

LA DIETA MEDITERRANEA

Di
Emanuele Tomasoni

Cos'è la dieta mediterranea ?

La dieta mediterranea è uno stile nutrizionale largamente diffuso presso le zone del bacino mediterraneo. I suoi principi si basano su un'assunzione giornaliera di lipidi, proteine e carboidrati in maniera equilibrata e ponderata, ognuna delle tre categorie apporta una percentuale differente d'energia in relazione alla quantità assunta giornalmente e settimanalmente (12-15% dell'energia totale deriva dalle proteine, il 25-30% deriva dai lipidi e la restante quota dai carboidrati). L'elemento caratterizzante di questo tipo di dieta è la sua piramide alimentare; essa si divide in tre categorie in relazione alla frequenza dell'assunzione degli elementi che apportano i nutrienti sopracitati.

La piramide alimentare

Come detto in precedenza la dieta è composta da svariati nutrienti; per i carboidrati (rappresentati principalmente da amido) la fonte di apporto principale sono pane e pasta, inoltre, anche se modesto è comunque presente un apporto di saccarosio fornito da dolci e zuccheri. Un altro degli alimenti fondamentali sono i legumi e i cereali che oltre ad avere un importantissimo potere saziante forniscono fibre, vitamine, sali minerali e (ovviamente) carboidrati.

Relativamente ai grassi invece, essi sono apportati alla dieta dal consumo di olio extra vergine d'oliva, prodotti della pesca e latticini; grazie alla combinazione di questi alimenti i rapporti percentuali tra acidi grassi saturi, polinsaturi e monoinsaturi vengono mantenuti in equilibrio garantendo una costante riserva di energia.

Piramide Alimentare Mediterranea

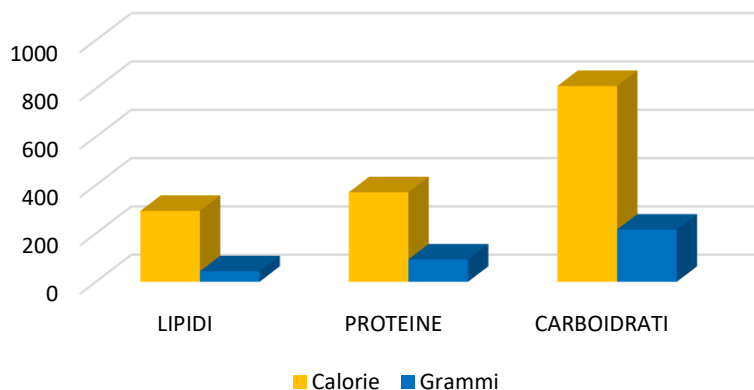
Guida per la popolazione adulta



E per finire grazie all'assunzione di frutta e verdura vengono integrati nella dieta sali minerali e vitamine ad attività antiossidante, inoltre, grazie all'assunzione di aglio, cipolla e peperoncino viene offerta una quantità di composti fenolici che difficilmente possono essere raggiunti con altri tipi di dieta.

La dieta mediterranea di Paolo

Istogramma dei valori teorici della dieta mediterranea



Nell'istogramma qui a fianco sono presentati i valori teorici della dieta mediterranea, e cioè quei valori nutrizionali i quali un soggetto dovrebbe puntare ad assumere giornalmente per rispettare perfettamente la dieta.

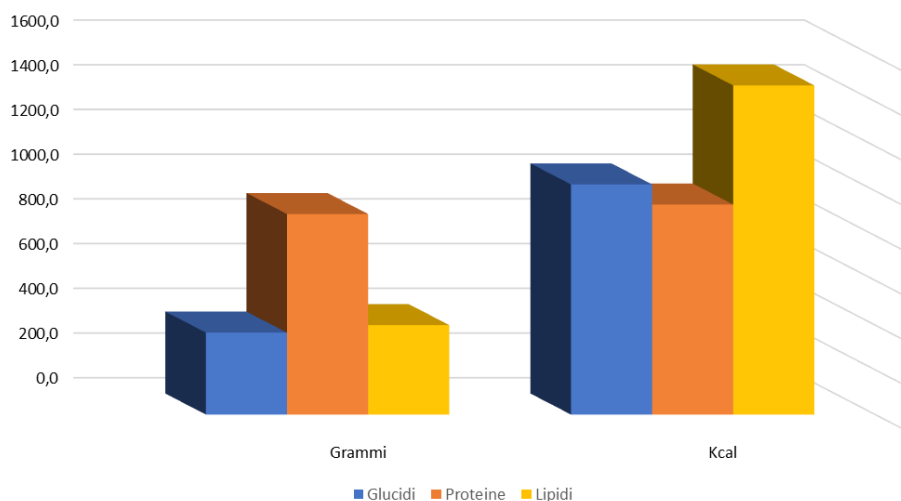
Nella tabella sottostante, invece, si possono osservare i valori nutrizionali assunti da Paolo, che sta seguendo la dieta. Come si nota immediatamente il totale dei grammi assunti da Paolo eccede non di poco quello dell'istogramma, ma nonostante ciò l'apporto di Kcal rimane in linea generale con quello teorico, ed è perciò accettabile.

	GRAMMI	%CALORIE	CALORIE TOT TEORICHE PER PASTO(Kcal)
TOT:	1130,00	100%	1575
MAX:	200	35%	551
MIN:	10	10%	158

*La tabella qui presente è un formato sintetizzato della tabella completa, per visualizzarla recarsi nel file Excel relativo al lavoro.

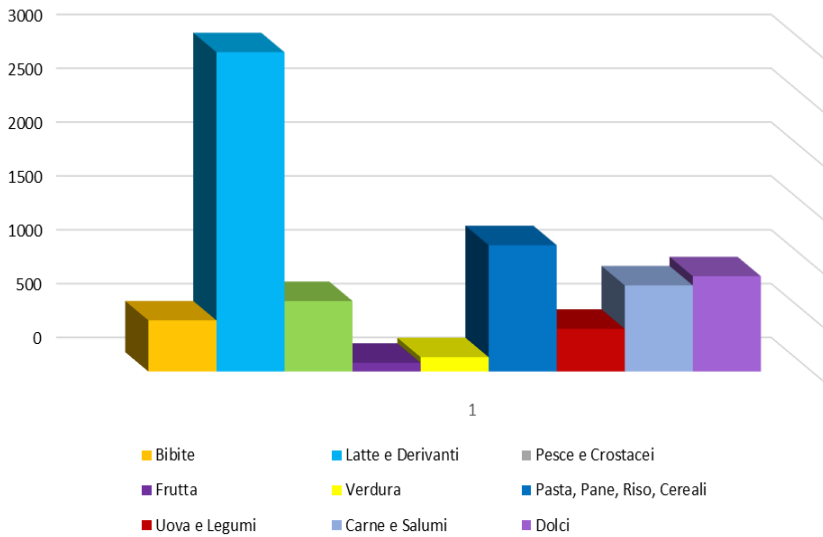
L'alimentazione di Beatrice

Istogramma delle medie di: glucidi, proteine, lipidi



Come si può vedere nel primo istogramma vengono mostrate le somme di glucidi, proteine e lipidi, rispettivamente divisi in grammi e Kcal, che sono stati acquistati da Beatrice; ma se posti in relazione con l'istogramma dei valori teorici della dieta mediterranea mostrati precedentemente, è chiaro che Beatrice non segue la dieta con la stessa costanza di Paolo, infatti eccede sia in grammi che in Kcal per la maggior parte degli alimenti.

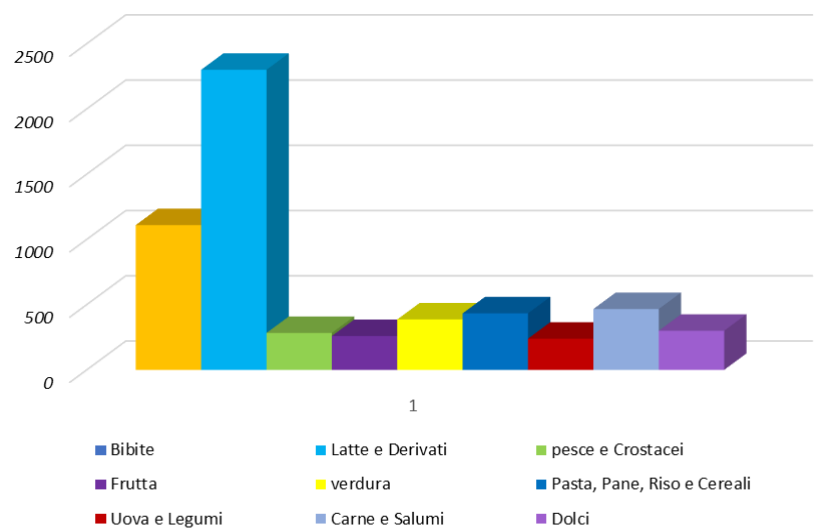
Istogramma delle medie delle Kcal per ogni alimento



Quest'istogramma è invece una rappresentazione più specifica di quello presentato precedentemente, nel quale si possono analizzare per tipo d'alimento tutte le medie delle Kcal dei prodotti acquistati da Beatrice.

Ed infine quest'ultimo istogramma è anch'esso una rappresentazione più specifica di quello presentato precedentemente, nel quale si possono analizzare per tipo d'alimento tutte le medie dei grammi dei prodotti acquistati da Beatrice.

Istogramma delle medie dei grammi per ogni alimento



Considerazioni Personali

Personalmente non mi sono mai approcciato ad alcun tipo di dieta in modo particolare, e anzi, anche se sono conscio del fatto che la mia alimentazione non sia la più salutare ed ottimale, non la ritengo un problema tanto grave da essere causa di un cambiamento nelle mie abitudini. D'altro canto, comprendo le persone che tengono particolarmente alla propria forma fisica e penso che, unita a dell'esercizio fisico, la dieta possa portare effettivi risultati.

Riguardo al progetto SETA, penso che sia un'iniziativa interessante, non essendo un esperto non posso dire quanto effettivamente sia d'aiuto per la lotta contro il cancro, ma stando agli studi svolti finora sembra che dia un effettivo contributo per la prevenzione contro le recidive e tanto basta a renderlo un progetto essenziale nell'complesso della lotta ai tumori.

Inoltre, visitando il sito ufficiale della dieta mediterranea è possibile scoprire che i benefici non si limitano alla prevenzione per i tumori al seno, ma sono relativi alla maggior parte dei tumori in generale.

Infine: “La dieta mediterranea non è sufficiente se si ha uno stile di vita sedentario, infatti bisogna svolgere attività fisica e mantenere costantemente uno stile di vita salutare ed equilibrato, tanto nel corpo quanto nella mente.”

DIETA MEDITERRANEA

Lucrezia Pedretti

[NOME DELLA SOCIETÀ] [Indirizzo della società]

QUANTO E' UTILE UN CORRETTO STILE ALIMENTARE?

La dieta mediterranea è il regime alimentare consigliato da nutrizionisti e dietologi.

E' uno stile di vita tipico delle aree del bacino del Mediterraneo.

La dieta mediterranea apporta molti benefici alla salute, in quanto offre un perfetto equilibrio di tutti i nutrienti essenziali per il benessere del nostro organismo.

La Dieta Mediterranea contrasta il rischio di insorgenza di importanti malattie come diabete, ipertensione arteriosa ed obesità.

Purtroppo, negli ultimi anni, si è avuto un graduale abbandono del regime dietetico "mediterraneo" a vantaggio di stili alimentari meno salutari e la causa è una diffusa abitudine a consumare pasti fuori casa, riducendo i tempi dedicati alla pausa pranzo e alla preparazione stessa dei pasti.

La dieta mediterranea, attraverso un sano profilo di grassi, bassa percentuale di carboidrati, basso indice glicemico, alto contenuto di fibre alimentari, composti antiossidanti ed effetti anti-infiammatori, riduce il rischio di insorgenza di alcune patologie, come il cancro e malattie cardiovascolari.

Le abitudini alimentari di tipo mediterraneo sono rappresentate dalla presenza costante di:

- cereali e dei loro prodotti di trasformazione (pane, pasta), soprattutto integrali
- ortaggi a foglia verde
- olio extra vergine di oliva, con il conseguente rilevante apporto di acidi grassi monoinsaturi,
- carne e pesce
- legumi.

Importante è anche l'abbinamento degli alimenti completi dal punto di vista nutrizionale (cereali e legumi, cereali ed alimenti di origine animale, carni o pesci con ortaggi).

Anche la distribuzione dei pasti segue precise regole (colazione, spuntini, pranzo, cena), tre pranzi principali e due spuntini giornalieri.

Educare alla dieta mediterranea fin dall'età scolare non è solo un modo per aiutare i giovani a prevenire patologie quando saranno adulti ma anche per renderli consapevoli delle enormi potenzialità che la sua adozione può avere anche dal punto di vista economico ed ambientale.

Il progetto Seta

Il progetto Seta (**S**eno **E** **T**erapia Alimentare) è stato attivato dall'Azienda Usl di Piacenza con l'obiettivo di offrire alle donne già curate per un tumore alla mammella un prezioso alleato per prevenire le ricadute.

Si tratta di un percorso dedicato a migliorare lo stile di vita (sana alimentazione e attività fisica regolare) con lo scopo di ridurre alcuni fattori di rischio metabolico-nutrizionali.

Lo scopo del progetto è quello di fornire alle donne che hanno avuto una neoplasia mammaria gli strumenti per adottare un corretto stile di vita cominciando dalla alimentazione che, oltre a essere bilanciata e di tipo mediterraneo, deve avere un contenuto calorico che consenta di evitare l'aumento di peso. Viene inoltre proposta la necessità di ridurre l'esposizione all'alcool.

Con l'aiuto del medico dello sport si forniscono anche consigli per una regolare attività fisica.

Sono sempre più numerosi gli studi che evidenziano come uno stile di vita caratterizzato da una regolare attività fisica e da una dieta equilibrata di tipo Mediterraneo, possa ridurre sia il rischio di ammalarsi di tumore mammario sia di ricadere nella malattia.

Piramide Alimentare Mediterranea

Guida per la popolazione adulta



Realizzata dall'Azienda Usi di Piacenza, ispirata alla Mediterranean diet pyramid today della Fondazione Dieta Mediterranea [Pub Health Nutr 2011]

Come ben rappresentato dalla piramide alimentare, le proteine sono ben ripartite tra proteine di origine animale e vegetale, così come il rapporto grassi insaturi e grassi saturi.

I carboidrati sono rappresentati come richiesto dal nostro organismo, prevalentemente da amido e sono forniti prevalentemente da pane e pasta, mentre l'apporto di zucchero è basso.

I cereali e i legumi hanno un ruolo equilibratore nella dieta grazie al loro potere saziante, all'elevato contenuto di carboidrati complessi, alla ricchezza di fibra, all'apporto di proteine, vitamine e sali minerali.

L'olio extra vergine d'oliva e il pesce sono i principali responsabili dell'apporto di acidi grassi essenziali.

L'abbondanza di frutta e verdura, infine, garantisce considerevoli quantità di nutrienti, minerali e vitamine.

A tutte le donne che aderiscono al progetto vengono fornite le raccomandazioni sullo stile di vita, in particolare focalizzando l'attenzione sui seguenti punti:

1. Mantenersi in forma e controllare il peso
2. Fare esercizio fisico tutti i giorni per almeno 30 minuti
3. Evitare il consumo di cibi ipercalorici e di bevande zuccherine
4. Consumare frutta e verdura, cereali integrali e legumi
5. Variare il più possibile gli alimenti
6. Limitare il consumo di carne rossa ed evitare le carni conservate
7. Evitare le bevande alcoliche
8. Limitare il consumo di sale e di prodotti conservati con il sale
9. Non utilizzare integratori
10. Non fumare
11. Allattare al seno

A chi accetta di partecipare vengono proposti in fase iniziale questionari per valutare le abitudini alimentari, l'attività fisica e la qualità di vita. Attraverso un prelievo di sangue e la rilevazione di alcuni importanti parametri (indice di massa corporea, circonferenza della vita, peso e altezza), gli operatori sanitari individuano la "situazione metabolico-ormonale di partenza" di ogni donna operata al seno.

A questo punto le pazienti sono affiancate da un team multi professionale (oncologo, nutrizionista, dietista e psicologa) e guidate all'interno di un percorso di attività educativa. Attraverso incontri mensili, si propone a ciascuna di cambiare comportamenti alimentari attraverso la conoscenza dei principali gruppi di alimenti della nostra tavola e stili di vita con particolare attenzione all'attività fisica (30 minuti al giorno, 3/4 volte alla settimana) e al controllo del peso.

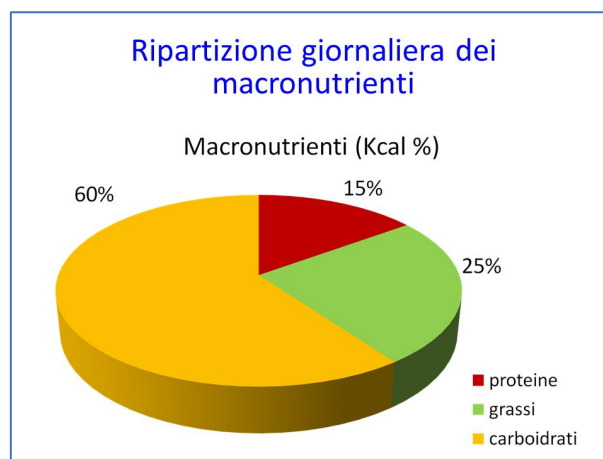
Il coinvolgimento dell'Università Cattolica del Sacro Cuore è importante per riuscire a valutare, attraverso specifiche analisi, la reale incidenza dei cambiamenti apportati nel regime alimentare sull'organismo delle pazienti.

Il periodo di osservazione dura 5 anni e ogni anno si valuta l'incidenza di queste azioni sullo stato di benessere generale delle donne coinvolte e la potenzialità di prevenzione delle recidive del tumore.

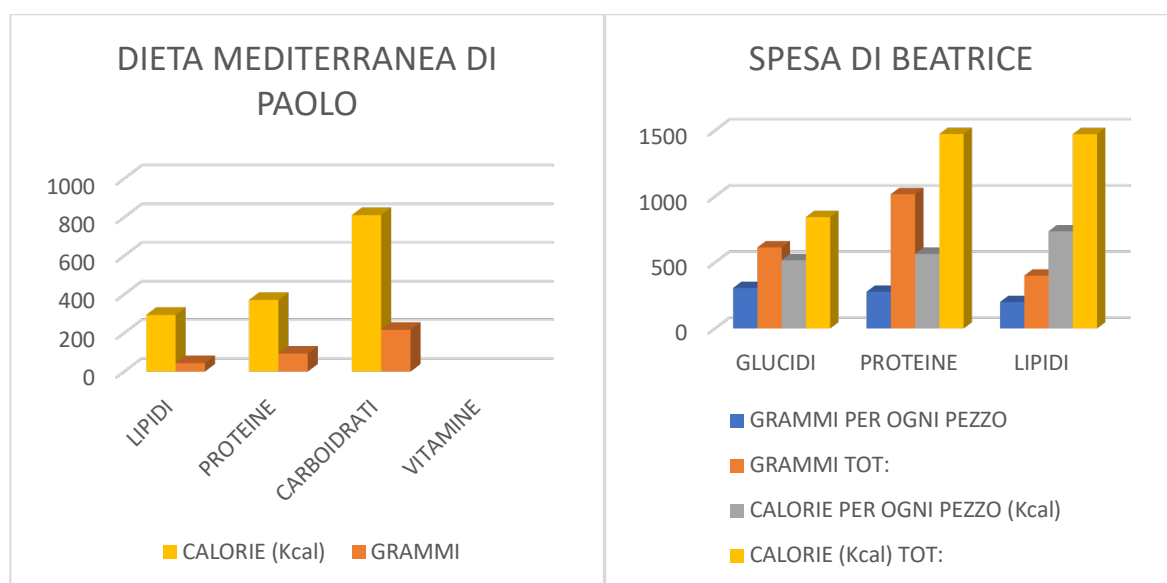
Ripartizione giornaliera dei macronutrienti

L'energia viene derivata dai macronutrienti (glucidi o carboidrati, protidi o proteine e lipidi o grassi) e dovrebbe essere così ripartita, per potersi dire un'alimentazione "bilanciata":

- **45 – 60% di Glucidi o Carboidrati**
- **10 – 12% di Proteine o Protidi**
- **20 – 35% di Grassi o Lipidi**



La dieta mediterranea di Paolo e la spesa di Beatrice: due casi a confronto.



Mettendo a confronto i grafici riguardanti la dieta mediterranea di Paolo rispetto alla spesa di Beatrice possiamo dedurre che:

- I valori in grammi totali dei glucidi o carboidrati sono maggiori di circa il doppio nella spesa di Beatrice rispetto alla dieta di Paolo;
- Le proteine totali sono quasi 10 volte maggiori nella spesa di Beatrice rispetto a Paolo;
- Anche i lipidi nella spesa di Beatrice sono in maggiore quantità rispetto alla dieta di Paolo.

Da questa analisi si deduce che Beatrice non rispetta le norme salutiste del marito Paolo e nella spesa non presta attenzione all'aspetto nutrizionale e dietetico dei cibi.

Io personalmente nella mia famiglia cerco di adottare un buon stile di vita, cercando di consumare cibi sani e non eccessivamente calorici. Tendiamo a preferire cibi con basso valore calorico, cerchiamo di evitare grassi saturi, carni rosse e zuccheri. Nei condimenti utilizziamo poco sale, sostituito dagli aromi e prediligiamo l'uso di olio extravergine di oliva. Consumiamo molta frutta, verdura e legumi. Ritengo che una buona alimentazione che rispetta le regole della dieta mediterranea sia un valido espediente per prevenire malattie di vario genere, cardiovascolari e glicemiche.

Il progetto Seta sopra esposto risulta essere un valido contributo per la prevenzione di malattie tumorali grazie alla messa in pratica di regole nutrizionali e di un corretto stile di vita che implica non solo una corretta alimentazione ma anche regole di mantenimento in forma della salute anche attraverso attività fisica costante.

In effetti sempre più diffuso è lo studio sul movimento del corpo rispetto all'attività sedentaria. Sempre più diffusamente, soprattutto in questo periodo di quarantene in isolamento, gli studiosi ci invitano a svolgere attività fisica anche a domicilio per contrastare la sedentarietà tipica di giovani e adulti. Esistono tanti blog, tutorials, corsi on line, programmi smart che invitano al movimento fisico che aiuta anche la mente.

Sitografia:

[www.ministerodellasalute_salute.gov.it](http://www.ministerodellasalute.salute.gov.it)

www.ausl.pc.it/dietamediterranea/progetto_seta.asp

www.fondazioneveronesi.it