



La Dieta mediterranea

La storia

La dieta mediterranea non va intesa come dieta nel senso stretto della parola, ma piuttosto rappresenta un modello nutrizionale o modello di consumo alimentare tipico delle popolazioni dell'immediato dopoguerra che vivevano nei paesi che si affacciano sul Mar Mediterraneo, in particolare Italia meridionale, Grecia, Creta, Spagna e Francia meridionale.

Negli anni '60 uno studioso americano Ancel Keys avviò uno studio in sette Paesi del mondo (Finlandia, Giappone, Grecia, Italia, Olanda, Stati Uniti e Jugoslavia) denominato "Seven Countries Study" per confrontare vari modelli alimentari; Keys notò che nei Paesi che si affacciano sul Mar Mediterraneo, l'incidenza di malattie cardiovascolari era bassissima rispetto agli Stati Uniti e al Nord Europa; pertanto, concluse che il modello alimentare di quei Paesi, in particolare quello delle popolazioni del sud Italia, riduceva notevolmente i rischi di insorgenza di varie patologie (arteriosclerosi, ipertensione e altre malattie metaboliche e degenerative).

In effetti già nel 1939, un nutrizionista italiano Lorenzo Piroddi nel libro *Cucina mediterranea* parla della connessione tra l'alimentazione italiana e malattie del ricambio, come diabete, obesità, cardiopatie.

Fino ad oggi numerosi sono stati gli studi scientifici che hanno dimostrato come la dieta mediterranea sia un modello di alimentazione che previene numerose patologie tipiche dell'età moderna, come: cardiopatie, arteriosclerosi, malattie vascolari, obesità, diabete, ipertensione, iperlipidemie, ecc. oltre a essere un ottimo regime alimentare anche in situazioni speciali come gravidanza, allattamento, sport. Per tali motivi, il 16 novembre 2010 la dieta mediterranea è stata proclamata dall'UNESCO - l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Educazione, la Scienza e la Cultura - "patrimonio immateriale dell'umanità".

Gli alimenti

In generale, la dieta mediterranea si basa sulle seguenti caratteristiche:

- elevati livelli di verdura e frutta,
- uso frequente di cereali, patate e legumi,
- le uova, da utilizzare non più di 4 volte alla settimana;
- quantità moderate di prodotti caseari (preferibilmente freschi);
- uso moderato di pesce e carne: il pesce, preferibilmente azzurro (sarde, alici, sgombero, ecc.) e la carne, meglio se alternativa (pollo, coniglio, tacchino); scarso l'uso di carne rossa;
- il tutto accompagnato da pane fatto con farina di grano duro e/o integrale;
- come condimento: olio di oliva, preferibilmente crudo, principale o unica fonte di grassi;
- erbe e spezie aromatiche del luogo;
- dolci, raramente, preferibilmente costituiti da miele, castagne e frutta secca;
- il vino, preferibilmente rosso, può essere consumato, ma in quantità moderata.

Queste indicazioni riflettono lo schema evidenziato graficamente con la piramide alimentare, divenuta in tutto il mondo un modo semplice e intuitivo di sintetizzare le linee guida per una sana alimentazione.

Inizialmente, la dieta mediterranea fece fatica ad affermarsi in tutto il mondo rispetto a modelli alimentari più ricchi come quelli americani e del nord Europa; successivamente, da dieta povera, fu rivalutata anche dal punto di vista nutrizionale come regime alimentare equilibrato e bilanciato.

I valori nutrizionali

In effetti, da un punto di vista nutrizionale, la dieta mediterranea apporta principi nutritivi, sia dal punto di vista quantitativo che qualitativo, corrispondenti a quelli che sono i fabbisogni di un individuo



medio indicati dagli organismi internazionali dell'alimentazione; e precisamente:

- gli ortaggi e la frutta assicurano un apporto di sali minerali e vitamine; da sottolineare anche la grande quantità di acqua, molto spesso superiore al 90%; caratteristiche che dovrebbe tendere ad aumentare il consumo a maggior ragione nelle giornate calde per integrare i liquidi perduti;
- i cereali, compreso il pane, le patate e i legumi costituiscono la fonte principale di glucidi complessi;
- nei legumi i glucidi sono a lento assorbimento (basso indice glicemico) e la quantità di proteine è simile, se non superiore, a quella della carne;
- tutti questi alimenti di origine vegetale, soprattutto se ingeriti allo stato integrale o poco raffinato, danno una buona quantità di fibra alimentare che, oltre a dare un senso di sazietà, stimola la peristalsi, riduce l'assimilazione di grassi, elimina le sostanze tossiche ingerite e migliora le funzioni intestinali;
- le uova, il pesce e, in quantità moderata, la carne completano il medio o basso valore biologico delle proteine vegetali e aggiungono l'apporto di ferro ben disponibile;
- il pesce, in particolare modo quello azzurro è ricco di acidi grassi omega-3, protettori dell'apparato cardiovascolare e stimolo per la produzione di colesterolo HDL (quello buono);
- degno di particolare considerazione, non per ultimo, l'olio extravergine di oliva riconosciuto a livello internazionale come il grasso migliore per la sua equilibrata composizione in acidi grassi insaturi (fra cui l'acido oleico - acido grasso monoinsaturo - e altri grassi insaturi essenziali) e in acidi grassi saturi; l'olio di oliva rappresenta il lipide per eccellenza vera panacea per la prevenzione di numerose malattie dell'età contemporanea;
- il vino, in particolar modo quello rosso, contiene polifenoli - resveratrolo e quercitina - che sono potenti antiossidanti e hanno anche un effetto rilassante sui vasi sanguigni, in modo da proteggere l'apparato cardiovascolare e abbassare la pressione sanguigna.

Altra importante caratteristica degli alimenti tipici della tradizione mediterranea è la loro adattabilità a formare dei piatti unici. Per piatto unico si intende una portata capace di assicurare da sola tutti quegli apporti nutritivi che normalmente sono forniti in parte dal *primo* e in parte dal *secondo* piatto abituali. Il piatto unico, infatti, sostituisce efficacemente ed economicamente primo e secondo con un'unica portata. Esempi tipici: la pasta con fagioli (o ceci, piselli, lenticchie, ...), le paste asciutte con condimento di carne e formaggio, i minestrone con verdura, olio e formaggio grattugiato, la pizza napoletana con mozzarella e alici. Far seguire a questi piatti unici un *secondo* tradizionale sarebbe inutile ed eccessivo: è, infatti, sufficiente la sola aggiunta di verdura fresca e di frutta per realizzare un pasto completo, nutrizionalmente equilibrato e meno costoso.

L'apporto calorico

Dieta mediterranea dovrebbe essere considerata come modello più per l'aspetto qualitativo che per quello quantitativo; infatti, la dieta mediterranea, nel senso tradizionale della parola, nasconde un'arma a doppio taglio: l'elevato apporto calorico!

Se non si usano dosi moderate si rischia di ingerire un numero di calorie abbastanza elevato; infatti, gli alimenti tipici della dieta mediterranea - pasta, cereali, patate, pane, olio, formaggi, frutta secca, ecc. costituiscono alimenti ad alta percentuale di calorie. Ciò per l'uomo degli anni sessanta non era un problema in quanto la vita di campagna consentiva di smaltire le calorie ingerite (mediamente 3000 Kcal.), oggi invece non è la stessa cosa a causa della sedentarietà dell'uomo moderno che quindi non può permettersi di ingerire così tante calorie.

Ecco perché la dieta mediterranea è sotto accusa (da chi ha interesse a screditarla) perché gli italiani sono il secondo popolo più obeso d'Europa, dopo i tedeschi e primo nella fascia giovanile; consideriamo quindi che l'obesità aggrava proprio quelle patologie che la dieta mediterranea vorrebbe sconfiggere.



La dieta mediterranea oggi

Tornando ai giorni nostri, ci si chiede:

"E' sufficiente assumere i cibi della dieta mediterranea per dire di seguire un regime alimentare corretto?"

Ebbene no!

Negli alimenti che oggi mangiamo le insidie sono numerose. Analizzando gli alimenti della dieta mediterranea possiamo considerare che vari contaminanti dovuti al progresso e all'industrializzazione possono alterare la qualità del cibo che mangiamo:

- frutta e verdura, se non di tipo biologico, possono contenere alte dosi di fitofarmaci comunemente utilizzati per migliorarne l'aspetto e la produzione; pertanto sarebbe preferibile eliminare la parte esterna;
- i vegetali quasi mai freschi "di giornata", ma di serra o raccolti acerbi e conservati, sono portati sul banco di vendita al momento del bisogno; ciò ha fatto perdere anche l'alternanza della verdura e frutta di stagione avendone quindi la disponibilità praticamente tutto l'anno;
- il pane non viene fatto più con il lievito naturale - lievito madre - che conferisce sapori e aromi particolari; oggi la farina è più raffinata e spesso addizionata di additivi che ne migliorano l'aspetto e la morbidezza, ma non la qualità;
- la pasta, quasi sempre conservata ed essiccata, ha sostituito quella fresca più ricca di acqua e quindi con un potere saziante maggiore così da farne utilizzare minore quantità;
- i cereali oggi vengono assunti allo stato raffinato come derivati della farina (pasta, pane, biscotti) e non come cereali integrali (grano, farro, orzo, avena);
- il latte e le uova possono contenere zoofarmaci o composti chimici derivati dai mangimi utilizzati per velocizzare la crescita degli alimenti che avviene in maniera intensiva e, raramente, naturale e all'aperto;
- l'olio di oliva è forse quello meno alterato, anche se la concorrenza di oli industriali o extracomunitari di minore qualità è sempre più incalzante;
- il sale ha prepotentemente sostituito l'uso di spezie e aromi tipici delle piante locali;
- i dolci non sono più quelli del secolo scorso; lo zucchero bianco raffinato, gli edulcoranti, i vari additivi (emulsionanti, addensanti, gelificanti, conservanti, antiossidanti, grassi idrogenati, ecc.) hanno preso il posto della frutta secca, del miele e delle castagne;
- il vino casereccio e privo di conservanti (metabisolfito) ormai è un miraggio.

I piatti tipici

Tuttavia, ben venga la rivalutazione dei piatti tipici locali che, anche se a scopo attrattivo -turistico, hanno riportato alla memoria dei più grandi le ricette di un tempo facendo così conoscere ai più giovani i piatti famosi come:

friselle con pomodori, pasta fatta in casa, sagne, pasta e legumi, minestre di verdure miste e con cereali (grano, farro), legumi cotti alla pignata, pasta di mandorle.

Per approfondimenti e informazioni inviare un messaggio per posta elettronica a: info@scienzadellalimentazione.it