

Dieta Mediterranea: patrimonio dell'Umanità e ... del benessere!



L'Italia è famosa nel mondo per tanti motivi, primo fra tutti la cucina. Abbiamo una tradizione a tavola fortemente radicata e legata al territorio con declinazioni e influenze regionali che si basano su un modello nutrizionale, la dieta cosiddetta Mediterranea, i cui tanti – e noti – benefici sono legati alla composizione dei suoi alimenti caratteristici, principalmente di origine vegetale (cereali, verdura, frutta e legumi), e al loro consumo variato e bilanciato.

Il termine è stato coniato negli anni Sessanta da un fisiologo americano in seguito ai risultati di un ampio studio che evidenziò che le popolazioni che si affacciavano sul bacino del Mediterraneo presentavano una ridotta incidenza di malattie cardiovascolari e tumorali in confronto con le altre indagate.

Nel novembre 2010 l'Unesco ha iscritto la dieta Mediterranea nella lista rappresentativa del patrimonio culturale immateriale dell'Umanità, attribuendo tale patrimonio a Italia, Grecia, Spagna e Marocco. Nel 2013

tale riconoscimento è stato esteso anche a Cipro, Croazia e Portogallo.

Che la dieta mediterranea sia un patrimonio - oltre che dell'umanità! - del nostro benessere, è un dato largamente condiviso dalla comunità scientifica e numerosi sono gli studi (pubblicati anche recentemente su autorevoli riviste) che l'hanno associata a un rischio più basso di sviluppare gravi patologie croniche come ipertensione arteriosa e altre malattie cardio-vascolari, dislipidemie, diabete, obesità e tumori (in particolare del colon-retto e della mammella).

Ecco i punti di forza della dieta Mediterranea:

- **Ricca di frutta, verdura, cereali e legumi**, alimenti molto importanti perché apportano carboidrati (che costituiscono la fonte energetica di pronto consumo e la fonte di fibra) ma anche vitamine, minerali e altre sostanze preziose per la salute che svolgono un'azione

antiossidante, neutralizzando cioè i radicali liberi dell'ossigeno, responsabili dei processi di invecchiamento e aterosclerosi nonché delle trasformazioni tumorali delle cellule.



La fibra alimentare non ha valore nutritivo o energetico: è costituita per la maggior parte da carboidrati complessi, non direttamente utilizzabili dall'organismo umano, che regolano

alcune importanti funzioni. Le fibre insolubili in acqua (come la cellulosa), presenti soprattutto nei cereali integrali, nelle verdure e negli ortaggi, stimolano la funzionalità intestinale, mentre quelle solubili (come le pectine), presenti soprattutto nei legumi e nella frutta, regolano l'assorbimento di zuccheri e grassi. La fibra alimentare facilita il raggiungimento del senso di sazietà, in quanto aumenta il volume del cibo ingerito e rallenta lo svuotamento dello stomaco. È stato scientificamente dimostrato che una dieta ricca di fibre è associata a un minor rischio di sviluppare malattie cardio-vascolari e tumore del colon-retto.

I legumi (fagioli, ceci, piselli, lenticchie), oltre a contenere molta fibra, sono la fonte più ricca di proteine vegetali, rappresentando un'ottima alternativa alla carne.

- Ricca di **pesce** che, rispetto alla carne, contiene grassi “buoni”. I grassi sono nutrienti

fondamentali. È opportuno, però, privilegiare la quota di grassi insaturi - presenti in alimenti di origine vegetale come olio d'oliva/mais/girasole/di semi vari e nella frutta a guscio come le noci, mandorle, arachidi, oltre che nel pesce - rispetto ai saturi che sono in genere di origine animale contenuti in burro, panna, strutto, carne, insaccati, frutti di mare. In particolare il pesce azzurro - acciughe, sgombri, aringhe e salmone - contiene grassi insaturi cosiddetti “essenziali” (perché



non essendo prodotti dall'organismo, devono necessariamente essere introdotti con la dieta) tra cui i polinsaturi della serie omega che svolgono un'ottima azione antinfiammatoria con effetti protettivi su cuore, vasi arteriosi e cervello.



Tra i protagonisti della dieta Mediterranea c'è l'**olio extravergine di oliva**, il miglior condimento in assoluto. Tra le sue molte proprietà benefiche, c'è al primo posto quella di svolgere un'azione protettiva dei nostri vasi arteriosi, abbassando i livelli del colesterolo "cattivo" (LDL) senza alterare il profilo del colesterolo buono (HDL). Inoltre l'olio extravergine di oliva è ricco di sostanze antiossidanti, come la vitamine E e i composti fenolici, che difendono il nostro corpo dall'invecchiamento precoce attraverso la lotta ai radicali liberi, responsabili principali dei danni cellulari tipici dell'età. L'olio migliora inoltre la digestione, riducendo le secrezioni di acidi gastrici e, in virtù

della sua composizione equilibrata di grassi, ha un elevato potere disintossicante. Per una dieta sana ed equilibrata non deve essere superata la dose di tre cucchiaini al giorno (si deve infatti considerare che l'olio, essendo composto da grassi, un elevato valore calorico!). L'utilizzo ottimale è a crudo, poiché in questo modo vengono preservate tutte le sue caratteristiche e proprietà benefiche, anche se, per la sua alta percentuale di acido oleico, l'olio d'oliva ha un elevato punto di fumo ed è stabile alle alte temperature: il mix ideale tra resistenza al calore e contenuto di antiossidanti che lo rende un ottimo condimento anche per la cottura.

La dieta Mediterranea, per poter esprimere la sua efficacia, deve essere inserita in un più ampio insieme di **stili di vita** che prevedono il consumo di prodotti freschi di qualità e un'attività fisica regolare.