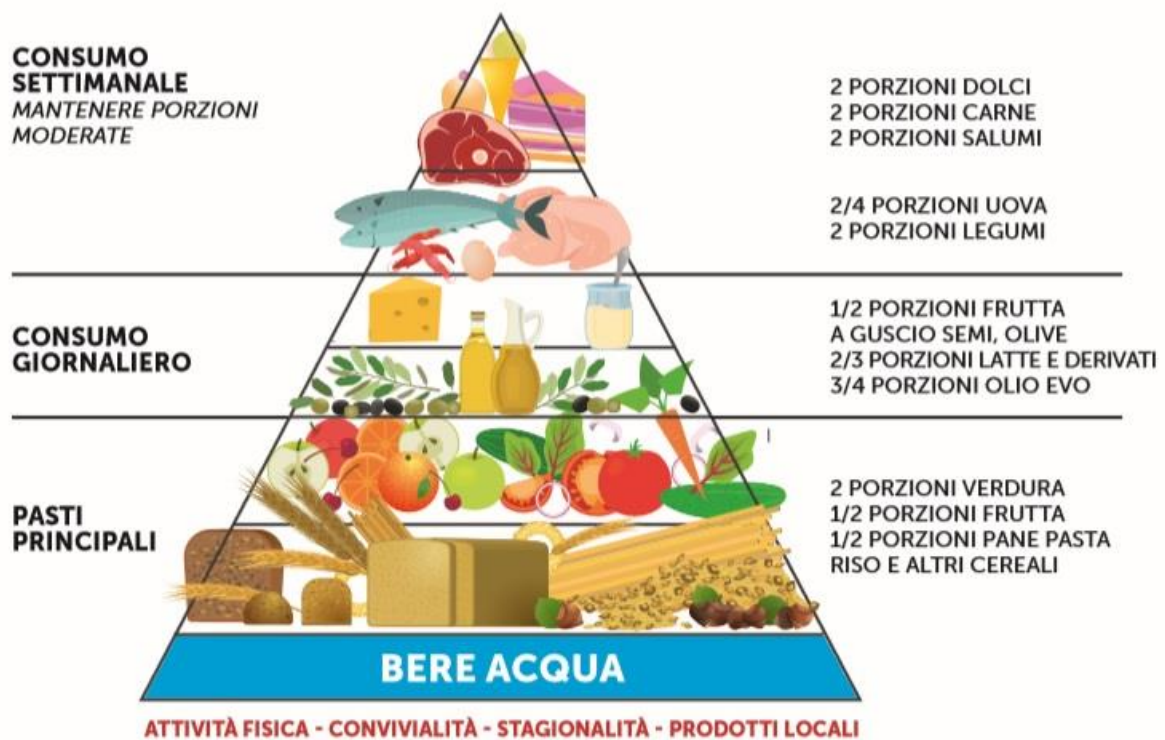


LA DIETA MEDITERRANEA

Secondo l'OMS, il 35% dei casi di cancro è riconducibile ad abitudini alimentari sbagliate. La dieta che più rispetta le semplici e fondamentali regole della corretta alimentazione è quella mediterranea, dichiarata nel 2010 patrimonio culturale immateriale dell'umanità dall'Unesco.

Grazie alla sua naturale e ottimale composizione – 12-18% di proteine, 45-60% di carboidrati, 20-35% di grassi – la Dieta Mediterranea assicura il giusto apporto di nutrienti. Il termine dieta deriva dalla parola greca διαίτα (leggi diaita), che significa stile di vita, equilibrio. La Dieta Mediterranea non è quindi, semplicemente un paniere di alimenti opportunamente distribuiti nel tempo e nelle quantità, ma “un insieme armonico di competenze, conoscenze, pratiche e tradizioni culturali, proprie dei popoli dei Paesi che si affacciavano sul Mediterraneo fino agli anni '50, che vanno dal paesaggio alla tavola, tra cui la raccolta, la pesca, la conservazione, la preparazione e, in particolare, il consumo di cibo” (Comitato di valutazione Unesco).

PIRAMIDE DIETA MEDITERRANEA - POPOLAZIONE ADULTA (18-65 ANNI)



SEGUIRE LA DIETA MEDITERRANEA SIGNIFICA QUINDI:

1. Avere uno stile di vita equilibrato
2. Essere in armonia con la natura e i suoi ritmi
3. Tenere conto della biodiversità e della stagionalità
4. Usare con rispetto i prodotti della terra e del mare

Tutto ciò determina un sano rapporto con il cibo per vivere meglio e più a lungo. Base alimentare quotidiana della Dieta Mediterranea è:

1. Elevato consumo di frutta, verdura, legumi, noci, semi, pane e cereali (meglio se integrali)
2. Consumo moderato di pesce, uova, latticini, carne bianca, pochissima carne rossa e, solo saltuariamente, dolci

3. Assunzione regolare di molta acqua e (compatibilmente al credo religioso e alle abitudini) di limitate quantità di vino (da bere in corrispondenza dei pasti principali)
4. Uso pressoché esclusivo di olio extravergine d'oliva quale condimento grasso per cucinare e per insaporire i cibi crudi

Accanto a questo regime dietetico, la Dieta Mediterranea ha le sue basi su 4 principi:

1. Sana attività fisica quotidiana, che garantisca un adeguato dispendio calorico
2. Convivialità: rivalutare la tavola come fatto sociale, oltre che nutrizionale. La tavola quindi, diventa un punto d'incontro, soprattutto familiare, dove i pasti si consumano lentamente e convivialmente. È stato dimostrato che pranzare in famiglia almeno una volta al giorno è una vera e propria terapia per i piccoli che soffrono di asma. La convivialità a tavola è stata riscoperta anche come elemento fondante per la prevenzione negli adulti e nei bambini dell'obesità e dei disordini alimentari psicogeni
3. Porzioni moderate
4. Uso di alimenti locali e di stagione

E inoltre:

- Prediligere il pane preparato con soli ingredienti fondamentali: acqua, farina (possibilmente integrale) e sale
- Prevedere il consumo della pasta come primo piatto, condita con pomodoro e olio d'oliva. La pasta va cotta al dente, perché è più digeribile e consente di prolungare il senso di sazietà.
- Le verdure vanno cotte con poca acqua. Si consiglia inoltre di recuperare l'acqua di cottura per la preparazione di altri cibi, al fine di recuperare parte delle vitamine e dei minerali che altrimenti andrebbero perduti
- Limitare il consumo di carni rosse perché sono ricche di grassi saturi, prediligere le carni bianche e magre e consumare frequentemente pesce, in particolare pesce azzurro (alici, sgombri, tonno, sarde), ossia quello tipico del bacino mediterraneo
- Consumare un bicchiere di vino durante i pasti (ove non controindicato e quando già si è abituati a farlo), anche se è l'acqua (preferibilmente non gasata) la bevanda per eccellenza (consumare almeno 1,5 litri ogni giorno)
- Utilizzare la pasta o il riso per la preparazione di piatti unici e di ottimo valore nutritivo, come ad esempio pasta e legumi o il minestrone con formaggio grattugiato
- Prediligere l'olio d'oliva come grasso di condimento. Tutti gli oli hanno lo stesso contenuto di grasso (1 g = 8,75 calorie), ma quello extra vergine d'oliva è il più digeribile ed è il più saporito, pertanto richiede minori quantità d'uso ed è molto ricco di vitamina E con elevato potere antiossidante
- Utilizzare almeno circa 5 porzioni giornaliere di frutta e verdura (1 porzione è pari a circa 100 grammi), alternandole sapientemente nei 5 colori della salute (bianco, giallo-arancione, rosso, verde e violetto)

Oltre al loro contenuto di vitamine con elevato potere antiossidante, la frutta e la verdura forniscono elevate quantità di sali minerali e di fibra alimentare, che ha un ruolo importante per la prevenzione dei tumori del colon e di altri tipi di tumore, come recentemente dimostrato (Pediatrics 2016). La fibra alimentare infatti, accelera il transito intestinale e riduce il tempo di contatto tra la mucosa intestinale e possibili sostanze cancerogene, facilitando anche la loro eliminazione, e presumibilmente svolge anche un ruolo nel mantenimento di un fisiologico metabolismo.

Le raccomandazioni sullo stile di vita e sui consumi alimentari sono riferibili a individui adulti (18 – 65 anni), sani, con fabbisogno calorico medio. Individui in condizioni cliniche specifiche devono basarsi su piani alimentari personalizzati.