
**Valorizzazione delle produzioni locali
attraverso la
Dieta Mediterranea**



CAMERE DI COMMERCIO D'ITALIA



CONSORZIO PER L'INNOVAZIONE
TECNOLOGICA

IL MODELLO ALIMENTARE DELLA DIETA MEDITERRANEA

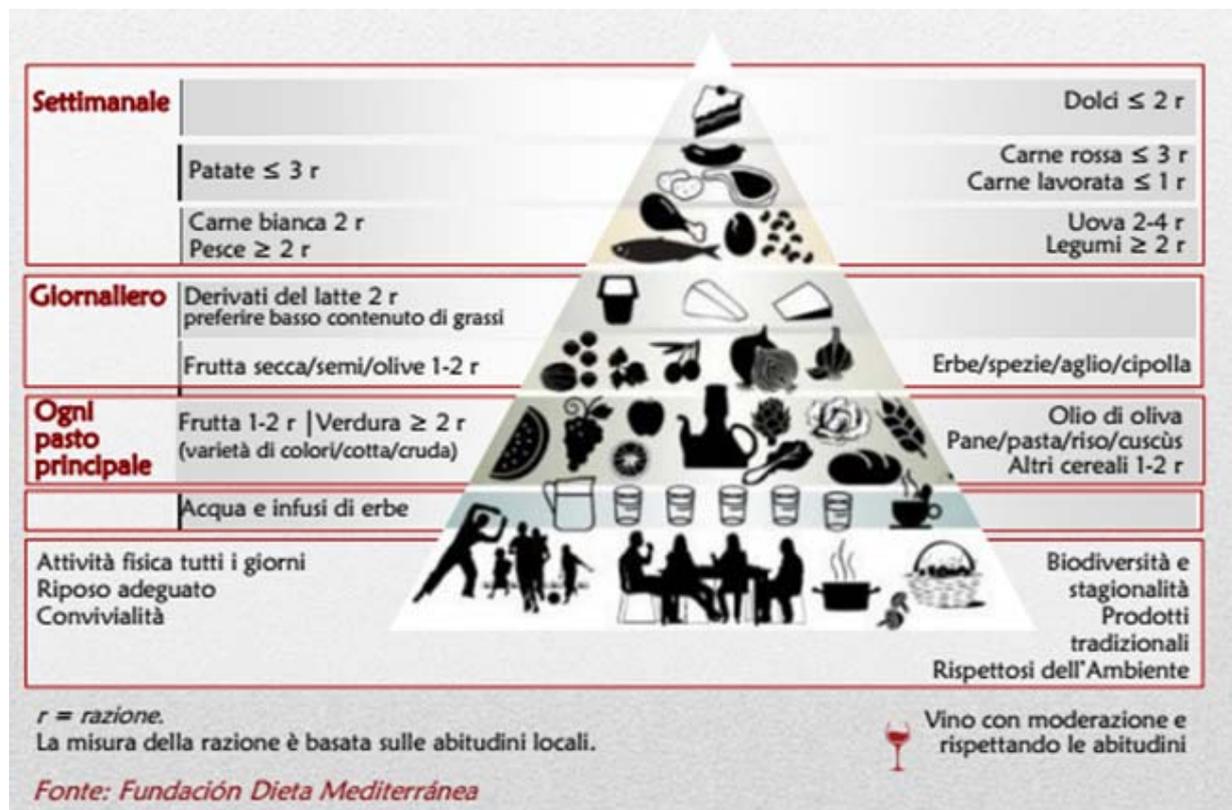
Il termine “Dieta” deriva dal greco “diaita” ovvero stile di vita inteso come l’insieme delle pratiche, delle conoscenze, delle abilità, dei saperi e delle tradizioni culturali grazie alle quali le popolazioni del Mar Mediterraneo hanno creato e mantenuto vivo una sintesi tra l’ambiente culturale, l’organizzazione sociale e le tradizioni religiose con il “mangiare”.

La terminologia “Dieta Mediterranea” fu coniata da un medico e fisiologo statunitense, Ancel Benjamin Keys, il quale nel corso degli anni '50 con le sue ricerche sulle abitudini alimentari delle popolazioni residenti nel Bacino del Mediterraneo approfondì la relazione fra alimentazione e malattie cardiovascolari, studiando sul campo gli effetti benefici apportati dalla dieta locale sulla salute della popolazione. Gli esiti scientifici del celeberrimo studio da lui coordinato e denominato “Seven Countries Study – Studio delle sette Nazioni” – documento che analizza le abitudini alimentari di oltre 12.000 abitanti di media età scelti in maniera casuale in sette Paesi: Stati Uniti, Italia, Finlandia, Grecia, ex- Jugoslavia, Paesi Bassi e Giappone – evidenziarono per la prima volta al mondo che il modello alimentare mediterraneo (basato su frutta, verdura, pane, legumi, pasta, pesce, olio extravergine di oliva e un consumo moderato di vino) fornisce il giusto apporto di grassi saturi, risulta fortemente protettivo nei confronti dell’insorgenza di patologie cardiovascolari, riduce la probabilità di mortalità per cardiopatia ischemica – infarto, e favorisce una bassa frequenza di malattie, quali l’ipertensione, il diabete e il sovrappeso.

Il merito di Keys sta nell’aver per primo intuito che esiste uno stretto rapporto tra assunzione di calorie, dispendio energetico e tasso metabolico a riposo, oltre che nell’aver fornito una prima spiegazione dei fenomeni che conducono all’obesità. Proprio gli studi approfonditi e dettagliati di Keys portarono nel Novembre del 2010 il Comitato Intergovernativo dell’UNESCO ad inserire la Dieta Mediterranea nel patrimonio culturale immateriale dell’UNESCO, con la seguente motivazione: *“...è un insieme di competenze, conoscenze, pratiche e tradizioni che vanno dal paesaggio alla tavola, tra cui la coltivazione, la raccolta, la pesca, la conservazione, la trasformazione, la preparazione e, in particolare, il consumo di cibo. È caratterizzata da un modello nutrizionale che è rimasto costante nel tempo e nello spazio, i cui ingredienti principali sono olio di oliva, cereali, frutta e verdura, fresche o secche, un ammontare moderato di pesce, prodotti lattiero-caseari e carne, numerosi condimenti e spezie, il tutto accompagnato da vino o infusioni, sempre nel rispetto delle convinzioni di ogni comunità. [...] La Dieta Mediterranea comprende molto più che il cibo. Essa promuove l’interazione sociale, dal momento che i pasti collettivi rappresentano il caposaldo di consuetudini sociali ed eventi festivi. [...] Il sistema si fonda sul rispetto per il territorio e la biodiversità e garantisce la conservazione e lo sviluppo delle attività tradizionali e artigianali collegate alla pesca e all’agricoltura nelle comunità del Mediterraneo”.*

IL POSIZIONAMENTO DEGLI INGREDIENTI DEL PIATTO NELLA PIRAMIDE ALIMENTARE

Al fine di rendere più facilmente percepibile al consumatore quali siano gli alimenti compatibili ai principi della Dieta Mediterranea, la «Fondazione Dieta Mediterranea» con sede a Barcellona (Spagna) ha messo a punto il grafico della piramide alimentare, di seguito riportato. Il grafico è stato realizzato in collaborazione con numerosi enti internazionali e un ampio gruppo di esperti di varie discipline, dalla nutrizione all'antropologia, alla sociologia ed all'agricoltura; rispetto a precedenti versioni della piramide alimentare, elaborate da altri centri di ricerca e fondazioni, vengono inserite indicazioni strettamente legate allo stile di vita mediterraneo, all'ordine culturale e sociale sposando appieno il concetto di Dieta Mediterranea in senso lato, proclamato dall'Unesco. Questo non solo per dare priorità ad un certo tipo di cibo ma anche al modo di selezionarlo, cucinarlo e mangiarlo.



Alla base troviamo frutta, anche secca, e verdura, con i loro cinque colori del benessere: rosso, verde, giallo-arancio, bianco, blu-viola. Questi alimenti occupano il posto principale nella Dieta Mediterranea in quanto possiedono un patrimonio nutrizionale molto importante per la prevenzione di malattie cronic- degenerative. Il loro consumo garantisce il giusto apporto di sostanze nutrienti (come vitamine e sali minerali) e riduce l'apporto calorico.

Frutta e ortaggi contengono, oltre ad una buona quantità di fibre, molta acqua, determinando così un effetto di sazietà che aiuta a contenere il consumo di alimenti ad elevata densità energetica. Salendo più in alto troviamo gli alimenti ricchi di carboidrati complessi, come il pane, la pasta, il riso, le patate e i biscotti; la maggior parte di questi alimenti viene prodotta con grano duro e suoi derivati (es. farina), cereale risalente al periodo neolitico che accomuna tutte le popolazioni del Mar Mediterraneo. In particolare, la pasta fornisce un apporto consistente di glucidi (cioè di zuccheri) sotto forma di amido e costituisce circa l'80% dell'apporto nutritivo; per questo si consiglia di consumarla una volta al giorno. Anche il pane è considerato uno degli alimenti di prima necessità in quanto rappresenta una parte del carburante necessario per il nostro organismo per il normale svolgimento delle funzioni; è consigliato consumare questo prodotto almeno due o tre volte al giorno. La patata, alimento ricco di carboidrati, è facilmente digeribile e quindi consigliata nell'alimentazione dei bambini e degli anziani; un adulto medio può consumarla almeno due volte a settimana. Il riso, di cui l'Italia è il più importante produttore in Europa, è caratterizzato da un elevato contenuto di amido; la porzione di riferimento giornaliera è pari a circa 80 g ed è alternativa al piatto di pasta. Infine, per quanto riguarda i biscotti, questi hanno sia una composizione in nutrienti che un valore energetico variabili; vanno quindi consumati moderatamente. Della categoria di prodotti ricchi di proteine fanno parte i legumi: sono considerati la "carne dei poveri" in quanto costituiscono non solo una buona fonte di carboidrati ma anche un'importante fonte di proteine (oltre che di vitamine, di sali minerali e fibre); a questa categoria appartengono alimenti quali i fagioli, le lenticchie, i ceci, le fave, i piselli, i lupini e la soia. Si possono consumare 3-4 volte a settimana. La Dieta Mediterranea prevede il consumo di pesce in quantità maggiore della carne in quanto fornisce proteine ad alto valore biologico, grassi polinsaturi della serie omega-3 e omega-6 oltre che rappresentare una buona fonte di sali minerali e vitamine (tra queste calcio, fosforo, rame, magnesio, ferro, selenio e sodio). È consigliabile consumarlo almeno due volte a settimana.

Le uova sono alimenti consumati direttamente o in quanto presenti nella preparazione di numerosi cibi: il tuorlo è la parte ricca di grassi e colesterolo mentre l'albume è la parte proteica, ricca di sali minerali e vitamine. Le uova si possono consumare al massimo due volte alla settimana.

I latticini meritano un discorso a parte: quando si fa riferimento al latte, si pensa a quello vaccino, ricco di proteine e grassi saturi facilmente digeribili, oltre che da vitamine (quali la A, la B1, B2 e B12) e calcio; è consigliato consumare un bicchiere di latte almeno una volta al giorno. I due principali derivati del latte sono lo yogurt e i formaggi: lo yogurt, alimento anch'esso caratterizzato da un alto valore nutrizionale, più digeribile, può essere consumato una volta al giorno. I formaggi devono essere distinti in freschi e stagionati, a seconda della percentuale di acqua presente, che a sua volta fa variare il

contenuto di grassi saturi. Ricchi entrambi di calcio, contengono anche buone quantità di vitamine e di sali minerali; in ogni modo se ne consiglia il consumo al massimo quattro volte a settimana, cercando nel contempo di limitare quelli stagionati.

Della categoria di prodotti ricchi di proteine fanno parte le carni e i salumi. Per quanto riguarda le carni, il consiglio è di consumare quelle bianche in quantità maggiore (come pollo, tacchino, coniglio, ecc.) rispetto a quelle rosse, in quanto le prime possiedono un contenuto generale di lipidi più basso e, in particolare, di acidi grassi saturi. Le carni bianche, oltre essere più magre, sono più leggere e più digeribili delle carni bovine e suine, ma comunque non devono essere consumate frequentemente. Le carni rosse invece devono essere consumate moderatamente: gli studiosi della Dieta Mediterranea infatti riferiscono che questa tipologia di carne dovrebbe essere consumata poco più di una volta al mese. I salumi possono rappresentare una buona alternativa alla carne, con l'accortezza però di fare attenzione al loro consumo, dal momento che hanno una composizione più ricca in grassi e quindi possono contribuire all'innalzamento del colesterolo oltre che del livello di sodio. Pertanto è consigliabile consumarli con prudenza. Il condimento simbolo della Dieta Mediterranea è l'olio extravergine di oliva: ricco di acidi grassi essenziali, vitamina E, polifenoli e fitosteroli ha numerosi effetti benefici sull'organismo, soprattutto per quanto riguarda il controllo delle malattie cardiovascolari e antiinfiammatorie. Il burro viene considerato un'alternativa all'olio come condimento, ma il suo consumo deve essere molto più moderato.

I dolci sono poco presenti nella Dieta Mediterranea: l'utilizzo deve essere moderato e limitato a situazioni particolari, al massimo una volta alla settimana. Le sostanze quali i dolci da condimento, come zucchero e miele, sono alimenti non fondamentali per la dieta e quindi da consumare con attenzione; specialmente lo zucchero, viene assunto non solo per via diretta ma anche come componente di altri alimenti, quali prodotti della pasticceria, bibite, caramelle, ecc. È consigliato quindi consumarlo moderatamente.

Il vino, elemento caratteristico della Dieta Mediterranea e bevanda storica del bacino del Mediterraneo, è ricco di polifenoli (soprattutto il rosso) che riducono il rischio cardiovascolare; il consumo viene lasciato a discrezione del consumatore, pur con un invito alla moderazione.

L'acqua viene considerata il costituente principale dell'organismo umano ed è quindi indispensabile per lo svolgimento di tutti i processi vitali; la quantità giornaliera consigliata è pari a circa 1,2 litri, che si va a sommare a quella che viene introdotta con il consumo delle altre categorie di alimenti (essenzialmente frutta e verdura).

Esternamente alla piramide sono riportati i "complementi" alla buona riuscita della Dieta alimentare: oltre all'attività fisica, devono essere presenti elementi quali la convivialità, ovvero il gustare il cibo in compagnia e la preferenza per i cibi stagionali, per garantire la freschezza e la sostenibilità delle produzioni.

I BENEFICI APPORTATI DAL MODELLO ALIMENTARE MEDITERRANEO

L'alimentazione tipica della Dieta Mediterranea è strutturata nel seguente modo:

- il 55-65% dell'energia totale deve provenire dai carboidrati – circa il 90% costituiti da zuccheri complessi come pane integrale, pasta, mais, riso e il restante 10% da zuccheri semplici,
- il 25-30% dai grassi con preferenza per olio extravergine di oliva, frutta secca e pesce,
- la restante parte dalle proteine – circa 2/3 da prodotti di origine animale (pesce, uova, latticini, carni bianche, ecc.) e 1/3 da prodotti di origine vegetale (cereali, legumi, ecc.).

I **principi** più importanti da tenere a mente affinché la Dieta funzioni sono:

1. cercare di ridurre la quota calorica totale giornaliera,
2. utilizzare l'olio extravergine di oliva quale principale condimento in cucina,
3. privilegiare il consumo di proteine vegetali rispetto a quelle animali,
4. cercare di introdurre una buona quota di fibra alimentare,
5. aumentare l'apporto di carboidrati complessi rispetto a quelli semplici,
6. ridurre l'apporto di grassi saturi rispetto a quelli insaturi,
7. ridurre la quota di colesterolo,
8. consumare alimenti quali dolci solo in situazioni particolari.

Questo stile di vita apporta numerosi **benefici**¹, tra questi:

- protegge da disturbi cardio-vascolari,
- previene l'insorgenza di alcuni tipi di cancro,
- riduce il processo di invecchiamento cellulare,
- combatte l'obesità,
- aumenta la percentuale di colesterolo HDL, quello "buono", che aiuta a prevenire malattie come l'arteriosclerosi,
- rafforza il sistema immunitario, prevenendo disturbi respiratori e allergici.

¹ Tratto dalle seguenti pubblicazioni: A Keys, "Eat well and stay well, the Mediterranean way", 1975 - A. De Lorenzo, A. Alberti, F. Fidanza, "La dieta mediterranea italiana", 2005.