



Verità e segreti nella DIETA MEDITERRANEA

Il modello alimentare italiano di oggi conserva pochi aspetti della dieta mediterranea storica composta da cibi naturali senza additivi e conservanti chimici

Le diete, quando si discostano troppo dai consigli base della scienza ufficiale, possono portare serie conseguenze

per la salute, conseguenze che si avvertono anche dopo mesi o anni e difficilmente vengono ricollegate ad un modo errato di alimentarsi. Determinando carenze nutrizionali si incorre facilmente in patologie gravi e invalidanti, soprattutto con l'avanzare dell'età: osteoporosi, anemia, calcolosi renale e della colecisti, squilibri ormonali legati a disfunzioni ghiandolari, patologie dell'apparato digerente, ecc.

La dieta non deve essere considerata come un episodio fine a se stesso ma uno stile di vita, un modello alimentare che può essere portato avanti senza problemi di organizzazione dei pasti nel tempo.

Opportuni ed eventuali aggiustamenti nella scelta dei cibi sono consigliati in base all'età e agli impegni individuali: crescita, gravidanza, incidenza sportiva e allenamenti, situazioni di stress o menopausa.

Il modello alimentare italiano oggi conserva pochi aspetti della dieta mediterranea che si caratterizzava con una alimentazione composta da cibi naturali, senza additivi o conservanti chimici. Questo fatto, salvo per alcuni prodotti di cui era necessario approvvigionarsi per la lunga stagione invernale (carne di maiale elaborata e conservata o la frutta trasformata in marmellate o man-

tenuta in cantine ben ventilate), tutto il resto veniva consumato praticamente fresco o nell'arco di qualche giorno.

Principi vecchi e nuovi

La ricetta che sintetizza al meglio il modello mediterraneo è la "pasta e fagioli", tipica alimentazione contadina dei tempi passati: i legumi, con le loro proteine vegetali, sono sempre stati definiti come "la carne dei poveri". Se poi la pasta utilizzata è all'uovo e fatta in casa si realizza un mix elevato di proteine nobili, glicidi complessi, preziosi minerali, vitamine e fibre.

Il pane è integrale e la pasta è fatta non solo con grano duro ma anche con cereali vari. La carne non è molto presente sulle tavole popolane, ma la preferenza viene data a quella bianca e al pesce azzurro. Pochi i grassi con utilizzo principale di olio extravergine di oliva, molta verdura e frutta fresca, frutta a guscio e un bicchiere di vino, preferibilmente rosso.

Consigli generali questi che se erano la regola un tempo, per necessità e possibilità, oggi sono divenuti dei veri e propri consigli alimentari.

Dieta mediterranea è anche movimento e attività fisica: quando il lavoro era soprattutto manuale, senza l'ausilio di macchine e attrezzature, il dispendio energetico era decisamente maggiore. Non esistevano ascensori, automobili, gru e trattori per la campagna, la maggior parte dei lavori passava dalle mani

e dalla "schiena": un costante apporto energetico, era indispensabile.

Circa 50 anni fa, l'equipe del prof. Ancel Keys effettuò uno studio minuzioso confrontando le abitudini alimentari di alcune nazioni: gli Stati Uniti, il Giappone, Italia, Grecia, Jugoslavia, Olanda e Finlandia. Furono prese in esame 12.000 persone di età compresa tra i 40-59 anni, suddivise in 14 diversi campioni.

Dallo studio emerse che la mortalità per cardiopatia ischemica era nettamente inferiore tra le popolazioni situate intorno al Mar Mediterraneo. La mortalità superiore delle altre popolazioni fu attribuita alla dieta che includeva una quota consistente di grassi saturi quali strutto, burro, carne rossa, ecc. Da allora ulteriori studi hanno sempre confermato questi importanti risultati.

L'alimentazione di tipo mediterraneo consigliata:

- 55-60% di glicidi dei quali l'80% di glicidi complessi (pane integrale, pasta, riso, mais, ecc.) e il 20% di zuccheri semplici

- 10-15% di proteine delle quali il 60% di origine animale (carni soprattutto bianche, pesce azzurro, ecc.) e il 40% di origine vegetale (fagioli, ceci, lenticchie e legumi in genere)

- 25-30% di grassi (olio di oliva in prevalenza, burro, strutto, ecc.).



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Frutta e verdura di stagione occupano un posto di primo piano per la loro caratteristica di fornire vitamine, minerali, antiossidanti e fibre.

La ripartizione dei pasti si articola normalmente su cinque momenti giornalieri, tre principali (prima colazione, pranzo e cena) e due di sostegno (spuntino e merenda).

Glicidi e dieta mediterranea

Sono la principale fonte energetica dell'organismo e partecipano alla costituzione di fattori vitaminici, di sistemi enzimatici, nelle strutture cellulari come il DNA e le membrane delle cellule.

Un aspetto che molti ritengono strettamente legato alla dieta mediterranea è un elevato indice glicemico (misura della velocità con la quale un alimento provoca l'aumento della glicemia, quindi l'entità della risposta insulinica).

Indice glicemico

La determinazione dell'indice glicemico si effettua facendo ingerire alimenti in porzioni tali da contenere 50 grammi di glicidi.

L'area della curva di assorbimento viene messa in relazione con quella ricavata dall'ingestione di 50 grammi di glucosio ma anche di altro alimento come ad esempio il pane bianco.

Se è vero che una dieta ricca di glicidi influenza l'innalzamento di questo indice, è anche vero che lo stesso indice viene tenuto sotto controllo da ulteriori fattori presenti nel tradizionale pasto di tipo mediterraneo, fattori che riducono la velocità di assorbimento degli zuccheri come la presenza di grassi insaturi, fibre idrosolubili, rapporto tra fruttosio e glucosio.

Nel caso della pasta influisce anche il tempo di cottura, più è al "dente" più si allungano i tempi di digestione e assorbimento, quindi più basso risulta l'indice glicemico.

Negli sport i glicidi assumono importanza fondamentale in quanto il sistema nervoso ed i globuli rossi del sangue operano utilizzando particolarmente il glucosio, consumandolo.

Secondo il Prof. Fulvio Marzatico "La ricerca ha dimostrato che l'assunzione di carboidrati a basso indice glicemico (I.G.) prima di un impegno muscolare prolungato sia capace di esercitare diversi effetti positivi:

- livelli glicemici più stabili per tempi d'esercizio più prolungati;
- risposta insulinica moderata con minor interferenza sul metabolismo lipidico;
- miglioramento della prestazione;
- minore produzione di acido lattico rispetto a un pasto a elevato I.G.;
- ritardo nell'insorgenza della fatica.

I glicidi hanno anche un ruolo nella metabolizzazione delle proteine, ruolo che viene poi completato con una funzione disintossicante nella eliminazione delle scorie azotate. Sempre con la stessa funzione intervengono nella demolizione dei grassi, specialmente nelle diete dimagranti, dove contrastano l'acidità del sangue dovuta dalla formazione dei corpi chetonici (acidi derivati dall'acido acetico).

Sempre in relazione alle diete dimagranti e all'indice glicemico (I.G.) il Prof. Fulvio Marzatico riferisce che:

"Recenti lavori hanno, inoltre richiamato l'attenzione su come la dieta, in relazione all'I.G. degli alimenti, possa incidere significativamente nel determinare alcune condizioni:

- **miglioramento dei lipidi plasmatici e riduzione della massa grassa, mantenendo quella magra, somministrando diete a basso I.G.**
- **riduzione della potenziale capacità d'utilizzazione lipidica a scopo energetico dopo aver consumato un pasto ricco di carboidrati a elevato I.G.**
- **maggior assunzione volontaria di cibo successiva al consumo di un pasto a elevato I.G. glicemico rispetto a un pasto a basso I.G."**

La dieta mediterranea, un altro punto di vista

Fabio Piccini:

"Pane al pane vino al vino"

Sfatare il mito della dieta mediterranea fatta di pasta, pane e pomodoro

Un viaggio alla ricerca delle origini autentiche della 'vera' dieta mediterranea, molto diversa da quella proposta ad ogni inizio di stagione estiva. E' quello che compie **Fabio Piccini** nel suo ultimo libro "Pane al pane vino al vino", sfatando il mito della dieta mediterranea fatta di pane, pasta e pomodoro, per far posto a quello che era il vero e storico sistema alimentare dei paesi che si affa-

ciano sul Mediterraneo. Chiunque abbia avuto modo di viaggiare in Grecia, Spagna, Marocco, Italia meridionale, Turchia, non ha potuto che apprezzare gli odori, i sapori, i colori, la cultura e il piacere alla convivialità di questi paesi e dei popoli che li abitano. Ciascuno, per la situazione climatica e per la posizione geografica in cui si trova, ha sviluppato uno specifico modello alimentare, ma tutti

hanno in comune tratti di somiglianza e di omogeneità. Stili di vita, figli di antiche tradizioni e di umana saggezza. Ed è proprio dai paesi affacciati sul mare Mediterraneo, 22 in totale, che nasce la dieta mediterranea.

Ma che cos'è veramente? Quali cibi la compongono? Da dove trae origine?





E' da qui che parte **Fabio Piccini** nel suo libro **Pane al pane e vino al vino**: la dieta mediterranea non è solo modello alimentare, ma è tradizione, socializzazione ed equilibrio. L'Autore sfata dapprima il concetto di dieta mediterranea così come viene proposto dalla 'vulgata', per affermare che la **dieta mediterranea non è abbondanza di pasta, pane, pizza e pomodoro, ma è il modello alimentare del contadino e del pescatore greco a base di pesce, olio, noci, frutta e verdura fresca.**

Un nuovo modo di vedere i luoghi e le cose

Henry Miller parlando di viaggi ha avuto modo di scrivere: **"La nostra destinazione non è mai un luogo ma un modo nuovo di vedere le cose"**. Fabio Piccini, trasferendo questo concetto all'alimentazione, con il suo libro ci accompagna in un viaggio verso la dieta mediterranea nel tentativo di fare acquisire al lettore un altro punto di vista rispetto a ciò che è fin trop-

po noto e spesso banalizzato. Medico psicanalista, ricercatore in scienza della nutrizione ed esperto in disturbi del comportamento alimentare, il riminese Fabio Piccini propone una sorta di **restauro dell'idea semplicistica, restauro inteso come ripristino e recupero di antiche tradizioni** per giungere a un percorso di educazione alla salute attraverso il cibo e l'attività fisica e che può essere messo in atto con uno sforzo minimo e con eccellenti risultati. Supportato da una ricca bibliografia e da comprovati dati scientifici, il libro è rivolto a tutti, non solo a coloro che intendono perdere peso o mantenersi in forma. In particolar modo alle madri di ragazzini adolescenti perché è proprio in questo periodo della vita che le cattive abitudini alimentari possono condurre a disturbi metabolici, cardiopatie e tumori. Nessuna dieta "miracolosa": **Pane al pane vino al vino** è un testo di facile lettura con spiegazioni tecniche esaustive, un libro che recupera l'originario concetto di

dieta mediterranea proponendo un'alimentazione ricca di vegetali, grassi "buoni", pochi farinacei e zero carboidrati raffinati mettendo in discussione convinzioni purtroppo consolidate nel tempo. Nel 2010 l'UNESCO ha dichiarato la Dieta Mediterranea Patrimonio Culturale immateriale dell'Umanità, sia perché rappresenta un insieme di competenze, conoscenze pratiche e tradizioni sia perché ritenuta una delle diete più adatte per la salvaguardia della salute dell'uomo.