

# DIETA MEDITERRANEA: IL BENESSERE IN TAVOLA

La Dieta Mediterranea è molto di più di uno stile alimentare o di un elenco di alimenti: si tratta infatti di un vero e proprio stile di vita ispirato a regole e abitudini dei popoli del Mediterraneo. Stile di vita che comprende una serie di competenze, conoscenze, rituali, tradizioni e che si fonda sulla condivisione del cibo, il senso di ospitalità e la creatività, nonché il pieno rispetto del territorio tipico di queste comunità. Ma che cos'è esattamente la Dieta Mediterranea e chi l'ha scoperta? E quali benefici è in grado di apportare alla nostra salute?

IL PRIMO STUDIOSO CHE HA INTUITO IL POTENZIALE DELLA DIETA MEDITERRANEA È STATO ANCIEL KEYS, CHE DURANTE LA SECONDA GUERRA MONDIALE AVEVA OSSERVATO PER CASO I BENEFICI PER LA SALUTE DI QUESTO STILE ALIMENTARE. IN PARTICOLARE, ERA RIMASTO COLPITO DALLE ABITUDINI ALIMENTARI DELLA POPOLAZIONE DEL CILENTO E SI ERA CONVINTO DEL FATTO CHE LA BASSA INCIDENZA DI PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI DI QUESTA POPOLAZIONE FOSSE DOVUTA ALLA LORO ALIMENTAZIONE, TIPICA DEL SUD ITALIA E DI ALTRI PAESI DEL MEDITERRANEO: UN'ALIMENTAZIONE POVERA DI GRASSI ANIMALI MA RICCA DI CIBI "SEMPLICI" E FACILMENTE REPERIBILI PER LA POPOLAZIONE NON ABBIENTE,

LA DIETA MEDITERRANEA INFATTI SI FONDA SUL CONSUMO PREVALENTE DI ALIMENTI DI ORIGINE VEGETALE COME CEREALI E DERIVATI DI TIPO INTEGRALE, LEGUMI, FRUTTA E VERDURA E OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA E SUL CONSUMO MODERATO DI ALIMENTI DI ORIGINE ANIMALE COME PESCE, CARNE, UOVA E LATTICINI; GRANDE IMPORTANZA VIENE DATA ALL'UTILIZZO DEGLI ALIMENTI FACILMENTE REPERIBILI (A KM ZERO) E STAGIONALI, QUINDI PIÙ RICCHI DI SAPORE E MICRONUTRIENTI.





IL MODELLO DELLA DIETA MEDITERRANEA È RIASSUNTO DALLA PIRAMIDE ALIMENTARE, CHE CI DÀ INDICAZIONI SU COME COMBINARE NEL MODO CORRETTO GLI ALIMENTI E QUINDI CI INDICA A COLPO D'OCCHIO, COSA DOVREMMO MANGIARE, CON CHE FREQUENZA SETTIMANALE E IN QUALE QUANTITÀ. NEL TEMPO NE SONO STATE CREATE VARIE VERSIONI, FRUTTO DI CONTINUE RICERCHE E AGGIORNAMENTI, MA TUTTE RIPORTANO NELLA PARTE PIÙ ALTA GLI ALIMENTI DA CONSUMARE CON PIÙ MODERAZIONE (OCCASIONALMENTE) E SCENDENDO VERSO IL BASSO QUELLI CHE ANDREBBERO INTRODOTTI CON MAGGIOR FREQUENZA PER UN'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA. ALLA BASE DELLA PIRAMIDE DELLA DIETA MEDITERRANEA, OLTRE A FRUTTA E VERDURA DA CONSUMARE QUOTIDIANAMENTE, RUOLO CENTRALE GIOCANO I CEREALI. MA QUALI CEREALI? PREFERIBILMENTE GLI INTEGRALI IN QUANTO A BASSO INDICE GLICEMICO E PERCHÉ FONTE DI CARBOIDRATI COMPLESSI, NUTRIENTI FONDAMENTALI PER FORNIRE ENERGIA ALL'ORGANISMO. QUINDI SÌ A PANE, PASTA, RISO, PURCHÉ INTEGRALI, COSÌ INGIUSTAMENTE DISCRIMINATI PER LUNGO TEMPO DALLE PRINCIPALI DIETE IPOCALORICHE. SÌ ANCHE ALL'ACQUA IN QUANTITÀ ELEVATA E ALLA REGOLARE ATTIVITÀ FISICA PREVISTA DA QUESTO STILE DI VITA.

I BENEFICI DELLA DIETA MEDITERRANEA SONO MOLTEPLICI, TRA QUESTI È LA PREVENZIONE. LA DIETA MEDITERRANEA, ESSENDO POVERA DI GRASSI SATURI DANNOSI, E RICCA DI ACIDI GRASSI OMEGA 3, RIDUCE L'UTILIZZO DEL SALE CON DELLE ERBE AROMATICHE E CONSENTE DI ABBASSARE IL RISCHIO DI INCORRERE IN DISTURBI DEL SISTEMA CARDIOVASCOLARE, IN PIÙ IL REGIME ALIMENTARE DI QUESTO TIPO RITARDA L'INVECCHIAMENTO, MIGLIORANDO NON SOLO LA DURATA MA ANCHE LA QUALITÀ DELLA VITA, UN'ALTRO BENEFICIO IMPORTANTE DELLA "DIETA DELLA LONGEVITÀ" È QUELLO DI RAGGIUNGIMENTO E MANTENIMENTO DEL NORMOPESO, INFATTI UN'ALIMENTAZIONE A BASE DI CIBI VEGETALI A BASSA DENSITÀ CALORICA E RICCHI DI FIBRE, COME CEREALI INTEGRALI, FRUTTA E VERDURA, CONSENTE DI SAZIARSI A LUNGO EVITANDO DI ECCEDERE CON ALIMENTI RICCHI DI GRASSI E CALORIE. IN QUESTO SENSO LA CUCINA MEDITERRANEA PREVIENE L'INSORGENZA DI SOVRAPPESO E OBESITÀ.

Per maggiori informazioni si può sempre consultare il sito ufficiale della dieta mediterranea, dal 2010 patrimonio immateriale dell'Umanità dall'UNESCO.  
[www.fondazione dietamediterranea.it](http://www.fondazione dietamediterranea.it)