



DIETA MEDITERANEANĂ

Dieta Mediteraneană e un model alimentar care se inspiră din tradițiile culinare ale țărilor din bazinul mediteranean: Italia, Franța, Spania, Grecia și Maroc. Acest stil alimentar se distinge prin bogăția conținutului în fructe, legume, cereale integrale, pește, fructe uscate și printr-un scăzut conținut de grăsimi de origine animală.

Beneficiile dietei mediteraneene în ce privește prevenirea bolilor cronice au fost confirmate de numeroase studii științifice internaționale.

De la dieta popoarelor mediteraneene la Dieta Mediteraneană

Lorenzo Piroddi (1911 – 1999), cercetător care a trăit în Liguria, a studiat după anii 1950 legătura dintre obiceiurile alimentare și bolile metabolice și a fost unul dintre primii nutriționiști interesați de acest aspect, elaborând pentru pacienții săi o dietă care limita consumul de grăsimi animale dând prioritate celor de origine vegetală. Piroddi a studiat potențialul curativ al unei diete cu aceste caracteristici, punând bazele pentru recunoașterea unei Diete Mediteraneene ca un tot de obiceiuri alimentare corespunzătoare.

Dar fu Ancel Keys (1904 – 2004), biolog și fiziolog din Statele Unite, prin intermediul studiilor sale asupra obiceiurilor alimentare ale populațiilor din Italia meridională, cel care reuși să fixeze în imaginația colectivă expresia Dieta mediteraneană, dându-i demnitate științifică și culturală. Keys reuși să aprofundeze în particular relația dintre alimentație și bolile cardiovasculare, iar pe perioada sejurului la Pioppi – Pollica (Cilento), făcu un studiu pe teren despre efectele benefice ale dietei locale asupra sănătății populației. Studiile lui Keys evidențiază modul în care un amestec de obiceiuri alimentare ale populației locale poate fi codificat tocmai ca Dietă mediteraneană, având caracteristici similare cu dietele altor popoare mediteraneene, dar, mai ales, ajung la concluzia că astfel de obiceiuri au un efect benefic asupra sănătății, efect absent în alte diete regionale din lumea occidentală.

Începând din anii '70 s-au făcut încercări în ce privește cunoașterea și aplicarea dietei mediteraneene și în Statele Unite, unde alimentația este bogată în grăsimi animale și în zaharuri simple și unde există o mare incidență a problemelor legate de obezitate, a problemelor vasculare și a bolilor metabolice.

În anii '90 s-a asistat la nașterea, în Statele Unite, a primelor reprezentări grafice utilizate pentru a rezuma principiile acestui stil alimentar și pentru a permite oricui să le înțeleagă și să le memoreze într-un mod cât mai simplu.

Trebuie adăugat și că, în data de 16 noiembrie 2010, UNESCO a inclus dieta mediteraneană în **Lista Patrimoniului Cultural Imaterial al Umanității**, acceptând propunerea prezentată cu un an înainte de către Grupul de lucru al Ministerului Politicilor Agricole al UNESCO. Prin această recunoaștere UNESCO a afirmat valoarea culturală a acestui imens patrimoniu al popoarelor mediteraneene.

Puncte cheie ale dietei mediteraneene

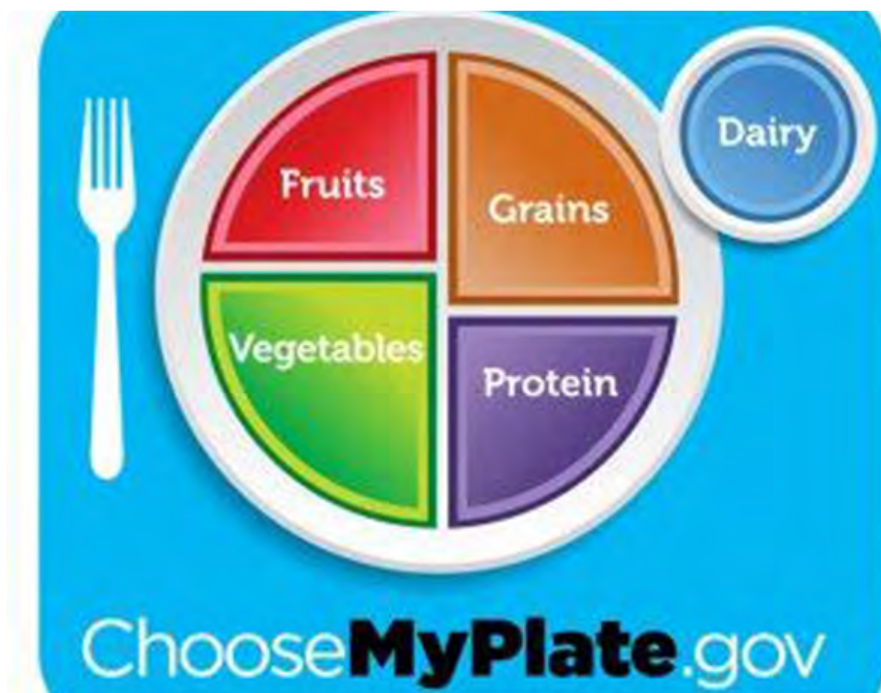
Dieta mediteraneană se axează mai ales pe o alegere corectă a alimentelor și pe aportul just de nutrimente necesare organismului, în timp ce aspectul caloric joacă un rol secundar. Repartizarea zilnică a caloriilor în acest stil alimentar respectă următoarele procente:

- Calorii din CARBOHIDRAȚI: 55-60%
- Calorii din PROTEINE: 15-20 %
- Calorii din GRĂSIMI: 25-30 %

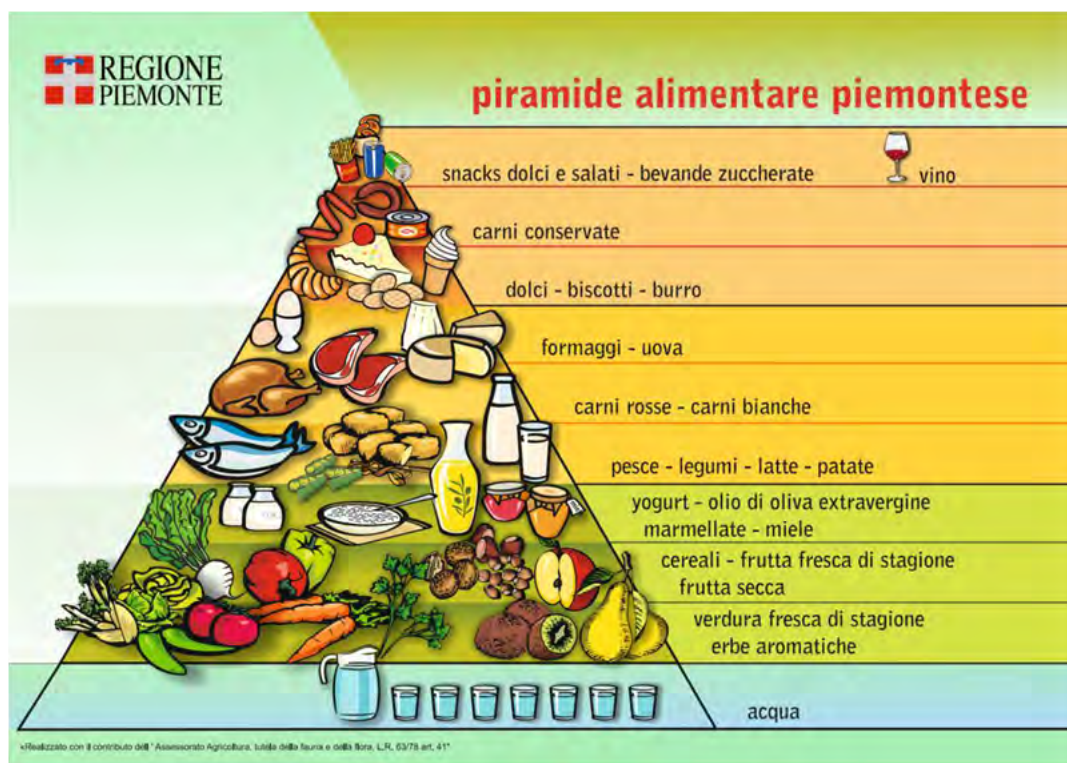
Pentru înțelegerea semnificației acestor procente în ce privește alimentele de consumat pe parcursul unei zile, au fost elaborate diverse reprezentări grafice.

Reprezentarea grafică a platoului a fost ideală pentru a indica atât distribuția nutrienților pe perioada zilei, cât și porția de alimente care ar trebui consumată la fiecare masă.

Platoul alimentar este un simbol grafic foarte simplu: reprezintă un platou împărțit în felii distincte pentru grupurile alimentare de bază. Platoul are patru secțiuni colorate, una pentru fructe, una pentru legume, una pentru cereale și una pentru proteine. Alături de platou este un mic cerc destinat produselor lactate, acest simbol sugerând o cană de lapte degresat sau un iaurt.



Însă reprezentarea cea mai folosită și cunoscută este cu siguranță cea a **Piramidei Alimentare**, propusă în anii '90 pentru a rezuma toate principiile dietei mediteraneene și pentru a convinge populația. Aceasta asigură o simplă reprezentare grafică ce stabilește distribuția în ce privește frecvența și cantitatea necesară a alimentelor pe perioada zilei. La bază se găsesc alimentele de consumat de mai multe ori pe zi în timp ce la vârf sunt alimentele care trebuie limitate. Pentru facilitarea alegerilor alimentare raționale, alimentele au fost împărțite în grupuri omogene în ce privește conținutul de nutrienți, caracterizate prin aporturi nutriționale specifice și predominante. Această metodă simplifică mult alegerea și ajută la stabilirea unor meniuri care să includă măcar un reprezentant al fiecărui grup în mesele de zi cu zi.



Alimentele de bază ale dietei mediteraneene sunt legumele, fructele, peștele, fructele uscate și vinul cu moderație, carnea albă, uleiul de măsline, cerealele -de preferință integrale și diversele ierburi aromatice.

Uleiul de măsline (virgin sau extravirgin) trebuie considerat ca fiind unul dintre produsele de majoră valoare nutrițională, dat fiind că este bogat în grăsimi monosaturate, cu rol de protecție pentru sistemul cardiovascular și complet lipsit de colesterol. Este, de asemenea, o optimă sursă de vitamina E care are proprietăți antioxidante, importante în combaterea îmbătrânirii celulelor. Prin urmare reprezintă o componentă importantă a dietei mediteraneene și exercită un rol benefic și preventiv în cardiopatia ischemică și în alte boli degenerative cronice. Deși este considerat un aliment benefic, consumul zilnic trebuie controlat pentru a nu introduce în organism o cantitate ridicată de grăsimi și pentru a se evita creșterea în greutate. De obicei, pentru o persoană cu greutate normală, activă și sănătoasă, e indicat să nu se consume mai mult de 4-5 linguri pe zi.

Legumele uscate (fasole, linte, năut etc.) sunt alimente bogate în proteine și au o mare valoare biologică: conțin fibre și carbohidrați și sunt, deci, sursă de energie cu adaos redus de calorii. Acestea, asociate cu cerealele, așa cum întâlnim în multe rețete tradiționale italiene (de ex. pastă cu fasole, pastă cu năut...), permit realizarea unor mâncăruri de înaltă calitate în ce privește conținutul proteic, dar sărace în grăsimi.

Pâinea și pasta, de multe ori eliminate și condamnate în multe diete, constituie în schimb baza glucidică esențială pentru o alimentație echilibrată și ar trebui consumate în fiecare zi, fără a exagera cantitățile. Sunt într-adevăr bogate în carbohidrați complecși și fibre (cu atât mai mult dacă sunt integrale), aproape complet lipsite de grăsimi și cu un discret conținut de proteine vegetale. Bineînțeles, pâinea și pasta pot fi substituite cu cereale sau cu alte produse derivate din acestea, cum ar fi crackers, grisine sau făinoase.

Consumul de pește în locul cărnii, măcar de 2-3 ori pe săptămână, ca și aliment proteic de origine animală, ne permite să reducem încărcătura lipidică din alimentație. Peștele este bogat în proteine și în acizi grași Omega-3 (cu mici excepții), elemente importante pentru prevenirea bolilor cardiovasculare.

Vinul, mai ales cel roșu, și **fructele uscate** (nuci, migdale), sunt de asemenea considerate alimente protective deoarece sunt bogate în antioxidanți și în microelemente capabile să controleze nivelul colesterolului LDL în favoarea celui HDL. Ambele sunt însă bogate în calorii și consumul lor trebuie redus.

În sfârșit, **fructele și legumele** constituie principala sursă de vitamine, săruri minerale, oligoelemente, fibre și apă. Este recomandat să se consume 2-3 fructe zilnic și măcar 2 porții de legume (50 gr de salată verde și 200 gr de alte legume), însă în ce privește legumele, consumul se poate face în cantitate liberă, cu excepția altor recomandări medicale. Bineînțeles, pentru a avea un bun aport de vitamine și săruri minerale este important să se consume zilnic fructele și legumele de sezon.

Dieta mediteraneană poate fi definită, cu siguranță, o alimentație completă, echilibrată, variată și naturală, dar în nici un caz lipsită de savoare: adăugând în mâncăruri condimente și ierburi aromatice care se găsesc din belșug în bazinul mediteranean se poate da gust felurilor de mâncare fără a trebui să se adauge ulterior grăsimi din sosuri și sare.

În concluzie, putem spune că Dieta Mediteraneană, datorită proprietăților alimentelor care o caracterizează, are un considerabil efect benefic asupra sănătății, furnizând un instrument pentru prevenire și reușind să reducă riscul de apariție/agravare a bolilor.

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

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

TRADUZIONE: Mirela Rău

NOTĂ: Acest document are doar valoare informativă și nu intenționează să substituie sfaturile medicului dumneavoastră. De asemenea, la fel ca oricare alt document, are nevoie de o actualizare periodică.