

# PASSEGGIANDO TRA LE PIRAMIDI

Elisa Bazzucchi°, Giacomo Bomboletti°,  
Gianluca Monacelli°, Pierpaolo Monacelli°,  
Guido Monacelli\* e Annarita Comodi\*

\*Usl Umbria 1 - °Centro Studi Nutrizione Umana



## RAZIONALE

Il progetto Città del Ben...essere!! è un modello di dietetica di comunità che ha raggiunto interessanti risultati nella malnutrizione per eccesso e per difetto ed è caratterizzato anche da una componente Etica: il progetto “Mucche in comodato d’uso” (realizzato in Etiopia in collaborazione con Missione con Noi Onlus), che prevede l’affido di bovini a famiglie in grave indigenza. Per approfondire lo stato nutrizionale della popolazione, si è deciso di estendere lo studio all’alimentazione e allo stile di vita dei soggetti coinvolti, andando a studiare e confrontare la Piramide Alimentare Etiope con la Piramide Alimentare Mediterranea, valutando e mettendo a confronto le singole componenti.

## MATERIALI E METODI

Nello studio realizzato sono emerse alcune differenze tra la dieta Mediterranea e quella Etiope, grazie ai dati pervenuti dal Dr. Cenerini attraverso un contatto stabilito con il Consolato Etiope e lo studio a confronto delle due Piramidi.

Sono stati valutati:

- i singoli gruppi alimentari, traducendo gli alimenti di uso comune nella cultura etiope e mettendoli a confronto con gli alimenti mediterranei facenti parte dello stesso gruppo alimentare;
- la diversa frequenza di utilizzo degli alimenti;
- la diversa distribuzione degli alimenti all’interno delle piramidi.

## RISULTATI E CONCLUSIONI

Dalla valutazione delle due Piramidi, è emerso che:

- all’apice della Piramide Etiope troviamo alimenti come il miele e il latte, che noi consideriamo “sani”;
- bisogna valutare la differente concezione dei condimenti e dell’olio: in particolare nella nostra Piramide Mediterranea si riscontra un consumo di olio extravergine di oliva quotidiano, mentre in quella Etiope viene inserito nella parte alta della Piramide, ciò probabilmente dovuto alla scelta dei diversi oli usati;
- nella Piramide Etiope i carboidrati sono correttamente inseriti alla base della piramide e tra i diversi cereali ritroviamo il TEFF, un cereale naturalmente privo di glutine.

In questa fase abbiamo preso contatti con il Ministero della Salute Etiope per una corretta e completa interpretazione della Piramide Alimentare Etiope. Tutti questi elementi ci portano verso la “piramide del BEN...ESSERE!!” che il centro Studi ha presentato in occasione di MILANO EXPO

## BIBLIOGRAFIA

- Hu F.B. The Mediterranean diet and mortality—olive oil and beyond. N Engl J Med. 2003;348(26):2595-2596.
- Linee guida per una sana e corretta alimentazione italiana. Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione. Revisione 2003
- Sofi F, Cesari F, Abbate R, Gensini GF, Casini A. Adherence to Mediterranean diet and health status: meta-analysis. BMJ 2008;11:337-344



INFO: Dott.ssa Elisa Bazzucchi - elisabazzucchi1991@gmail.com

Centro Studi Nutrizione Umana

www.nutrition.it

