

Piramide Alimentare Mediterranea: uno stile di vita quotidiano

Linee Guida per la popolazione adulta

Porzioni frugali e secondo le abitudini locali



Vino con moderazione e secondo le abitudini sociali



Edizione 2010

p = porzione



LA DIETA MEDITERRANEA

A cura dei Dietisti USL Umbria 1

UN PO' DI STORIA

La dieta mediterranea è un modello nutrizionale ispirato agli stili alimentari tradizionali dei Paesi che si affacciano sul Mar Mediterraneo. Nel 2010 è stata riconosciuta dall'UNESCO Patrimonio culturale immateriale della umanità. Il termine dieta deriva dalla antica parola greca che significa stile di vita; la dieta mediterranea adotta pienamente tale definizione affiancando ad una alimentazione equilibrata lo svolgimento di una moderata ma costante attività fisica.

Scienziati di tutto il mondo hanno iniziato a studiarla fin dagli anni '50 del secolo scorso. Il primo studio sulla dieta mediterranea, diventato famoso come **"studio dei sette Paesi"**, fu condotto dal biologo e fisiologo statunitense Ancel Keys. vennero messe a confronto le diete adottate da Stati Uniti, Italia, Finlandia, Grecia, Jugoslavia, Paesi Bassi e Giappone per verificarne benefici e punti critici in termini di salute cardiovascolare. I risultati di tale studio non lasciavano molti dubbi: più ci si scostava dagli schemi mediterranei, maggiore era l'incidenza di **malattie cardiovascolari**.

Più recentemente altri studi hanno correlato alla dieta mediterranea una minore prevalenza e incidenza di malattie croniche o cronicodegenerative come diabete, ictus o neoplasie.

PUNTI FONDAMENTALI

La dieta mediterranea presenta alcuni aspetti che meritano di essere messi in evidenza:

- È composta essenzialmente da prodotti locali, freschi e di stagione, poco trasformati, nel rispetto per il territorio e la biodiversità con garanzia di un maggiore apporto di micronutrienti e antiossidanti e ne fa una dieta sostenibile, buona per te, per l'ambiente, per tutti.
- È un modello unico che promuove l'interazione perché il pasto conviviale è alla base del costume sociale, delle feste e delle tradizioni in un clima di accoglienza.
- Non esistono alimenti proibiti in quanto si basa sulla frequenza del consumo dei diversi cibi.
- È facile da seguire e scevra da associazioni "improbabili" e calcoli complicati.
- La raccomandazione della attività fisica è fondamentale e alla base della piramide mediterranea. L'importanza della attività fisica per la salute è una verità scientifica consolidata.

LA PIRAMIDE DELLA DIETA MEDITERRANEA

La piramide alimentare è una rappresentazione schematica del modello alimentare mediterraneo in cui sono indicate le categorie di alimenti da assumere e la frequenza con cui farlo. Grazie a queste indicazioni si riesce a ottenere una alimentazione sana e completa, in quanto la varietà di alimenti indicati fornisce un apporto sufficiente di tutti i nutrienti necessari all'organismo.

Mano a mano che ci sposta verso il vertice della piramide si incontrano gli alimenti che devono essere assunti con minore frequenza e quantità.

Gli alimenti che caratterizzano la dieta mediterranea e che devono essere consumati giornalmente sono la frutta e la verdura, i cereali, l'olio extravergine di oliva.

Le quantità degli alimenti vanno rapportate ai singoli soggetti e modificate in relazione alla età e allo stato di salute.

BIBLIOGRAFIA

<https://www.fondazionedietamediterranea.it/>

https://www.crea.gov.it/documents/59764/0/Dossier+LG+2017_CAP10.pdf/627ccb4d-4f80-cc82-bd3a-7156c27ddd4a?t=1575530729812

https://sinu.it/wp-content/uploads/2019/07/20141111_LARN_Porzioni.pdf