

**Se la dieta è sbagliata,
la medicina non aiuta;
se la dieta è corretta,
la medicina non serve**



Un viaggio nella dieta mediterranea: scienza, salute e sicurezza

A journey into Mediterranean Diet: Science, Health, Safety

KATHERINE ESPOSITO

3190 parole; 21000 caratteri spazi inclusi

La Dieta Mediterranea

La Dieta Mediterranea ha rappresentato un modo di vivere millenario in diversi paesi del Mediterraneo. Nel 2010, l'UNESCO ha iscritto la Dieta Mediterranea nella lista rappresentativa del "patrimonio culturale immateriale dell'umanità", riconoscendo tale patrimonio appartenere a Italia, Marocco, Grecia e Spagna. Nel Novembre 2013, il riconoscimento è stato esteso a Cipro, Croazia, e Portogallo.

Il mondo delle culture del Mediterraneo e di tutte le sue antiche tradizioni suscita la curiosità e l'interesse di quanti vogliono avvicinarsi all'esperienza culinaria di un modello alimentare associato ad uno stato di buona salute che difficilmente trova uguali nel mondo.

Questo modello nutrizionale è stato abbandonato nel periodo del boom economico degli anni sessanta e settanta perché ritenuto troppo povero e poco attraente rispetto ad altri modelli alimentari provenienti in particolare dalla ricca America. Oggi, grazie soprattutto all'evidenza scientifica, la Dieta Mediterranea sta prepotentemente riconquistando l'interesse di ricercatori, operatori sanitari, amministratori e consumatori, e sta conoscendo una grande diffusione in paesi, anche al di fuori del bacino del Mediterraneo.

La Dieta Mediterranea è molto più di un regime alimentare: garantisce rispetto per il territorio e la biodiversità, conservazione e sviluppo delle attività tradizionali e dei mestieri collegati alla pesca e all'agricoltura nelle comunità del Mediterraneo.

Con la legge regionale del 30 Marzo 2012, prima ed ancora unica nel suo genere, la Regione Campania ha riconosciuto la Dieta Mediterranea come modello di sviluppo alimentare, culturale, sociale, storico, gastronomico, ambientale, paesaggistico e dei costumi.

Le origini

Il concetto di dieta mediterranea origina da una grande intuizione di Ancel Keys, fisiologo statunitense che approdò in Italia negli anni 50' al seguito delle truppe di occupazione: la bassa diffusione nel Sud Italia dell'infarto del miocardio, principale killer della salute nell'opulenta

America, lo portò ad ideare il famoso studio dei Sette Paesi (Seven Countries Study), che gli tributò la copertina del Times del 1961, come Mister Cholesterol. Per la prima volta fu dimostrato un rapporto tra il consumo di grassi di origine animale, il livello di colesterolo nel sangue e l'incidenza di malattia coronarica (infarto del miocardio). Le abitudini alimentari sembravano fornire una plausibile spiegazione della più bassa percentuale di morte per incidenti cardiovascolari nella popolazione dell'area mediterranea.

La Dieta Mediterranea si basa quindi sulle abitudini alimentari tipiche di molte regioni dell'Italia meridionale e della Grecia nei primi anni 60', regioni in cui l'olio d'oliva rappresentava e rappresenta tuttora la principale fonte alimentare di grassi alimentari. L'aspettativa di vita di quelle regioni era tra le più elevate del mondo, nonostante i limiti dei sistemi sanitari di allora. A giustificare il fatto che la parola dieta deriva dal greco e significa stile di vita, la mancanza di eccessivo aiuto meccanico nel lavoro e nello svago imponeva un impegno muscolare superiore a quello attuale.

Oltre le origini

Non esiste una singola "dieta mediterranea". Almeno 20 paesi si affacciano oggi sulle sponde del Mediterraneo, ognuno con un proprio bagaglio culturale, differenti radici etniche e religiose, diversi status sociali e politici, variazioni climatiche abbastanza rilevanti. Di questi paesi, 5 sono nella fascia nordafricana, e 4 nel Medio Oriente.

L'introito lipidico può essere alto, come in Grecia, (intorno al 40% o più dell'introito calorico totale) o moderato, come in Italia (circa il 30% dell'introito energetico totale). La variante italiana della dieta mediterranea è caratterizzata da un alto consumo di pasta, mentre in Spagna, il consumo di pesce è più elevato.

Da una prospettiva storica –diceva il nutrizionista Britannico John Waterlow- l'associazione di una dieta di tipo Mediterraneo con alcune delle più grandi civiltà che hanno fatto grande l'idea del Mare Nostrum (Egizi, Fenici, Greci, Etruschi, Romani) potrebbe essere stata casuale. È, però,

difficile immaginare come Greci e Romani possano avere raggiunto vette così elevate, se essi non avessero avuto, in generale, una dieta adeguata e nutriente.

La piramide della Dieta Mediterranea

Per molti anni, l'immagine della piramide alimentare mediterranea ha rappresentato un buon mezzo per pubblicizzare lo slogan del mangiar sano. La grafica della piramide fornisce un senso generale delle proporzioni e della frequenza di assunzione dei vari cibi.

Non ci sono cibi buoni o cibi cattivi: ci sono diete giuste e diete sbagliate. La chiave per una sana alimentazione è scoprire il giusto equilibrio alimentare. Va incoraggiato il consumo dei cibi che sono indicati alla base della piramide e diminuito il consumo di quelli vicini alla cima, avendo ben presente che le necessità caloriche quotidiane variano da persona a persona, e durante la varie fasi della vita.

La base della piramide

I cibi di origine vegetale nel cuore dell'alimentazione

- La base della piramide è costituita da cibi che devono essere consumati ogni giorno, regolarmente, per sfruttarne al massimo i benefici. I vegetali freschi, la frutta, i semi, le noci, e le olive sono consumati di frequente, mentre l'aglio, la cipolla e le erbe aromatiche, come condimento, danno un ulteriore tocco di genuinità e forte profumo alla tavola. Gli alimenti devono essere possibilmente freschi, raccolti e distribuiti nelle zone di produzione, mangiati allo stato naturale, con pochi interventi culinari per esaltarne ancora di più il sapore.

I cereali integrali

- I carboidrati complessi rappresentano gli amidi contenuti nel pane e nei cereali in genere, e sono da preferirsi ai carboidrati semplici (zuccheri). Alcuni cibi presentano un indice

glicemico basso, fanno cioè aumentare meno la concentrazione di glucosio nel sangue rispetto al pane bianco, che per definizione ha un indice glicemico pari a 100: i fagioli rossi, per esempio, hanno un indice di 36, il che significa che l'incremento della glicemia dopo l'ingestione di 100 grammi di fagioli sarà circa 3 volte minore di quello ottenuto dopo il consumo di 100 grammi di pane bianco. La raffinazione delle granaglie, se da un lato rende disponibile farina altamente raffinata adatta alla preparazione di pane e paste alimentari molto appetibili, dall'altro produce una importante perdita di agenti nutrizionali importanti in una corretta alimentazione. Incoraggiare il consumo di carboidrati complessi non è sufficiente perché il pane bianco e le patate sono trasformati rapidamente in zuccheri semplici, e come tali assorbiti.

Come funzionano

- Frutta, verdura e legumi forniscono fibre dietetiche, minerali importanti come selenio, vitamina E e vitamina C, carotenoidi antiossidanti, ed altre sostanze bioattive naturali. Pane e cereali, particolarmente le varietà integrali, forniscono proteine, fibre, vitamine e minerali, energia con pochi grassi. Aggiungendo varietà ai pasti e soddisfacendo il senso di fame, aiutano a controllare l'introduzione di calorie e lo sviluppo di obesità.

Cosa fanno

- Dopo ipertensione arteriosa e fumo (attivo o passivo), un basso consumo di frutta rappresenta il terzo fattore di rischio per mortalità da tutte le cause a livello planetario (Ezzati e Riboli E. N Engl J Med 2013; 369:954-964). Tra i 13 fattori di rischio per mortalità nel mondo stilati dall'OMS, almeno 6 sono legati a cattive pratiche alimentari e quattro sono di pertinenza di cibi alla base della piramide: oltre al basso consumo di frutta già ricordato, si segnala il basso consumo di noci e semi (7° posto), il basso consumo di vegetali (11° posto) e il basso consumo di cereali integrali (12° posto).

Alcuni suggerimenti per frutta e verdura

- Il consumo di frutta e verdura è irrinunciabile.

- Sempre meglio la frutta di stagione. Consumarne non meno di 2-3 pezzi al giorno.
- La frutta andrebbe consumata intera.
- Consumare almeno tre porzioni di verdura al giorno, variando la qualità.
- Le verdure devono essere fresche. Le alternative sono le verdure surgelate, quelle liofilizzate, essiccate o in scatola.
- Chi non ha mai amato il gusto delle verdure, va incoraggiato a provare di nuovo, insaporendo i piatti con erbe aromatiche o variando i modi di cottura.
- Usare olio di oliva (extra-vergine) come condimento.

Grassi e oli

L'olio di oliva è la principale fonte di grassi

- I grassi saturi presenti in natura sono semplici da individuare, poichè si trovano generalmente nei grassi solidi, quindi nei grassi animali (strutto, burro, parte grassa delle carni) e nei formaggi. Anche i grassi e gli oli vegetali aggiunti ai prodotti industriali contengono molti grassi saturi, poiché sono quasi sempre composti da olio di palma o di cocco, meno costosi.
- Nella categoria dei grassi poli-insaturi sono comprese due importanti sottoclassi: gli acidi grassi Omega-3 ed Omega-6. Gli oli vegetali sono ricchi di acidi grassi Omega-6, mentre gli Omega-3 generalmente mancano nella nostra dieta. Gli Omega-3 sono presenti in diverse varietà di pesci (aringa, salmone, sgombro, pesce spada, acciuga, trota), negli oli di origine vegetale (soia, girasole, oliva, lino, canapa), nelle noci e nei legumi.
- E' opportuno eliminare dalla propria alimentazione i grassi idrogenati ("Trans") perché dannosi per le cellule. Essi sono facilmente individuabili poiché sono contenuti nella margarina e nei prodotti confezionati (basta leggere l'etichetta per individuarli): da tenere

sotto controllo biscotti, dolci, merendine, gelati, prodotti di pasticceria, basi per dolci, oli per friggere, patatine fritte, snack, prodotti dei fast foods. Il processo di idrogenazione produce i "grassi (o oli) vegetali parzialmente idrogenati", più convenienti ed economici perché non irrancidiscono.

Come funzionano

- La caratteristica comune della maggior parte delle popolazioni del Mediterraneo riguarda il largo consumo dell'olio di oliva, che rimpiazza i grassi saturi animali. I grassi monoinsaturi e gli antiossidanti naturali (polifenoli) contenuti nell'olio di oliva extravergine aiutano a prevenire il rischio di malattie cardiovascolari e di infarto. L'olio d'oliva è presente nella base della piramide Mediterranea.

Carne e pesce

- Un consumo eccessivo di carne rossa si associa con aumentata incidenza di malattie croniche e degenerative, incluse le malattie cardiovascolari, il diabete ed alcuni tipi di cancro (colon, forse prostata, ed altri tipi di tumori). La carne contiene poche fibre ed è povera di antiossidanti naturali. Consumare carne quotidianamente porta ad un minore consumo di alimenti vegetali che invece sono ricchi di queste sostanze protettive. Il consumo di carne dei popoli del Mediterraneo, almeno di quelli della tradizione, è stato sempre basso.
- La quantità di pesce consumato nelle regioni del bacino del Mediterraneo è molto variabile: questo dovrebbe, in teoria, assegnare al consumo di pesce un ruolo marginale nella Dieta Mediterranea. In pratica, basandosi sulla evidenza dei consumi alimentari dei Giapponesi che detengono il primato della longevità, forse anche in ragione dell'elevato consumo di pesce, e sulle evidenze di studi clinici, un piatto di pesce almeno una volta a settimana dovrebbe essere compatibile con un buon profilo di salute.

Come funzionano

- Pesce e carne magra forniscono le proteine necessarie a molte funzioni vitali e sono fonte importante di vitamine e minerali. Gli acidi grassi poli-insaturi della serie omega-3, presenti nei pesci come sgombri ed aringhe, aiutano a rendere il sangue più fluido (minore rischio trombotico) ed a prevenire la morte improvvisa.

Latte e prodotti caseari

- I formaggi e lo yogurt costituiscono ingredienti essenziali di molte cucine tradizionali in ambito mediterraneo e contribuiscono ad arricchirle di sapori e varietà. Al contrario, burro e creme sono consumati con parsimonia. Le direttive nutrizionali attuali suggeriscono il consumo di una-due porzioni di prodotti caseari al giorno. Le diete che si consumano nel bacino del Mediterraneo contengono tipicamente piccole quantità di prodotti caseari di differente origine: capra, pecora, mucca, bufala, cammella. I formaggi freschi o fermentati, a pasta dura o morbida, e lo yogurt contribuiscono in modo sostanziale alla piacevolezza della dieta mediterranea basata sui vegetali. Grattare modiche quantità di un formaggio ad alto contenuto di grasso, come il parmigiano, rappresenta l'esempio lampante di un approccio che incorpora questi cibi in uno stile alimentare sano, ma altamente gratificante per il gusto.

Come funzionano

- Formaggi, yogurt e latte, consumati in quantità moderate, forniscono calcio, proteine di elevata qualità biologica e vitamina B.

Alcol e Vino

- Ogni eccesso deve essere scoraggiato. Per chi è abituato a bere, la dose consentita è di 2 bicchieri di vino al giorno per gli uomini, ed uno per le donne, ai pasti.

Come funzionano

- Il vino consumato ai pasti in quantità limitata aiuta a prevenire l'aterosclerosi; è possibile che il soggetto diabetico se ne possa avvantaggiare in modo particolare.

Tirando le somme

Nessun singolo alimento può, da solo, essere la chiave della salute di una persona.

- Un basso introito di grassi saturi, un più elevato consumo di acido oleico (quello dell'olio d'oliva), un adeguato consumo di antiossidanti naturali, vitamine e sali minerali (presenti nei vegetali, nella frutta e nei cereali integrali) e di acidi grassi omega-3 (presenti nel pesce, nelle noci e nei legumi), un basso consumo di carni, pollame e prodotti caseari, ed un regolare ma moderato consumo di vino ai pasti rappresentano il miglior mezzo per esprimere praticamente la Dieta Mediterranea, a testimonianza che un approccio globale sul piano alimentare vale di più della singola scelta.

Tabella. Principali caratteristiche della dieta mediterranea

-
- Abbondante consumo di frutta (2-3 porzioni/die)
 - Abbondante consumo di vegetali (2-3 porzioni/die)
 - Elevato consumo di olio di oliva, basso consumo di grassi saturi
 - Elevato consumo di cereali integrali e legumi
 - Moderato consumo di pesce e noci (4-5 porzioni/settimana)
 - Moderato consumo di vino (1-2 bicchieri/die) ai pasti
 - Scarso consumo di carne e derivati (4-5 porzioni/mese)
 - Limitato consumo di prodotti caseari
-

La parola alla Scienza

Avete deciso di vivere più a lungo ed in buona salute, ridurre il rischio di malattie cardiovascolari, cancro e diabete, avere una vita sessuale soddisfacente? La Scienza dice che la Dieta Mediterranea può aiutarvi.

Longevità

- La maggiore aderenza alla Dieta Mediterranea riduce di circa il 9% il rischio di mortalità da tutte le cause (*Sofi et al. British Medical Journal 2008; 337: a1344*)
- Aumenta del 46% la probabilità di invecchiare in buona salute (*Samieri et al. Annals of Internal Medicine 2013;159:584-91*).

Si dice che il nostro stato di salute è condizionato dai nostri geni. I telomeri sono sequenze terminali del DNA e rappresentano un marcatore di longevità: più corti sono, più diminuisce la speranza di vita. La maggiore aderenza alla Dieta Mediterranea si associa con telomeri più lunghi, fornendo una plausibile spiegazione di come una dieta salutare, quale quella Mediterranea, possa influenzare positivamente l'assetto genetico e quindi contribuire alla longevità (*Crous-Bou M et al. British Medical Journal 2014;349:g6674*).

Rischio cardiovascolare

- In Spagna, una dieta Mediterranea ricca in olio di oliva o frutta secca (noci, nocciole e mandorle) riduce di circa il 30% il rischio di un evento cardiovascolare (infarto, ictus o morte) in soggetti ad alto rischio (*Estruch et al. New England Journal of Medicine 2013; 368: 1279-1290*).
- In Italia, nel più lungo studio di intervento finora effettuato (8 anni), la Dieta Mediterranea comporta una migliore salute vascolare dell'arteria che porta il sangue al cervello (carotide) (*Esposito et al. New England Journal of Medicine 2013;369:674-5*)

La plausibilità biologica dell'effetto protettivo della Dieta Mediterranea sull'apparato cardiovascolare trova riscontro nella dimostrata capacità di ridurre l'infiammazione dei vasi sanguigni (*Esposito et al. Journal of American Medical Association 2004;292:1440-6*)

Cancro

- Una maggiore aderenza alla Dieta Mediterranea riduce del 10% il rischio di mortalità per cancro, e del 14% il rischio di sviluppare cancro al colon-retto (*Schwingshackl & Hoffmann International Journal of Cancer 2014;135:1884-97*).

Gli alimenti chiamati in causa per spiegare questo effetto protettivo della Dieta Mediterranea contro il cancro sono l'olio di oliva, la frutta, la verdura e le fibre.

Diabete

- La maggiore aderenza alla Dieta Mediterranea riduce del 20% il rischio di sviluppare diabete in età adulta (*Esposito et al. Endocrine 2014;47:107-16*)
- Allunga di circa 2 anni la necessità del primo farmaco per il controllo della glicemia in diabetici con nuova diagnosi (*Esposito e al. Diabetes Care 2014;37:1824-30*)
- Migliora il controllo della glicemia nei diabetici in trattamento farmacologico (*Esposito e al. Diabetes Research & Clinical Practice 2010;89:97-102*)

E' verosimile che la protezione verso il diabete esercitata dalla Dieta Mediterranea possa dipendere da un miglioramento degli effetti dell'insulina sui tessuti, che si traduce nel miglior controllo dell'iperglicemia.

Invecchiare in buona salute mentale

- La maggiore aderenza alla Dieta Mediterranea aiuta a mantenere sano il funzionamento del cervello, riducendo il rischio del declino cognitivo e della demenza. (*Feart et al. Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care 2015;18:51-62*).

Il declino cognitivo è una forma di deficit della memoria e dell'apprendimento che può aumentare il rischio sviluppare demenza (Alzheimer) negli anni successivi.

Vita sessuale

- La Dieta Mediterranea migliora la funzione sessuale del maschio con disturbi dell'erezione (*Esposito et al. Journal of American Medical Association 2004;291:2978-84*) e quella delle

donne diabetiche con disfunzione sessuale (*Esposito et al. Journal of Sexual Medicine* 2010;7:1883-90)

Anche in questo caso sono stati chiamati in causa i molteplici e benefici effetti della dieta Mediterranea sui vasi sanguigni, sull'infiammazione e stress ossidativo (*Esposito & Giugliano, European Heart Journal* 2006;27:15-20).

Il Piatto Mediterraneo

La Piramide Alimentare segna il passo. Paradossalmente, i consumatori si sono così abituati all'immagine da non prestare più attenzione ad essa. Nella civiltà delle immagini, come la nostra, si è pensato di utilizzare una forma familiare, il piatto, strettamente correlata al cibo e alle pratiche legate all'atto quotidiano del mangiare: un'immagine completamente nuova per riportare l'attenzione su una sana alimentazione.

Il piatto della Dieta Mediterranea insiste sulla stagionalità dei prodotti, la loro freschezza, la biodiversità, e soprattutto il largo consumo di olio d'oliva extravergine.

Il piatto Mediterraneo è composto per il 50% da verdura e frutta, povere di calorie ma ricche di fibra, vitamine, antiossidanti, minerali e numerosi composti biologici attivi (polifenoli, antocianine, flavonoidi, catechine, licopene), che aumentano le difese del nostro organismo contro le malattie del secolo, soprattutto quelle cardiovascolari e tumorali.

Poco più di un quarto del piatto (30%) è composto da alimenti a base di cereali, preferibilmente integrali (pane, pasta, riso, mais, avena, orzo, farro, miglio, couscous, altri cereali e derivati), che contengono soprattutto carboidrati complessi e una percentuale di proteine (in media 10%).

Il restante 20% del piatto è composto da proteine salutari di origine animale (preferire pesce, carni magre) e, meglio, di origine vegetale (legumi e frutta secca) che andrebbero consumate tutti i giorni.

I legumi (fagioli, piselli, ceci, fave, lenticchie, fagiolini) possono essere mangiati a pranzo e a cena

al posto del secondo piatto, mentre la frutta secca (noci, mandorle, pinoli, nocciole, pistacchi e anacardi) è ideale a colazione e negli spuntini.

Latte e derivati vanno assunti con moderazione, anche in questo caso dando la preferenza a formaggi locali e certificati (DOP e IGP).

Il condimento: sempre e solo l'olio extravergine d'oliva, utilizzato preferibilmente a crudo, da molti considerato il vero artefice della dieta Mediterranea.

Alla fine del viaggio

Grazie al perfetto equilibrio alimentare, la Dieta Mediterranea garantisce una migliore qualità della vita, un pensiero positivo, una protezione nei confronti delle malattie croniche, cardiovascolari e cancro in primis. Le terre bagnate dal Mare Nostrum offrono delizie che esprimono tradizioni enologiche e gastronomiche impareggiabili nel sapore, nel profumo, nei colori. La Dieta Mediterranea necessita del rispetto delle proporzioni. Gli esperti concordano sul fatto che un'alimentazione basata sulla moderazione e la varietà sia fondamentale per la buona salute. In altre parole, mangiare una grande varietà di alimenti fornisce una nutrizione più completa ed è complessivamente più vantaggiosa rispetto ad una dieta composta solo da alcuni alimenti. Non è un caso se il Ministero dell'Agricoltura ed il Ministero della Salute degli Stati Uniti raccomandano la Dieta Mediterranea come modello alimentare per la promozione della salute e la prevenzione delle malattie (*Dietary Guidelines for Americans, 2010, US Government Printing Office, Washington, DC*)

Verosimilmente, il migliore aggettivo per definire la Dieta Mediterranea rimane "frugale", parola che deriva dal latino "fruges" ovvero i prodotti della terra, ad indicare al contempo il largo consumo di alimenti di origine vegetale e la parsimonia che i nostri antenati avevano delle proporzioni del cibo.