

La dieta Mediterranea

La definizione di "Dieta Mediterranea" è riconducibile al biologo e fisiologo statunitense Ancel Keys che partecipò al primo "Convegno sull'Alimentazione" che si tenne a Roma negli anni '50. Alla presenza dei massimi esperti del tempo, Keys rimase affascinato dal dato della bassa incidenza di patologie cardiovascolari degli abitanti della Campania e dell'isola di Creta.

Incuriosito e affascinato da questi aspetti, lo scienziato eseguì degli studi che hanno successivamente confermato la stretta correlazione tra il consumo di pasta, pane, verdura, frutta, legumi, olio extra-vergine d'oliva, pesce e poca carne ad un'alta aspettativa di vita per gli abitanti della Grecia e dell'Italia meridionale, oltre alla bassa incidenza delle malattie cardiache, nonostante l'accesso limitato all'assistenza sanitaria.

Questo tipo di alimentazione venne pertanto battezzato "Dieta Mediterranea" in omaggio alla vasta area geografica in cui veniva naturalmente attuata. Keys stesso ha raggiunto la veneranda età di 101 anni seguendo questo tipo di alimentazione, dopo essersi trasferito a Pioppi, frazione marina di Pollica, in Provincia di Salerno, dove ha vissuto per quasi metà della sua vita.

La parola dieta, dal greco *diaita*, significa "stile di vita", e quella mediterranea è molto più di un semplice elenco di alimenti; è, piuttosto, una meravigliosa opportunità, che arricchendosi

dell'atmosfera di rilassamento e della capacità tipicamente mediterranea di celebrare i pasti, nel rispetto del territorio e della biodiversità, ha determinato l'iscrizione della Dieta mediterranea da parte dell'Unesco nella Lista del Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità.

La tradizionale dieta mediterranea è ricca di vitamine, antiossidanti e fibra; questi elementi sono apportati dall'olio d'oliva come componente principale di grasso, dai cereali e legumi consumati in grandi quantità, dalla frutta di stagione, dalla verdura, da un moderato consumo di pesce azzurro, con bassa assunzione di latticini e di carne; il rispetto di questa combinazione di alimenti comporta la bassa assunzione di grassi saturi e grassi trans (idrogenati).

La base è costituita, quindi, da prodotti vegetali: cereali, verdure, frutta, legumi, noci, semi, olio d'oliva, erbe e spezie, che devono essere consumati tutti i giorni. Questi prodotti, oltre a costituire un'importante fonte di vitamine, minerali, antiossidanti e fibre, ci danno l'energia dei cereali, aiutano i muscoli con le proteine di legumi e pesce. Bisogna ricordarsi, però, che fino a qualche decennio fa il pane bianco era sulle tavole solo nei giorni di festa.

E allora, impegniamoci a scegliere verdure e frutta di stagione, fresche e provenienti da colture locali e mangiamole nella for-

ma meno elaborata, conditi con grandi quantità di erbe fresche e secche o con le spezie, che con il loro meraviglioso profumo arricchiscono il gusto dei piatti consentendo un minore uso di sale.

Facciamo un uso moderato di noci o altra frutta secca (mandorle, pistacchi, nocciole) e semi oleosi (sesamo, lino, semi di zucca e di girasole); e l'olio extravergine d'oliva, particolarmente ricco di acidi grassi monoinsaturi, polifenoli e vitamina E, è nostro alleato nella prevenzione dei problemi cardiovascolari con le sue proprietà antinfiammatorie ed antiaging, ma va comunque usato con moderazione.

È necessario, poi, mangiare pesce almeno due volte a settimana, in particolare pesce azzurro: sardine, acciughe, aringhe, sgombrò e tonno, ricchi di acidi grassi polinsaturi omega 3, che tengono bassi i livelli del colesterolo cattivo e dei trigliceridi, svolgendo azione antitrombotica, antiipertensiva e neuroprotettiva.

Numerose ricerche hanno dimostrato l'efficacia dell'uso della dieta mediterranea nella prevenzione delle malattie cardiovascolari, del cancro, della sindrome metabolica e del diabete: così mangiare bene può diventare la migliore prevenzione.

Anna Wieckzorek
biologa nutrizionista