



STUDIO DIETISTICO  
DR.SSA FRANCESCA PAVAN

## **SCHEDE INTEGRATIVE**

### **SALUTE**

# **LA DIETA MEDITERRANEA**



**STIAMO BENE SE.....*Diamo la preferenza ogni giorno ai cibi di origine vegetale: cereali non raffinati, verdura di ogni colore, legumi, frutta fresca e secca, olio d'oliva e 1 bicchiere di vino. Via libera anche al pesce.***

E' risaputo da molti anni ormai che la Dieta Mediterranea rappresenta una sana alimentazione ideale per la salute ma ad oggi è altrettanto vero che la sua forma originale ha subito numerose "contaminazioni" derivate da culture e stili alimentari differenti.

E' risaputo che le regole della corretta alimentazione cambiano di continuo e non esiste settore in cui ci siano così tante voci contraddittorie. La gente continua a cambiare dieta, ma non riesce comunque a dimagrire. Tanto che l'Organizzazione mondiale della sanità ha lanciato un allarme: è in corso una epidemia di obesità e di diabete.

Che fare allora? La soluzione migliore sarebbe quella di tornare alla dieta mediterranea, perchè noi italiani la dieta mediterranea l'abbiamo abbandonata da un pezzo. A "scoprire" questa dieta era stato Ancel Keys, medico dell'University of Minnesota, che, sbarcato a Salerno nel 1945, con le truppe americane, si accorse che molte malattie (arteriosclerosi, ipertensione, diabete, malattie digestive, obesità) erano poco presenti nel Belpaese, e particolarmente basse tra la popolazione del Cilento.

Le ricerche successive presero in considerazione le abitudini alimentari di 12 mila persone in tutto il mondo, dimostrando che più l'alimentazione si scostava dagli schemi mediterranei, maggiore era l'incidenza di malattie. Ma mentre la dieta mediterranea si diffondeva nel mondo, spariva dalla tavola degli italiani. Sono cambiati i consumi a favore di prodotti più trasformati, che richiedono tempi di preparazione più brevi. In pochi decenni la brioche ha sostituito pane e marmellata, il panino della pausa pranzo ha spodestato la pasta col pomodoro.

In 50 anni, la dieta italiana e' diventata sempre meno mediterranea.

Nel 1952, inoltre, l'italiano - tipo faceva molto più esercizio fisico, tanto sul lavoro quanto a casa: niente tv, tanto meno con il telecomando, pochi ascensori o scale mobili, pochi mezzi pubblici: al lavoro, a scuola, si andava a piedi o in bicicletta. La maggioranza

degli italiani lavorava in fabbrica con le mani, o in campagna con il badile. La vita sociale dei bambini ruotava intorno al pallone in cortile, e quella dei padri al dopolavoro. Negli anni 50, quindi, si bruciava molto di più e si mangiava in media 2.430 Kcal al giorno. Sono aumentati a dismisura i grassi animali e gli zuccheri, prima praticamente assenti (l'aumento dei costi della verdura in parte è fittizio: l'italiano di ieri attingeva al suo orto), ridotto il consumo di vino e soprattutto ridotti cereali e legumi. Fino a 50 anni fa l'energia veniva al 90% da pane e pasta: il resto era "companatico". Parallelamente è triplicata la mortalità per malattie cardiovascolari e per tumori. La ricerca ha continuato a confermare la validità della "vera" dieta mediterranea, le cui regole dicono che sono preferibili i cereali non raffinati: molto meglio di pane bianco o riso brillato. Consigliano anche una drastica riduzione dei dolci, dei grassi saturi di origine animale (presenti nella carne, in particolare in quella rossa, e nei latticini) e dei grassi idrogenati di origine industriale (che tipicamente troviamo nelle merendine, negli snack e nei piatti a lunga conservazione). Vanno invece sempre bene i vegetali: secondo il National cancer institute, devono addirittura essere la base della dieta, con 5 porzioni al giorno. Bene olio d'oliva, pesce, noci e legumi, consumo moderato di pollame e di uova. Quanto alla carne rossa e al burro, devono tornare a essere un cibo non quotidiano: i loro grassi saturi aumentano il rischio di infarto, diabete e alcuni tumori.

### ♦ **I Cereali**

I cereali raffinati vengono assorbiti rapidamente: i loro zuccheri vanno in circolo e il pancreas risponde producendo insulina in quantità sufficiente per immagazzinare il glucosio nelle cellule e nel fegato. Ma 2 o 3 ore dopo una pasto di carboidrati raffinati, in circolo non c'è più zucchero, e ricominciano i morsi della fame: altro spuntino di carboidrati. E il ciclo ricomincia. Con i carboidrati integrali, invece, gli zuccheri entrano in circolo lentamente. I carboidrati integrali sono generalmente a basso indice glicemico e facilitano il transito intestinale.

La pasta, integrale, piatto tipico della dieta mediterranea ha un indice glicemico inferiore a quello del riso e viene assorbita più

lentamente. Il piatto di pasta era e dovrebbe però tornare a essere l'unico piatto in tavola, accompagnato solo da porzioni di verdura e di frutta.

### ● **Indice glicemico.**

Importante nei carboidrati è anche l'indice glicemico, che va da 0 a 100 (per conoscerlo: [http://www.publinet.it/diabete/expert/e1\\_63\\_6.html](http://www.publinet.it/diabete/expert/e1_63_6.html)), ed esprime l'innalzamento degli zuccheri nel sangue durante la digestione. Meglio gli alimenti con basso indice glicemico (bene fino a 70 meglio fino a 55) poichè rallentano la secrezione di insulina del pancreas.

### ◆ **Il Pesce**

La dieta ottimale non è quella a bassissimo contenuto di grassi, o di carboidrati, ma una via di mezzo, simile alla dieta mediterranea” con l'aggiunta del pesce, ricco di acidi grassi polinsaturi, i famosi e benefici omega 3. L'american heart association raccomanda almeno 2 porzioni di pesce a settimana, ciascuna di 2 etti l'una. Fresco e surgelato, ma va bene anche in scatola (purchè non sott'olio). Contengono omega 3 sgombri, sardine, alici e aringhe, le noci e l'olio di semi di lino. Per i grassi non sarebbe la quantità totale che fa la differenza ma la qualità, cioè il tipo di grasso consumato.

L'olio d'oliva, pur fornendo un grande contributo calorico, ha un'utilissima funzione: tiene basso il colesterolo cattivo e alto quello buono, le Hdl. “I grassi da eliminare dalla dieta sono i grassi saturi che provengono prevalentemente dalla carne rossa e dal burro”. Ancor peggio sono i grassi idrogenati: sono grassi vegetali ai quali l'industria ha aggiunto una molecola di idrogeno per prolungare la durata.

### ◆ **La Frutta**

“Una mela al giorno...” perchè non mettere in cartella una mela? O un po' di frutta secca? Il consiglio viene dai medici della Sid (Società Italiana di diabetologia), che vedono aumentare l'incidenza della malattia anche in fasce d'età in cui era sconosciuta.

### **Frutta secca, tutti i giorni, ma piccole dosi.**

La frutta secca dà sali minerali, vitamine, acidi grassi necessari, proteine (12-13%). Ma ci vuole moderazione: accontentatevi di una manciata di 6 gherigli di noce.

**Ipercalorica.** Infatti 100 g di noci danno 660 Kcal, di uvetta 300 Kcal, di datteri 253 Kcal, di fichi 242 Kcal e di prugne secche 220 Kcal. Evitare quella salata.

### ◆ **La Verdura: bene l'insalata, ma arcobaleno**

Il regno vegetale è ricchissimo di sostanze preziose. Per approfittarne la dieta vegetale deve essere varia e multicolore. **Sostanze nutrienti.** I ricercatori consigliano di inserire nella dieta verdure verdi (spinaci, zucchini, cavoli, broccoli), giallo – arancio (carote, uva, arance, limoni), rosse, blu – viola e bianche (cavolfiori, aglio, cipolla, banane, pere). Ogni colore fornisce nutrienti diversi.

Tornare tuttavia all'originale dieta mediterranea non è facile perchè la popolazione mondiale ingrassa? Per ingrassare un animale, basta metterlo in un recinto perchè non si muova e farlo mangiare a volontà. E queste sono esattamente le nostre attuali condizioni di vita. L'odierna sovrabbondanza di alimenti facilmente disponibili è una condizione che il corpo non sa gestire”. Bisogna invertire la tendenza: mangiare meno e fare più moto. Se si accumula un Kg all'anno, bisogna ridurre il proprio introito di 100 Kcal al giorno, e fare una camminata di 1,5 km al giorno, “cioè circa 2.000 – 2.500 passi....non poi così tanti.

### **Attenzione ai bambini**

La dieta della madre in gravidanza e' fondamentale per i piccoli I bambini italiani sono i più grassi d'Europa. L'ha stabilito un rapporto messo a punto dalla task force internazionale sull'obesità. Il 36% è in sovrappeso, contro il 27% dei bambini spagnoli, il 24% di quelli svizzeri e il 19% di quelli francesi. L'obesità aumenta di pari passo con le ore passate davanti al video. I bambini, ricordano gli esperti, non sono in grado di tenere conto delle conseguenze a lungo termine sulla loro salute. E nessuno fa pubblicità, purtroppo, a cibi sani e consigliati dai nutrizionisti.

### *La ricchissima “carne” dei poveri*

Ideali nelle diete, i legumi riducono il colesterolo con i loro acidi grassi “buoni”. **Ferro e sali:** oltre al contenuto di proteine Nobili (la soia ne contiene il 40%, le lenticchie il 25%) apportano sali minerali, oligoelementi e vitamine: un etto di legumi dà 4-7 mg di ferro. I legumi sono il jolly delle diete vegetariane.

### *Due bicchieri di vino al giorno*

Le bibite dolcificate sono parzialmente responsabili della maggiore assunzione di zucchero: dai 2,6 kg a testa l'anno del 1952 ai 6 kg a testa di oggi. La dieta mediterranea non le conosce. Prevede invece (durante i pasti) uno due bicchieri al giorno di vino, che sono ancora consigliati perchè le loro sostanze antiossidanti hanno effetto protettivo per la circolazione sanguigna.

### *Latticini: formaggi sorvegliati*

Latte intero, yogurt, formaggi sono fonti di grassi animali, cioè grassi saturi, quelli da mangiare con moderazione. Per questo bisogna mangiarne con moderazione. E per lo stesso motivo è sbagliato mangiarli a fine pasto. **Iperproteica.** Il problema più grave delle diete troppo ricche di proteine come quelle della carne, è che contribuiscono a causare l'osteoporosi, sottraendo calcio al nostro organismo. Un fatto già documentato dall'American Journal of Clinical Nutrition nel 1970.

### *I 7 passi per “disintossicarsi”*

Se certi cibi sono droghe, come si può superare la “dipendenza”? Ecco alcuni suggerimenti.

- 1 – Fare una colazione abbondante, che abbatte la fame;
- 2 – Mantenere costanti gli zuccheri abbondando con frutta, fagioli e cereali integrali;
- 3 – Assumere almeno 20 Kcal al giorno per Kg di peso: se si mangia meno, il corpo non produce più leptina, l'ormone che modera l'appetito;
- 4 – Rompere la fame ciclica (durante il ciclo femminile, ai cambi di stagione) con una dieta povera di grassi;
- 5 – Fare esercizio fisico ma senza dimenticare il riposo;
- 6 – Farsi aiutare da amici e famigliari;
- 7 – Approfittare di motivazioni esterne: i neogenitori, per esempio, possono affrontare una dieta per il bene del figlio.



Questa e altre schede informative salute  
le puoi trovare sul sito:

**[www.studiodietisticopavan.it](http://www.studiodietisticopavan.it)**