

ALIMENTAZIONE

DIETA MEDITERRANEA: PERCHÉ FA COSÌ BENE?



La dieta mediterranea, più che una dieta, è **uno stile di vita** noto per essere **associato** a un **buon stato di salute** e **alla longevità**. Non a caso, il Dr. *Ansel Keys*, lo studioso che la rese famosa in tutto il mondo, morì centenario. *Keys* visse in Italia per quasi trent'anni a Pioppi, allora un piccolo villaggio di pescatori del comune di Pollica nel Cilento. Divenne italiano d'adozione e in Cilento proseguì i suoi studi sulla dieta mediterranea. Morì a Minneapolis due mesi prima di compiere **101 anni**.

Le origini della dieta mediterranea

La paternità della ricerca sulla Dieta Mediterranea (conosciuta anche come dieta cretese) è attribuita a **Lorenzo Piroddi** (1911 - 1999), studioso ligure attivo dalla prima metà del '900, che si interessò alla **connessione tra abitudini alimentari e malattie del ricambio**. Tuttavia, il primo studioso che diede visibilità internazionale alla Dieta Mediterranea fu *Ansel Keys* (1904 - 2004), biologo e fisiologo statunitense. *Keys* contribuì al consolidamento dell'espressione "Dieta Mediterranea" e diede dignità medica e scientifica a tale espressione, codificando le caratteristiche della Dieta e i suoi effetti sulla salute. Lo studioso approfondì, in particolare, la relazione tra l'alimentazione e le **malattie cardiovascolari**.

- Attraverso un'ampia indagine chiamata "Seven Countries Study" (studio dei sette paesi), evidenziò la relazione tra alimentazione dei paesi mediterranei e salute dell'apparato cardiocircolatorio. Lo studio, considerato una pietra miliare della scienza della nutrizione, soprattutto per quanto riguarda le **malattie cardiovascolari** dimostra che **la base delle migliori condizioni di salute dei cittadini dei paesi mediterranei è proprio l'alimentazione di tipo mediterraneo**.

Non si tratta, come erroneamente spesso si pensa, di una dieta solamente **vegetale o vegana**, anche se ricca di cibi vegetali sani come **frutta** e **verdura di stagione**, **cereali integrali**, **legumi** e **grassi salutari per il cuore (olio extra vergine di oliva)**. La dieta mediterranea prevede anche il consumo di **proteine** provenienti da **carni magre**, **pesce**, **latte e derivati** come yogurt o Grana Padano DOP e, oltre che gustosissima, è **altamente nutriente**. Inoltre, come riportato da un'ampia letteratura scientifica, gli studi dimostrano che si tratta di una vera e propria dieta sana, in quanto associata a una serie di vantaggi (in primis il ridotto rischio di cancro) ed è considerata, secondo le più autorevoli Società Scientifiche mondiali, **l'alimentazione più sana in senso assoluto**.

I benefici della dieta mediterranea

Partendo dagli studi di *Keys*, l'interesse per la dieta mediterranea iniziò negli anni '50, quando si notò dalle rilevazioni epidemiologiche che nei paesi mediterranei vi erano molti meno casi di malattie cardiovascolari che in altri paesi, ad esempio come negli USA.

Da allora, gli studiosi di Scienza dell'Alimentazione e i clinici di varie discipline hanno evidenziato come la dieta mediterranea può aiutare a supportare le **funzioni cerebrali**, promuovere la **salute cardiovascolare** o **regolare la glicemia**.

Oggi sappiamo che la dieta mediterranea è alla base della prevenzione primaria per malattie importanti, come:

- **infarto del cuore;**
- **ictus cerebrale;**

- **diabete di tipo 2;**
- **cancro del colon-retto;**
- **obesità e malattie metaboliche in generale;**
- **morte prematura.**

Oltre a ciò, i nutrienti della dieta mediterranea **migliorano la funzione cognitiva, la memoria e l'attenzione**: diversi studi scientifici dimostrano che questo tipo di schema alimentare può giovare alla salute del cervello umano e può persino **proteggere dal declino cognitivo** con l'avanzare dell'età. I ricercatori, infatti, confermano regolarmente che una maggiore aderenza alla dieta mediterranea è associata a un miglioramento della memoria e a una riduzione di diversi fattori di rischio per la **demenza e il morbo di Alzheimer**. Senza dimenticare, poi, che la prevenzione di tali malattie deve sempre comprendere anche una costante e **regolare attività fisica**. La dieta mediterranea è spesso consigliata a chi desidera migliorare la propria salute e proteggersi dalle malattie croniche.

La dieta mediterranea oggi

La dieta mediterranea originale (derivata in gran parte da antiche abitudini alimentari del Cilento, delle coste di vari paesi, dal Marocco alla Spagna) non ha più, ad oggi, delle regole fisse a causa dell'enorme offerta alimentare data dalla globalizzazione e dalla maggior diffusione di alimenti derivati dalle specificità locali. Oggi osserviamo diverse versioni che, a seconda del paese o delle scuole di Dietetica e Nutrizione, adattano alle loro società i principi della dieta mediterranea. Oltre che ai principi della dieta mediterranea, la prevenzione primaria ha associato altri alleati importanti:

- **attività fisica costante e regolare per almeno 150 minuti a settimana, ottimali 300 minuti;**
- **6-8 ore di sonno veramente riposante;**
- **consumo moderato di alcol, massimo 125 ml di vino o 33 ml di birra 2 volte al giorno per gli uomini e una per le donne;**
- **non fumare.**

Anche se le varie Società Scientifiche hanno adattato ai principi della dieta mediterranea vari alimenti dai contenuti nutrizionali simili, non possiamo però denominare lo stile di vita che comprende le virtuose abitudini di cui sopra e la dieta mediterranea stessa come uno "stile di vita mediterraneo", perché, purtroppo, nelle società del Mediterraneo di Italia, Francia, Spagna e paesi a est del mare Adriatico, lo stile di vita è molto simile a quello dei paesi industrializzati di mezzo mondo. Infatti, da alcune ricerche, tra le quali quella dell'Osservatorio Grana Padano, emerge che le persone che seguono la dieta mediterranea in Italia sono circa il **15% della popolazione**.

Gli alimenti della dieta mediterranea

I principi della dieta mediterranea sono basati sul **fabbisogno di energia e di nutrienti in equilibrio tra loro**. Questo significa che, stabilito quanta energia un individuo dovrebbe assumere per rispettare il proprio **bilancio energetico**, si devono consumare macronutrienti (carboidrati, grassi e proteine) e micronutrienti (minerali, vitamine e oligoelementi) in equilibrio tra loro. Come si diceva, data la grande diversità di cibo oggi disponibile, è evidente che gli alimenti da consumare dipendono dalle quantità dei nutrienti che dobbiamo assumere per i fabbisogni raccomandati dai LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana), indipendentemente da dove essi provengano, sempre parlando di alimenti (possibilmente a chilometro zero per motivi di eco-sostenibilità) e **non di integratori**.

Cibi "mediterranei"

Gli alimenti che più rappresentano i capisaldi della dieta mediterranea sono:

- **Cereali integrali:** frumento, farro, orzo, mais, riso, avena, segale, grano saraceno, etc.
- **Tuberi:** patate, patate dolci, rape, etc.
- **Verdure:** pomodori, broccoli, cavoli, cavolini di Bruxelles, spinaci, cipolle, cavolfiori, carote, cetrioli, insalata verde, finocchio, sedano, etc., seguendo la stagionalità.
- **Frutta:** mele, arance, pere, fragole, uva, datteri, fichi, meloni, anguria, pesche, etc., seguendo la stagionalità.
- **Frutta a guscio e semi:** **mandorle, noci**, nocciole, pistacchi, semi di girasole, semi di zucca, crema di mandorle/nocciole/pistacchio senza zuccheri aggiunti, burro di arachidi.
- **Legumi:** fagioli, piselli, **lenticchie**, ceci, lupini, arachidi, fave, cicerchie, soia.
- **Pesce:** salmone, sardine, trota, tonno, sgombero, etc., pesci molto ricchi di omega 3.
- **Crostacei e Frutti di mare:** gamberi, ostriche, vongole veraci, granchi, cozze, etc., da assumere con moderazione per il loro contenuto di grassi saturi e colesterolo.
- **Carne:** pollo, anatra, tacchino.
- **Uova:** uova di gallina, quaglia e anatra (animali ruspanti).
- **Latte e latticini:** latte, ricotta, yogurt, formaggi freschi, filanti e stagionati come pecorino e Grana Padano DOP. Questo formaggio, in particolare, è **il più ricco di calcio** tra quelli tradizionali comunemente più consumati, inoltre contiene proteine ad alto valore biologico (inclusi i 9 aminoacidi essenziali), vitamine B2, **B12**, A e minerali antiossidanti come zinco e selenio. Inoltre, Grana Padano DOP è **naturalmente senza lattosio**.
- **Erbe aromatiche e spezie:** aglio, basilico, menta, rosmarino, salvia, timo, noce moscata, curcuma, cannella, pepe, peperoncino.
- **Grassi sani:** olio extravergine di oliva, olive, avocado, olio di avocado e oli monoseme.

Cibi da limitare o evitare nella dieta mediterranea

- **Zucchero aggiunto:** lo zucchero aggiunto si trova in molti alimenti, ma è particolarmente presente in bibite gassate, caramelle, gelati, zucchero da tavola, sciroppi e prodotti da forno (pasticcini).
- **Sale aggiunto:** da usare con moderazione (e meglio se iodato) nell'acqua di cottura o su insalate e pietanze; attenzione a pane, prodotti da forno, alimenti in scatola, cibi pronti, in quanto possono contenere molto sale sodico. In alternativa al sale, per condire primi piatti e passati di verdure, si possono utilizzare spezie, erbe aromatiche o Grana Padano DOP grattugiato.
- **Cereali raffinati e lavorati:** pane bianco, pasta, tortillas, patatine fritte, crackers.

- **Grassi trans:** si trovano in alcune margarine, in alcuni cibi fritti e in altri alimenti trasformati. Gli acidi grassi trans sono noti per aumentare i livelli ematici di LDL ("colesterolo cattivo").
- **Oli raffinati:** olio di palma, olio di cocco, olio di semi di soia, olio di canola, olio di semi di cotone, olio di semi d'uva.
- **Carni lavorate:** salsicce, hot dog, salumi e insaccati, carne secca o in scatola, hamburger.
- **Alimenti altamente trasformati:** fast food, piatti pronti, panature e frittiture industriali.

Le bevande nella dieta mediterranea

La bevanda regina nella dieta mediterranea è **l'acqua**. Quest'alimentazione prevede anche moderate quantità di vino, quello rosso, che è ricco di **antiossidanti** come il **resveratrolo**, ma solo per adulti sani e sempre **con moderazione**. L'assunzione del vino, tuttavia è del tutto facoltativa; anzi il vino dovrebbe essere evitato da alcune persone, come le donne in gravidanza, le persone che hanno difficoltà a bere con moderazione (o con storia di alcolismo pregressa o in atto) o che assumono determinati farmaci che possono interagire negativamente con l'alcol.

Va notato che anche **caffè e tè** sono bevande considerate salutari nella dieta mediterranea, ma con un'**aggiunta rara o quasi nulla di zucchero**, dolcificanti, panna/gelato o aromi artificiali.

Infine, le bevande zuccherate (soda, bibite gassate, tè zuccherato industriale, succhi di frutta, ecc.) e altre moderne bevande industriali devono essere consumate **con grande moderazione**, soprattutto in fase evolutiva (bambini e ragazzi): certamente è migliore un consumo occasionale.

Collaborazione scientifica:

Dott.ssa Raffaella Cancellò, *Nutrizionista Ricercatrice, Dipartimento di Scienze mediche e Riabilitative a indirizzo endocrino-metabolico, Laboratorio di Ricerche in Nutrizione e Obesità, IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano*

Bibliografia essenziale:

- AlAufi NS, Chan YM, Waly MI, Chin YS, Mohd Yusof BN, Ahmad N. Application of Mediterranean Diet in Cardiovascular Diseases and Type 2 Diabetes Mellitus: Motivations and Challenges. *Nutrients*. 2022 Jul 5;14(13):2777. doi: 10.3390/nu14132777. PMID: 35807957; PMCID: PMC9268986.
- Davis C., Bryan J., Hodgson J., Murphy K. Definition of the Mediterranean Diet; a Literature Review. *Nutrients*. 2015;7:9139-9153. doi: 10.3390/nu7115459
- Bower A, Marquez S, De Mejia EG. The health benefits of selected culinary herbs and spices found in the traditional Mediterranean diet. *Crit Rev Food Sci Nutr*. (2016) 56:2728-46. 10.1080/10408398.2013.805713
- Gretchen Benson, Raquel Franzini Pereira, Jackie L. Boucher. Rationale for the Use of a Mediterranean Diet in Diabetes Management. *Diabetes Spectrum Feb 2011, 24 (1) 36-40*;
- Dontas AS, Zerefos NS, Panagiotakos DB, Vlachou C, Valis DA. Mediterranean diet and prevention of coronary heart disease in the elderly [published correction appears in *Clin Interv Aging*. 2008;3(2):397. Vlachou, Cleo [added]]. *Clin Interv Aging*. 2007;2(1):109-115. doi:10.2147/cia.2007.2.1.109.
- Radd-Vagenas S, Duffy SL, Naismith SL, Brew BJ, Flood VM, Fiatarone Singh MA. Effect of the Mediterranean diet on cognition and brain morphology and function: a systematic review of randomized controlled trials. *Am J Clin Nutr*. 2018 Mar 1;107(3):389-404. doi: 10.1093/ajcn/nqx070.