

---

## Cos'è esattamente la dieta mediterranea?

Lun 17/02/2020 - 10:00

Negli anni '50 la popolazione di Creta godeva della più lunga aspettativa di vita rispetto agli Stati Uniti e ad altri paesi d'Europa, ed era meno colpita da malattie cardiovascolari. Gli scienziati del cosiddetto *Seven Countries Study* (Studio dei sette Paesi) ricondussero tale fatto alle abitudini alimentari tradizionali del bacino del Mediterraneo, e coniarono così il concetto di "alimentazione mediterranea" o "dieta mediterranea".

Gli ingredienti tipici di una cucina mediterranea tradizionale sono frutta e verdura di stagione – parte delle quali da consumarsi crude e non riscaldate –, prodotti cerealicoli (come pane, pasta alimentare e riso), legumi, noci e semi, pesce di mare, olio d'oliva come principale fonte di grasso ed erbe fresche ed essiccate. A ciò si aggiungono, in misura moderata, latticini (come mozzarella, pecorino ecc.), uova, carni di pollame e un bicchiere di vino rosso ai pasti. Più di rado si mangiano, invece, gli insaccati e la carne rossa (di manzo, maiale, agnello ecc.). Oggi, purtroppo, le abitudini alimentari nei paesi del Mediterraneo rispecchiano solo in parte questa dieta tradizionale: anche qui, infatti sono arrivati da tempo il fast food e gli alimenti molto lavorati.

“La dieta tradizionale mediterranea consiste in un'alimentazione equilibrata e molto varia”, elogia Silke Raffener, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. “Frutta e verdura forniscono al corpo sostanze vegetali secondarie (ad es. i carotenoidi), che agiscono da protezione nei confronti di molte malattie. La verdura, i prodotti a base di cereali e i legumi sono fonte di vitamine, minerali e non da ultimo di fibre alimentari, che svolgono un effetto benefico sul metabolismo dei carboidrati”. Grazie all'olio d'oliva e al pesce di mare, la dieta mediterranea presenta una struttura di acidi grassi favorevole, con un'elevata percentuale di acidi grassi monoinsaturi e acidi grassi Omega 3, e al contempo poco colesterolo. Oltre a influenzare positivamente il tasso lipemico, ossia la concentrazione di lipidi nel sangue, ciò esercita anche un effetto antiinfiammatorio. Pertanto non sorprende che, a quanto pare, la dieta mediterranea contribuisca a proteggere anche dal diabete mellito e dai tumori. Passare a un'alimentazione di tipo mediterraneo permette di ridurre la pressione e il tasso lipemico, ecco perché spesso lo si consiglia ai pazienti con sindrome metabolica o reduci da un infarto.

Oltretutto, la dieta mediterranea è anche buona e facile da preparare; nel 2013 è stata persino inserita dall'UNESCO nella lista dei patrimoni culturali immateriali dell'umanità.