUPPO 1:** carne, pesce e uova sono alimenti che hanno la funzione principale di fornire proteine d'alta qualità biologica, vitamine del gruppo B, ferro, oligoelementi e lipidi. Sono nutrienti definiti "plastici" in quanto grazie alla grande ricchezza di proteine sono molto importanti per il mantenimento e la crescita di tutti i tessuti.

**GRUPPO 2:** latte e derivati riforniscono il nostro organismo di calcio, indispensabile per la formazione di ossa e denti. Il calcio svolge, inoltre, molte altre funzioni quali:



- ⇒ regolare il fenomeno della coagulazione;
- ⇒ consentire la contrazione muscolare;
- ⇒ regolamentare la conduzione dell'impulso nervoso;
- ⇒ regolare molte attività enzimatiche.

Gli alimenti del gruppo 2 contengono, inoltre, un buon tenore di proteine di alta qualità, vitamine, fosforo e lipidi.

**GRUPPO 3:** Fanno parte di questo gruppo una serie di alimenti come pasta, riso, pane, patate e altri cereali come mais, orzo, avena e farro in grado di fornire energia facilmente utilizzabile, sotto forma di zuccheri complessi (amido). Il glucosio è un nutriente indispensabile per il funzionamento del sistema nervoso, dei globuli rossi e del sistema muscolare. Le proteine presenti nei cereali non sono così nobili rispetto a quelle degli alimenti del I gruppo, ma consumate insieme ai legumi si completano fornendo un apporto proteico molto simile a quello derivante dal consumo di alimenti di origine animale.

**GRUPPO 4:** Legumi. Sono alimenti caratteristici della alimentazione mediterranea. Sono importanti non solo perché ricchi di svariati nutrienti (proteine di discreto valore biologico, amido, vitamine del gruppo B, fibra, ferro e calcio), ma anche per il fatto che se consumati insieme a pasta, riso o pane costituiscono il cosiddetto "piatto unico" con il quale è possibile sostituire perfettamente la carne. Ad esempio, per i vegetariani, gli alimenti del gruppo IV, rappresentano la fonte proteica per eccellenza.



**GRUPPO 5:** Comprende i grassi sia di origine animale che vegetale.

Gli acidi grassi rappresentano il costituente fondamentale dei lipidi e sono distinti in saturi, presenti prevalentemente nei grassi animali, e insaturi contenuti prevalentemente nei vegetali. Alcuni acidi grassi essenziali (linoleico ed alfa-linolenico) insieme alle vitamine liposolubili (A, D, K, ed E) devono essere introdotti obbligatoriamente attraverso gli alimenti. Per questo i grassi non possono essere total-



mente esclusi dalla dieta. Il loro apporto deve essere limitato al 30% dell'energia introdotta giornalmente, poiché un consumo eccessivo, specie di grassi saturi, può facilitare lo sviluppo di malattie del sistema cardiovascolare.

**GRUPPO 6:** Ortaggi e frutta fonti di vitamina A - albicocche, bieta, broccoli, carote, cicoria, indivia, lattuga, melone giallo, pesche, peperoni, zucca

gialla. Sono alimenti ricchi in vitamina A che possiede un'azione protettiva nei confronti degli epitelii e svolge, inoltre, un'azione fondamentale nel fenomeno della visione alla luce crepuscolare. Contengono inoltre fibra alimentare, minerali acqua e fruttosio.

**GRUPPO 7:** Ortaggi e frutta fonti di vitamina C - arance, broccoli, cavolfiori, fragole, lamponi, limoni, mandarini, peperoni, pomodori, pompelmi. La vitamina C compie nel nostro organismo innumerevoli funzioni come:

- ⇒ consentire l'esecuzione di alcune tappe metaboliche che portano alla formazione del collagene;
- ⇒ presiedere alla protezione delle pareti dei vasi sanguigni, in particolare quella dei capillari;
- ⇒ partecipare alla formazione della dentina (struttura di sostegno del dente);
- ⇒ facilitare la riparazione delle ferite;
- ⇒ favorire l'assorbimento del ferro;
- ⇒ svolgere un ruolo importante nella difesa contro le infezioni;
- ⇒ proteggere dall'ossidazione.

