



# LA DIETA MEDITERRANEA

La dieta mediterranea è un modello alimentare che si ispira alle tradizioni culinarie dei Paesi del bacino mediterraneo come Italia, Francia, Spagna, Grecia e Marocco. Questo stile alimentare si distingue per la ricchezza nel contenuto di frutta, verdura, legumi, cereali integrali, pesce, frutta secca e basso contenuto di grassi da prodotti animali.

I benefici della dieta mediterranea, nella prevenzione delle malattie croniche, trovano riscontro in numerosi studi scientifici internazionali.

## *Dalla dieta dei popoli mediterranei alla Dieta Mediterranea*

Lorenzo Piroddi (1911-1999), studioso ligure attivo dalla prima metà del '900, studiò la connessione tra abitudini alimentari e malattie del ricambio, e fu uno dei primi nutrizionisti ad elaborare una dieta per i suoi pazienti che limitava il consumo di grassi animali e privilegiava quelli vegetali. Piroddi studiò il potenziale curativo di una dieta con tali caratteristiche, gettando le basi per il riconoscimento di una Dieta Mediterranea come insieme di abitudini alimentari a sé stanti.

Ma fu Ancel Keys (1904-2004), biologo e fisiologo statunitense, grazie ai suoi studi sulle abitudini alimentari delle popolazioni dell'Italia meridionale, che fissò nell'immaginario collettivo la locuzione Dieta Mediterranea, dandole dignità scientifica e culturale. Keys approfondì in particolare la relazione fra l'alimentazione e le malattie cardiovascolari, e durante la sua residenza a Pioppi, frazione di Pollica, comune del Cilento, studiò sul campo gli effetti benefici della dieta locale sulla salute della popolazione. Gli studi di Keys evidenziano come il mix di abitudini alimentari della popolazione locale potesse essere codificato appunto come Dieta Mediterranea, avendo caratteristiche simili alle diete degli altri popoli mediterranei, ma soprattutto Keys concluse che tali abitudini avevano un effetto benefico sulla salute assente in altre diete regionali del mondo occidentale.

A partire dagli anni '70 si cercò pertanto di diffondere le abitudini alimentari tipiche della dieta mediterranea anche negli Stati Uniti, dove l'alimentazione è ricca di grassi animali e zuccheri semplici, e vi è un'incidenza elevata di obesità, problemi vascolari e malattie metaboliche.

Negli anni '90 si vide poi la nascita, negli USA, delle prime rappresentazioni grafiche utilizzate per riassumere i principi di questo stile alimentare e permettere a chiunque di apprenderli e memorizzarli in modo più semplice.

Bisogna aggiungere, infine, che il 16 novembre 2010, l'UNESCO ha incluso la dieta mediterranea nella **Lista del Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità**, accogliendo la proposta presentata l'anno precedente dal Gruppo di lavoro Unesco del Ministero delle Politiche Agricole. Con questo riconoscimento, l'UNESCO ha affermato il valore culturale di questo grande patrimonio dei popoli del Mediterraneo.

## *Punti cardine della dieta mediterranea*

La dieta mediterranea è incentrata soprattutto sulla corretta scelta degli alimenti e sul giusto apporto di nutrienti necessari all'organismo; l'aspetto calorico gioca invece un ruolo di secondo piano. La ripartizione calorica giornaliera secondo questo stile alimentare rispetta le seguenti percentuali:

- Calorie da CARBOIDRATI: 55-60%
- Calorie da PROTEINE: 15-20%
- Calorie da GRASSI: 25-30%

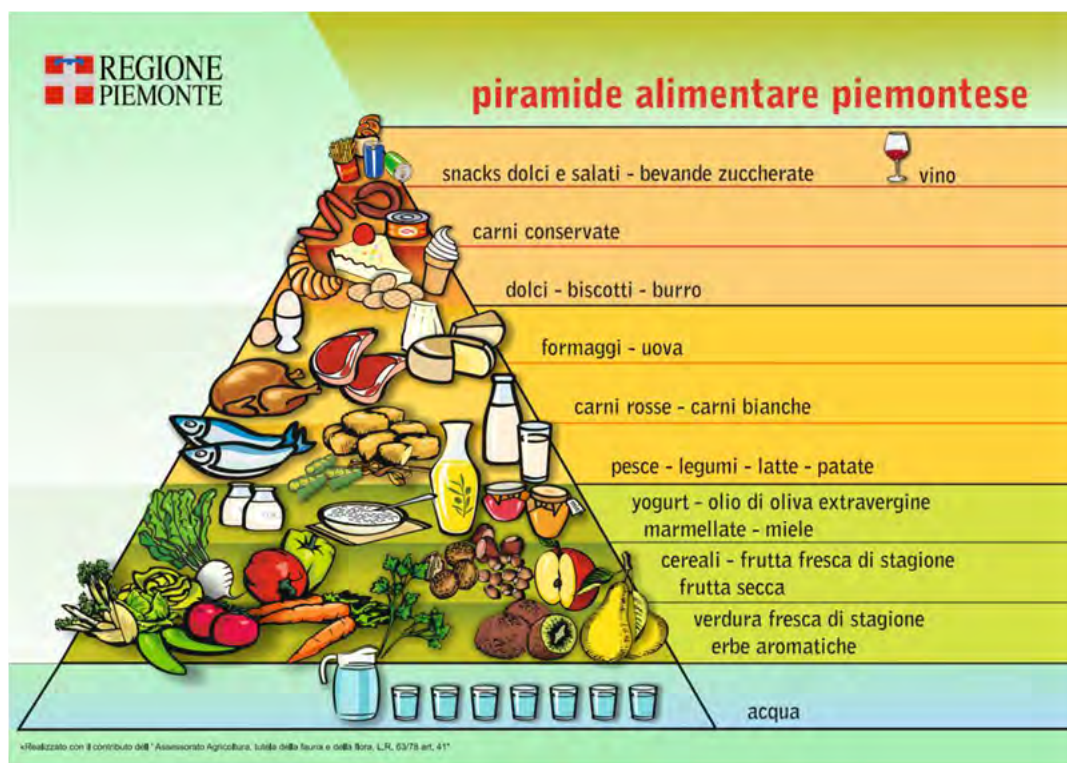
Per aiutare la popolazione a comprendere qual è il significato di queste percentuali in termini di alimenti da consumare nella giornata, sono state elaborate diverse rappresentazioni grafiche.

La rappresentazione grafica del piatto è stata ideata per indicare sia la distribuzione dei nutrienti in tutta la giornata, sia la porzione dei diversi alimenti che dovrebbe essere consumata in ogni pasto.

**Il Piatto alimentare** è un simbolo grafico estremamente semplice: rappresenta un piatto diviso in spicchi distinti per i gruppi alimentari di base. Il piatto è distinto in quattro sezioni colorate, una per la frutta, una per le verdure, una per i cereali ed una per le proteine. Di fianco al piatto c'è un piccolo cerchio destinato ai prodotti caseari: tale simbolo suggerisce una tazza di latte magro o un vasetto di yogurt.



La rappresentazione sicuramente più usata e conosciuta è invece la **Piramide Alimentare**, proposta negli anni '90 per riassumere tutti i principi della dieta mediterranea e far presa sulla popolazione. Essa fornisce una semplice rappresentazione grafica che riporta la distribuzione in frequenza e quantità degli alimenti nell'arco della giornata. In particolare, alla sua base si trovavano gli alimenti da consumare più volte al giorno, mentre all'apice venivano riportati i cibi da limitare. Per facilitare scelte alimentari razionali, gli alimenti sono stati riuniti in gruppi omogenei per contenuto di nutrienti, caratterizzati da apporti nutritivi specifici e prevalenti. Questo metodo semplifica molto la scelta ed aiuta a comporre menù che includono almeno un rappresentante di ciascun gruppo nei pasti di ogni giorno.



Gli alimenti base della dieta mediterranea sono le verdure, la frutta, il pesce, la frutta secca ed il vino con moderazione, le carni bianche, l'olio di oliva, i cereali (preferibilmente integrali), e varie erbe aromatiche.

**L'olio di oliva** (vergine o extravergine) va considerato come uno dei prodotti di maggiore valore nutrizionale in quanto ricco di grassi monoinsaturi, protettivi per il sistema cardiovascolare, e completamente privo di colesterolo. E' inoltre un'ottima fonte di vitamina E, dotata di proprietà antiossidanti che permettono di contrastare l'invecchiamento cellulare. Pertanto esso rappresenta una componente importante della Dieta Mediterranea ed esercita un ruolo benefico e preventivo sulla cardiopatia ischemica e su altre patologie cronico-degenerative. Per quanto l'olio di oliva sia considerato un alimento benefico, bisogna però controllarne il consumo giornaliero per non introdurre un quantitativo elevato di grassi e calorie, ed evitare di ingrassare. Solitamente, per una persona in normopeso, attiva e in ottima salute, viene consigliato di non consumarne più di 4-5 cucchiaini al giorno.

**I legumi** sono alimenti ricchi di proteine di buon valore biologico: contengono fibra e carboidrati, e quindi sono fonte di energia a basso apporto calorico. Essi, associati ai cereali come avviene in molte ricette tradizionali italiane (es. pasta e fagioli, pasta e ceci...), permettono di realizzare piatti di alta qualità rispetto al contenuto proteico e poveri di grassi.

**Il pane e la pasta**, spesso radiati e demonizzati in molte diete, costituiscono, invece, la base glucidica essenziale per realizzare un'alimentazione equilibrata ed andrebbero consumati quotidianamente, senza esagerare nelle porzioni. Sono infatti ricchi di carboidrati complessi e fibre (maggiormente se integrali) quasi completamente privi di grassi e con un discreto contenuto di proteine vegetali. Naturalmente, pane e pasta possono essere sostituiti anche da cereali in chicchi e/o altri prodotti derivanti dagli stessi, come crackers, grissini o farine.

Il consumo del **pesce** al posto della carne, almeno in 2-3 pasti alla settimana, come alimento proteico di origine animale ci consente di ridurre il carico lipidico nella nostra alimentazione. Il pesce, infatti, è ricco di proteine e di acidi grassi Omega-3 (salvo rare eccezioni), importanti per la prevenzione delle malattie cardiovascolari.

**Vino**, soprattutto rosso, e **frutta secca**, come noci e mandorle, sono anch'essi considerati alimenti protettivi perché ricchi di antiossidanti e di microelementi in grado di controllare i livelli di colesterolo LDL a favore di quelli di HDL. Entrambi sono però ricchi di calorie e vanno moderati nel consumo.

Infine, **frutta** e **verdura** costituiscono la principale fonte di vitamine, sali minerali, oligoelementi, fibra e acqua. Viene consigliato di consumare 2-3 frutti al giorno e almeno 2 porzioni di verdura (50gr di insalata e 200gr di altri vegetali), ma per quanto riguarda quest'ultima il consumo può essere in quantità libera, salvo diversa indicazione medica. Naturalmente per avere un buon apporto di vitamine e sali minerali è importante consumare quotidianamente frutta e verdura secondo stagione.

La Dieta Mediterranea si può, come abbiamo visto, ampiamente definire come un'alimentazione completa, equilibrata, variata e naturale ma non per questo povera di sapore: arricchire le pietanze con **spezie** ed **erbe aromatiche** di cui il bacino del Mediterraneo è ricco aiuta a dare gusto senza dover aggiungere ulteriormente grassi da condimento e sale.

In conclusione, possiamo dire che la Dieta Mediterranea, grazie alle caratteristiche degli alimenti che la caratterizzano, esercita un notevole effetto benefico sulla salute fornendo uno strumento preventivo e riduce il rischio di sviluppare/peggiore una condizione di malattia.

---

**RIFERIMENTI:** <http://www.uptodate.com>

**PROGETTO:** "ELISA. Educare e informare sulla salute". Aggiornamento: gennaio 2015.

**TRADUZIONE:** Arianna Ferrero

**NOTE:** Questo documento ha solo valore informativo e non intende sostituire quanto affermato dal medico.  
Inoltre, come ogni documento, richiede un aggiornamento periodico.