

SEGUI LA DIETA MEDITERRANEA?

Ma cos'è la dieta mediterranea?

La Dieta Mediterranea (DM) è un modello alimentare, tipico dei paesi che si affacciano sul mar Mediterraneo, studiato nel secondo dopoguerra quando la dieta di queste popolazioni era caratterizzata da un consumo di porzioni modeste e da alimenti prevalentemente di origine vegetale, in un ambiente conviviale. Consolidate evidenze scientifiche dimostrano che a tutt'oggi, oltre ad essere uno dei modelli nutrizionali maggiormente sostenibili per quanto attiene all'impatto ambientale, la DM è in grado di prevenire le malattie croniche non trasmissibili, favorendo una vita più lunga e in salute.

Per descrivere questo modello, negli anni sono state elaborate diverse "piramidi", ovvero infografiche che consentono una lettura intuitiva e facilmente comprensibile da tutta la popolazione, che definisce quantità, frequenze e porzioni di tutti gli alimenti compresi nella DM.

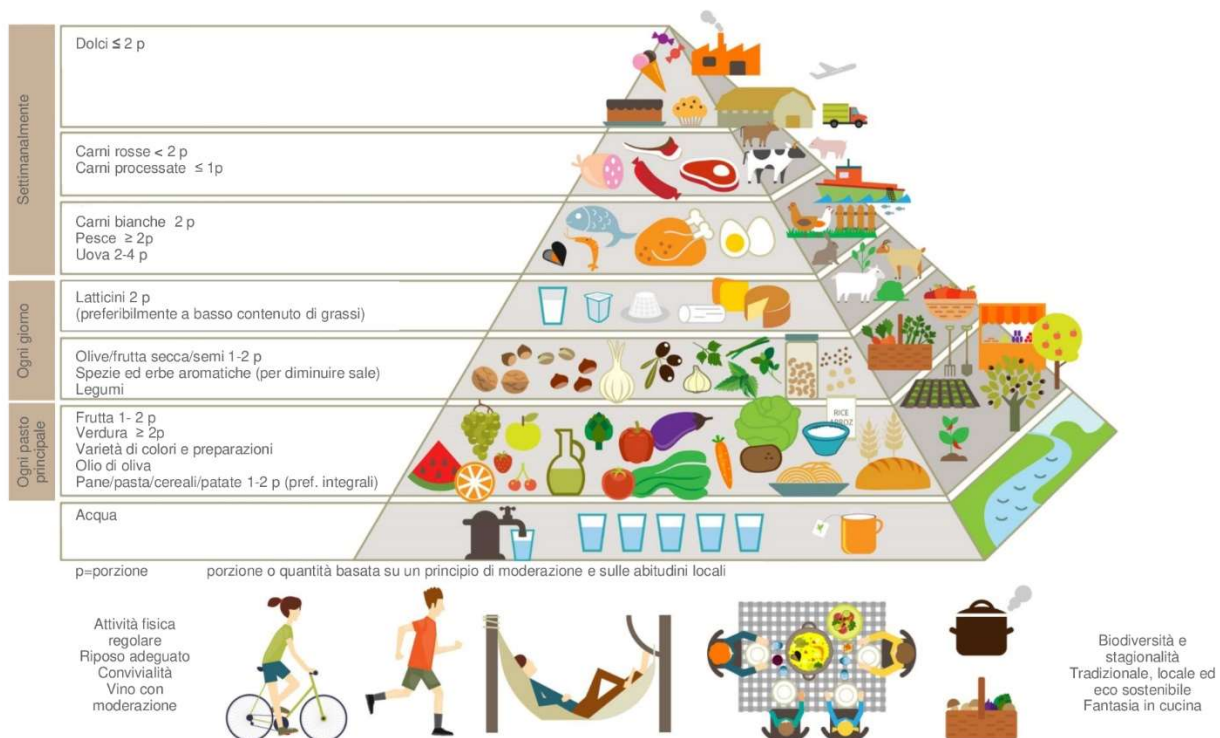
Come funziona una piramide alimentare?

Gli alimenti vengono collocati al suo interno dal basso verso l'alto in ordine decrescente di frequenza: gli alimenti alla base vanno assunti più spesso, rappresentando il fondamento su cui la dieta stessa si basa, mentre quelli situati verso il vertice vanno consumati via via con maggiore moderazione.

Nel modello che proponiamo, i concetti che descrivono lo stile alimentare mediterraneo vengono evidenziati dalla rappresentazione grafica sottostante la piramide, che riprende l'importanza di affiancare a una dieta sana anche una regolare attività fisica, senza trascurare la convivialità, l'adeguato riposo e l'utilizzo di prodotti stagionali.

Per maggiore chiarezza, viene inoltre dettagliato il numero di porzioni consigliate (giornaliere, settimanali o mensili) di ogni alimento.

La dieta mediterranea: sana, ecologica e sostenibile



Quindi posso mangiare tutto?

Certamente, nessun alimento viene completamente escluso dalla dieta, si tratta semplicemente di conoscerne la corretta frequenza di consumo.

Nel dettaglio sarà quindi importante:

- idratarsi solamente con acqua (vanno bene anche infusi e tisane non zuccherati), consumando 6-8 bicchieri di acqua al giorno (circa 1,5 L), salvo diversa indicazione medica o aumentati fabbisogni (gravidanza, allattamento, attività fisica intensa...);
- consumare a ogni pasto pasta/riso/pane/altri cereali (orzo, farro, polenta, avena...), preferibilmente integrali o patate
- consumare giornalmente 5 porzioni tra frutta e verdura (preferibilmente di stagione e locali);
- prediligere come grasso per la cottura e da condimento l'olio extravergine d'oliva;
- consumare giornalmente piccole porzioni di frutta secca (20-30 g);
- utilizzare spezie ed erbe aromatiche così da ridurre il consumo di sale (utilizzando quello iodato);
- consumare giornalmente latte e yogurt al naturale, preferibilmente a ridotto contenuto di grassi (per la popolazione adulta). *Attenzione! Gli yogurt alla frutta e i lattini addizionati (alla vaniglia/cioccolato...) rientrano invece nella categoria dolci all'apice della piramide;*
- alternare nella settimana le varie fonti proteiche: carne bianca (pollo, tacchino, coniglio), pesce (inclusi molluschi e crostacei), legumi (fagioli, ceci, piselli, lenticchie...), formaggi (freschi e stagionati) e uova;
- limitare l'assunzione di carne rossa (manzo, maiale, vitello, agnello, cavallo) a 1 volta/settimana ed evitare di introdurre regolarmente la carne conservata (affettati, salumi, salsicce...);
- consumare saltuariamente dolci, bevande zuccherate, succhi di frutta e snack: non più di 2 volte/settimana.

Per approfondire:

http://www.ifmed.org/wp-content/uploads/2016/07/CS_CONFERENZA_MONDIALE_IFMED_def.pdf

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

<https://smartfood.ieo.it/nutrizione-e-salute/per-saperne-di-piu/dieta-mediterranea/#:~:text=La%20piramide%20alimentare%20%C3%A8%20un,qualificato%20in%20materia%20di%20salute>

<https://www.salute.gov.it/portale/nutrizione/dettaglioContenutiNutrizione.jsp?lingua=italiano&id=5438&area=nutrizione&menu=educazione>

A cura di:

- Università degli Studi di Udine – Dipartimento di Medicina (DIME): Dr.ssa Chiandetti L., Dr.ssa Del Colle A. M., Dr.ssa Favero B., Dr.ssa Geraci L., Dr.ssa Graziani C. L., Dr. Miotto E., Dr.ssa Moras S., Dr. Perin A., Dr.ssa Petrazzuolo A., Dr.ssa Russo G.
- Dipartimento di Prevenzione – SOC Igiene degli Alimenti e della nutrizione