

## L'ALIMENTAZIONE E LA NUTRIZIONE NELLA DIETA MEDITERRANEA

La Dieta Mediterranea nacque grazie all'intuizione dello scienziato Ancel Keys (1904-2004) che notò una bassissima incidenza di malattie delle coronarie presso gli abitanti del Cilento e dell'isola di Creta, nonostante l'elevato consumo di olio d'oliva, ed avanzò l'ipotesi che ciò fosse da attribuire al tipo di alimentazione caratteristica di quell'area geografica. In seguito a questa osservazione, prese l'avvio la famosa ricerca "Seven Countries Study on cardiovascular diseases", basata sul confronto dei regimi alimentari di 12.000 persone, di età compresa tra 40 e 59 anni, sparse in sette Paesi del mondo (Finlandia, Giappone, Grecia, Italia, Olanda, Stati Uniti e Jugoslavia). I risultati dell'indagine non lasciarono dubbi: la mortalità per cardiopatia ischemica (infarto) è molto più bassa presso le popolazioni mediterranee rispetto a Paesi, come la Finlandia, dove la dieta è ricca di grassi saturi (burro, strutto, latte e suoi derivati, carni rosse, ecc...); inoltre, la dieta mediterranea è in grado di prevenire l'insorgenza di alcuni tumori, l'ipertensione, l'obesità ed una buona parte dei casi di diabete. Ancel Keys proseguì i suoi studi principalmente in Italia, nel Cilento, dove continuò a vivere per oltre 40 anni. Come migliore riprova delle sue teorie visse 100 anni, e nel 2004 è stato insignito della medaglia al merito alla salute pubblica dello Stato Italiano.

Ricercando su google "Dieta Mediterranea" sono apparsi ben 711000 risultati, ma non potendoli visionare tutti posso semplicemente dire che di tale termine si è abusato in maniera eccessiva, poiché, la maggior parte di questi risultati riguardava solo vagamente questo argomento.

Il termine "Dieta Mediterranea" è diventato ovunque sinonimo di "Buona alimentazione"; però, risulta necessario dire che tale termine è impreciso ed irrealistico, poiché, dello stile alimentare che ha caratterizzato alcune delle popolazioni che si affacciano sul mediterraneo è rimasto ben poco. Il sistema di **globalizzazione** che stiamo vivendo, infatti, non rispetta limiti geografici, consuetudini alimentari e gastronomiche. Ne consegue un'alimentazione frettolosa con cibi omologati, facili da acquistare e poco garantiti per provenienza, preparazione, presenza di additivi e aromi. Al pasto tradizionale, momento conviviale e aggregativo, si è sostituito il piatto preconfezionato, prontamente riscaldato e rapidamente ingurgitato; si spiega, in tal modo, la presenza sul territorio di **fastfood**, **sushi bar**, venditori di **tacos** e **kebab**, e di numerosi locali dove poter praticare l'**happy hour**.

Le calorie che ognuno di noi dovrebbe introdurre per poter soddisfare il fabbisogno energetico sono sicuramente inferiori rispetto quelle che necessitavano i nostri avi. Ciò non riguarda esclusivamente l'impiegato o il dirigente, che confondono l'attività intellettuale ed i continui spostamenti in macchina o in aeroplano con una vita muscolarmente attiva, ma anche il contadino

che ormai è facilitato nel lavoro manuale da ogni genere di macchina frutto del progresso tecnologico. Per tale motivo quegli stessi alimenti che per secoli gli avevano assicurato la sufficienza calorica si sono dimostrati ipercalorici per il nuovo stile di vita; quindi, la dieta mediterranea resta sempre un valido esempio di alimentazione salutare, ma richiedeva degli adattamenti che sono stati in parte opportuni (carne e pesce) ed in parte peggiorativi (dolciumi, cibi e condimenti grassi, bibite dolcificate e superalcolici) perché di fronte alla necessità di ridurre la quota calorica.

Il modello della dieta mediterranea è rappresentato con l'immagine simbolica di una *piramide*, in questa, non esistono alimenti proibiti, ma soltanto cibi che vanno mangiati più o meno spesso. Gli alimenti più importanti, di cui si deve fare un maggiore consumo, si trovano negli strati inferiori; mentre, all'apice troviamo quegli alimenti che si devono consumare con minore frequenza.

Alla base troviamo i **cereali**, che insieme alle patate costituiscono una fonte di glucidi complessi e di fibra. Si dovrebbero utilizzare anche i cereali integrali poiché, a differenza dei cereali raffinati, non subiscono l'asportazione della parte esterna del chicco quindi possiedono una buona quota di fibra alimentare.

Molto importanti sono poi i **legumi**, spesso denominati "*la carne dei poveri*", presentano una discreta quantità di glucidi a lento assorbimento, ma, soprattutto, rappresentano un'ottima fonte di proteine vegetali. Il valore biologico di queste proteine è indubbiamente minore rispetto a quello delle proteine animali, però si possono abbinare i legumi con i cereali che, compensandosi a vicenda, creano un pasto con delle proteine vegetali di ottimo valore nutritivo, con il vantaggio di non aver contemporaneamente introdotto quote lipidiche. Essi hanno anche il merito di apportare discrete quantità di sali minerali, alcune vitamine e fibra alimentare.

Salendo troviamo i gruppi di **frutta**, **ortaggi** e **verdure**, che presentano numerosi vantaggi: generano un senso di sazietà a fronte di un ridotto potere calorico. Ciò è dovuto principalmente alla presenza di un'ingente quantità di fibra alimentare, che aumenta il peso ed il volume del pasto ma non il potere calorico, poiché a noi manca l'enzima per digerirla. Questi alimenti contengono una quantità enorme d'acqua, molto spesso superiore al 90% (nella frutta), caratteristica che dovrebbe tendere ad aumentare il consumo di questi cibi per integrare adeguatamente i liquidi perduti soprattutto nel periodo estivo. Si raccomanda, inoltre, di consumare preferibilmente frutta di stagione.

Giornalmente, ma con moderazione, bisogna consumare l'**olio extravergine d'oliva** ed il **vino** ricchi di sostanze antiossidanti.

Il **latte** e lo **yogurt** dovrebbero anch'essi essere consumati quotidianamente, poiché sono una fonte di sali minerali, vitamine e di proteine.

Al centro della piramide ci sono gli alimenti da consumare non quotidianamente ma più volte alla settimana: si tratta dei cibi di origine animale, per esempio il **pesce** che gode di ottime quantità proteiche, di acidi grassi essenziali ed alcuni sali minerali; la **carne** (preferibilmente bianca: pollo, tacchino, coniglio) ricca in proteine, vitamine e sali minerali, la quota lipidica dipende fortemente dall'animale di provenienza ed anche dalla parte dell'animale; da consumare con più parsimonia i formaggi preferibilmente quelli freschi, le carni rosse e le uova.

Al vertice della piramide ci sono infine gli alimenti da consumare con moderazione: gli zuccheri e quindi i dolci, le salse ed i grassi.

Un'altra importante caratteristica della dieta mediterranea è la preparazione di piatti unici, cioè la possibilità di avere in un'unica portata tutte le sostanze nutritive di cui abbiamo bisogno. Ne sono un tipico esempio la pasta e fagioli, le paste asciutte con condimenti di carne e formaggio, i minestrini di verdure. Ciò vuol dire che se si introduce uno di questi piatti, il pasto va completato esclusivamente con della frutta o della verdura.

### La dieta mediterranea

---

<b>GIORNALMENTE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>cereali integrali e tuberi: pane e pasta di frumento integrale, riso, mais, farro, avena, segale, orzo, grano saraceno, patate, ecc.;</b></li><li>- <b>legumi secchi e verdi: fagioli, piselli, ceci, lenticchie, fave, ecc.;</b></li><li>- <b>frutta (a polpa e a guscio): mele, pere, arance, mandarini, albicocche, pesche, uva, fichi, angurie, meloni, lamponi, fragole, castagne, noci, nocciole, mandorle, pinoli, pistacchi, ecc.;</b></li><li>- <b>verdure e ortaggi: rape, ravanelli, carote, insalate, spinaci, cicorie, asparagi, finocchi, bietole, carciofi, broccoli, cavoli, pomodori, melanzane, peperoni, zucchine, cipolle, ecc.;</b></li><li>- <b>condimenti: principalmente olio extravergine di oliva, in dosi minori burro, lardo e strutto;</b></li><li>- <b>erbe aromatiche: basilico, timo, maggiorana, origano, aglio, ecc.;</b></li><li>- <b>latte, yogurt e formaggi;</b></li><li>- <b>vino.</b></li></ul>
---------------------	--

<b>UNA-TRE VOLTE A SETTIMANA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>carne:</b> prevalentemente bianca, quindi di volatili da cortile come pollo e tacchino; inoltre, coniglio, maiale e vitello;</li><li>- <b>pesce:</b> in prevalenza azzurro come acciughe, sardine, aringhe, aguglie, sgombri, spatole, ecc.;</li><li>- <b>uova.</b></li></ul>
----------------------------------	--

<b>CON MINORE FREQUENZA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>dolci, miele.</b></li></ul>
-----------------------------	--

---

## Gruppi alimentari, nutrienti e funzioni

GRUPPI DI ALIMENTI	NUTRIENTI	FUNZIONI	CONSIGLI
<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cereali: pasta, pane, riso, mais, farro, ecc.</li> <li>- Tuberi: patate</li> </ul>	<p>Glucidi (amido), proteine vegetali di medio valore biologico, alcune vitamine del complesso B, fibra.</p>	<p>Energetica, plastica</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- preferire i prodotti integrali;</li> <li>- usare cereali per la prima colazione, pranzo e spuntini.</li> <li>- moderare il consumo di pizza, pasta all'uovo, biscotti (2-3 volte a settimana);</li> <li>- consumare giornalmente 3-4 porzioni di alimenti diversi di questo gruppo.</li> </ul>
<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Frutta e ortaggi</li> <li>- Legumi freschi</li> </ul>	<p>Vitamine, minerali e antiossidanti in genere, acqua e glucidi, fibra.</p>	<p>Regolatrice, protettiva, energetica</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- moderare il consumo di uva, banane, fichi, succhi di frutta zuccherati</li> <li>- consumare la frutta soprattutto lontano dai pasti (merenda, spuntini).</li> </ul>
<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latte e derivati: formaggi, yogurt, ricotta, ecc.</li> </ul>	<p>Proteine animali di elevato valore biologico, minerali (calcio altamente biodisponibile, fosforo, ecc.), vitamine (soprattutto B2 e A), glucidi (lattosio), ecc.</p>	<p>Energetica, plastica, regolatrice</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- preferire latte e yogurt scremato o parzialmente scremato, formaggi freschi e magri;</li> <li>- evitare panna e burro;</li> <li>- consumare con moderazione i formaggi a pasta dura e fusi.</li> </ul>
<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Carne, pesce, uova</li> <li>- Legumi secchi: ceci, fagioli, lenticchie, fave, soia</li> </ul>	<p>Proteine animali di elevato valore biologico, minerali (zinco, rame, ferro altamente biodisponibile, ecc.), alcune vitamine del complesso B.</p> <p>Fonte di proteine vegetali di medio valore biologico, alcune vitamine del gruppo B e minerali (in particolare ferro).</p>	<p>Plastica, energetica</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- preferire carni (pollame) e pesce (merluzzo, dentice, ecc.) magri. Inoltre pesce azzurro (acciughe, sardine, aringhe, aguglie, sgombri, spatole, ecc.);</li> <li>- consumare il pesce almeno due volte a settimana, lessato o arrosto;</li> <li>- limitare gli insaccati, le carni e i pesci grassi, le frattaglie;</li> <li>- consumare le uova senza aggiunta di grassi (alla coque, sode).</li> </ul>
<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grassi da condimento: olio extravergine di oliva, burro, margarina, lardo, strutto</li> </ul>	<p>Grassi, acidi grassi, anche essenziali, vitamine liposolubili A e E.</p>	<p>Energetica</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- limitare i grassi in genere soprattutto se di origine animale e fritti;</li> <li>- preferire gli oli vegetali, in particolare l'extravergine di oliva.</li> </ul>

Su mandato del Ministero della Salute, è attualmente al lavoro una commissione formata da un gruppo di esperti della nutrizione che hanno il compito di “rifinire” le grammature da ritenersi ottimali per una corretta alimentazione. Oggi sono ancora validi i LARN 1996 (Livelli di assunzione raccomandati di energia e nutrienti per la popolazione italiana) che indicano quali dovrebbero essere le porzioni medie:

- Latte/yogurt: 125 grammi
- Formaggio fresco: 100 grammi
- Formaggio stagionato: 50 grammi
- Carne: 100 grammi
- Pesce: 150 grammi
- Uova: 50 grammi (1 uovo)
- Legumi freschi: 100 grammi (a crudo)
- Legumi secchi: 30 grammi (a crudo)
- Pane: 50 grammi
- Pasta/riso: 80 grammi (a crudo)
- Pasta fresca all'uovo: 120 grammi (a crudo)
- Patate: 200 grammi (a crudo)
- Insalate: 50 grammi
- Ortaggi: 250 grammi (a crudo)
- Frutta: 150 grammi.

La dieta mediterranea prevede la scelta di quantità qualità e varietà adeguate di cibi appartenenti ai diversi gruppi di alimenti, alternandoli nei vari pasti della giornata, in maniera tale da garantire una alimentazione bilanciata nei vari principi nutritivi per rendere disponibile all'organismo tutte le sostanze di cui necessita. I principi nutritivi vengono, infatti, così ripartiti:

- 55-60% di Glicidi dei quali l'80% di glicidi complessi (pane integrale, pasta, riso, mais, ecc.) e il 20% di zuccheri semplici
- 10-15% di Proteine delle quali il 60% di origine animale (carni soprattutto bianche, pesce azzurro, ecc.) e il 40% di origine vegetale (fagioli, ceci, lenticchie e legumi in genere)
- 25-30% di Grassi (olio di oliva in prevalenza, burro, strutto, ecc.).

La ripartizione dei pasti, inoltre, si articola normalmente su cinque momenti giornalieri, tre principali (prima colazione, pranzo e cena) e due di sostegno (spuntino di metà mattinata e merenda).

La cultura alimentare di un popolo è legata all'ambiente geografico e climatico, alle tradizioni ed alle condizioni sociali ed economiche, ben venga, dunque, il modello alimentare della dieta mediterranea che, con i suoi "sani" alimenti, favorisce il corretto bilanciamento di entrate caloriche e spese energetiche. Tuttavia sarà bene riflettere sul fatto che nessun cibo, isolato dal contesto delle abitudini alimentari e dello stile di vita di ciascuno di noi, può rendere salutare una dieta, poiché, la dieta di per sé non fa miracoli e per rimanere in salute sarà anche necessario fare una regolare attività fisica.

*Maria Francesca Catalano*  
*Dott.ssa in Dietistica*