CIBO, ARTE E SALUTE NELLA DIETA MEDITERRANEA

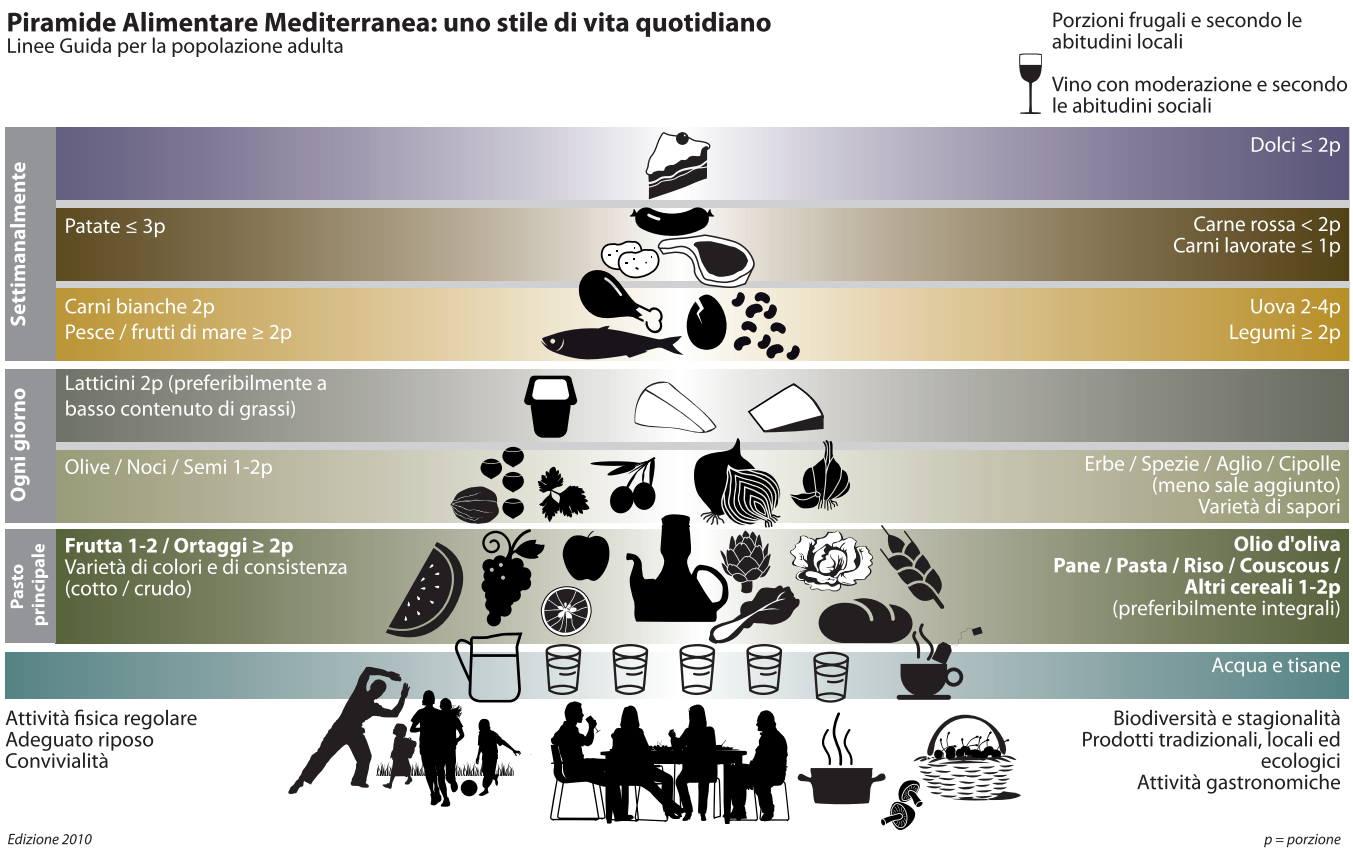
Nell'ultimo secolo l'aspettativa di vita nei paesi occidentali è quasi raddoppiata, ma l'apparente paradosso tra allungamento della vita media e incremento di patologie degenerative rende necessario adottare interventi in grado di favorire la salute durante l'invecchiamento.
La condizione biologica dell'anziano deriva dalla combinazione tra gene e ambiente e dipende solo per il 30% dal corredo cromosomico, vale a dire che si possono costruire strutture diverse modificando le abitudini di vita: nonostante il 70% della mortalità evitabile dipenda dall'ambiente e dallo stile di vita, nei paesi occidentali si continua a investire il 95% della spesa sanitaria in cure mediche.
Una delle aree innovative all'interno della ricerca medica riguarda l'analisi degli approcci alimentari. Diversi modelli di dieta si sono imposti, ma quella che ha ottenuto più interesse è la dieta mediterranea. Il "Mare nostrum" è stato per secoli un crocevia di usi e costumi e il modello alimentare che ne è derivato è il risultato di un percorso culturale millenario che converte la cucina in arte del quotidiano.
La triade alimentare mediterranea è costituita da grano, olio di oliva e vino in modeste quantità e si è accompagnata nel tempo da cibi provenienti dalla pesca e dalle attività agricole (verdura, frutta, cereali, legumi, frutta secca). Il concetto di "dieta" segna il passaggio dall'alimentazione mediterranea intesa come insieme di costumi alimentari spontanei a quello nato dall'intervento e dal sostegno del sapere medico e filosofico.
Il concetto scientifico si delineò negli anni '60, in seguito ai risultati di uno studio epidemiologico durato venticinque anni di nome "Seven Countries Study" che metteva a confronto i regimi alimentari di 12.000 persone di età compresa tra i 40 ei 59 anni residenti in Finlandia, Giappone, Grecia, Italia, Olanda, Stati Uniti e Jugoslavia.
I risultati dello studio dimostrarono come le popolazioni che si affacciavano sul bacino del Mediterraneo presentassero una ridotta incidenza di patologie cardiovascolari e tumorali rispetto alle altre.
I benefici della dieta mediterranea si devono alle proprietà anti-ossidanti e anti-infiammatorie dei suoi componenti. È consuetudine raffigurare la dieta mediterranea come una piramide per fornire un senso generale della frequenza di assunzione nell'adulto sano. In sintesi possiamo dire che i pasti principali non possono prescindere dai seguenti elementi:

- Cereali: presenti a ogni pasto sotto forma di pane, pasta, riso, cous cous. È consigliato assumerli anche come alimenti integrali per mantenere un buon apporto di fibra alimentare che svolge un ruolo importante nella gestione del peso corporeo contribuendo al senso di sazietà e modulando il rialzo glicemico.
- Verdure e frutta: la varietà dei colori e della consistenza garantisce apporti diversificati di antiossidanti e sostanze protettrici. Gli effetti benefici non sono riproducibili attraverso l'utilizzo di integratori in quanto questi micronutrienti nel loro stato naturale hanno maggiore biodisponibilità.
- Acqua : garantire un apporto quotidiano di 1,5-2 litri al giorno.

Sono inoltre importanti:

- Derivati del latte: il loro consumo non deve essere eliminato ma consolidato nella moderazione in quanto contribuisce alla solidità del tessuto osseo. Recenti studi stanno dimostrando un loro ruolo nella riduzione di certe neoplasie.
- Olio di oliva: al centro della piramide, dovrebbe essere la fonte principale di grassi per le sue straordinarie qualità nutrizionali Gli effetti benefici dell'olio di oliva sono dovute all'elevato contenuto in acido oleico che rende le cellule meno suscettibili all'ossidazione riducendo la formazione di molecole proinfiammatorie.
- Erbe aromatiche: buona strategia per ridurre il consumo di sale. Il loro sapiente utilizzo oltre a creare odori e sapori di grande appetibilità sono ottimi alleati nell'aumentare il valore nutritivo dell'alimento.
- Proteine vegetali e animali: il pesce fonte di proteine ad alto valore biologico contiene acidi

Piramide Alimentare Mediterranea: uno stile di vita quotidiano
Linee Guida per la popolazione adulta



Edizione 2010

© 2010 Fundación Dieta Mediterránea
Si raccomanda l'uso, la diffusione e la promozione di questa piramide senza alcuna limitazione

p = porzione

grassi polinsaturi a lunga catena w-3 che comprendono l'acido eicosapentaenoico (EPA) e acido docosaesaenoico (DHA) che l'organismo umano non sintetizza in quantità adeguate. I loro livelli tissutali sono fortemente influenzati dal loro introito dietetico. Presentano straordinarie capacità antiinfiammatorie e regolano in senso protettivo l'assetto lipidico e presentano effetti antiaritmici.

• I legumi combinati con i cereali sono una buona fonte di proteine vegetali e fibra alimentare. Ridurre consumo di carne rossa e insaccati.

• Dolci e zuccheri semplici: al vertice della piramide sono posizionati alimenti ricchi di zuccheri non salutari (pasticceria, caramelle, succhi di frutta, bevande zuccherate in genere) da consumare solo saltuariamente.

Assieme alle raccomandazioni su quantità e frequenza è utile parlare dello stile di vita.

• Moderazione: la vita sedentaria che caratterizza le società urbane riducono le necessità energetiche.

• Biodiversità e stagionalità: il rispetto per l'ambiente e l'utilizzo di prodotti stagionali che rappresentano le tradizioni locali.

• Attivita fisica: camminare, ridurre utilizzo di mezzi pubblici, salire e scendere le scale sono una forma semplice per riprendere consapevolezza del movimento.

• Socializzazione: la convivialità amplifica il valore sociale e culturale della alimentazione.

Nel 2010 il Comitato intergovernativo dell'UNESCO ha ufficialmente riconosciuto la Dieta Mediterranea come Patrimonio Culturale immateriale dell'Umanità. Questa cultura è tuttavia sottoposta a tre minacce:

• L'alimentazione nordamericana di fast food, cereali raffinati, bevande zuccherate e di grassi di origine animale.

• La crisi economica che nuoce ai gruppi di alimenti principali della dieta mediterranea (vegetali, olio, pesce, frutta secca) il cui consumo è in calo dando spazio ad alimenti più economici.

• La promozione di diete senza alcun supporto scientifico.

Il danno che può essere prodotto da queste minacce deve essere contrastato con azioni educative a vari livelli coinvolgendo le società scientifiche, l'industria agro-alimentare, i mezzi di comunicazione per realizzare strategie condivise finalizzate a un condizionamento positivo di chi vede e ascolta.

Rita Trovato
medico dietologo (membro Soroptimist Bolzano)

ROUNDTABLE
ITALIA

gefördert von
Stiftung Südtiroler Sparkasse
Fondazione Cassa di Risparmio
sostenuto da