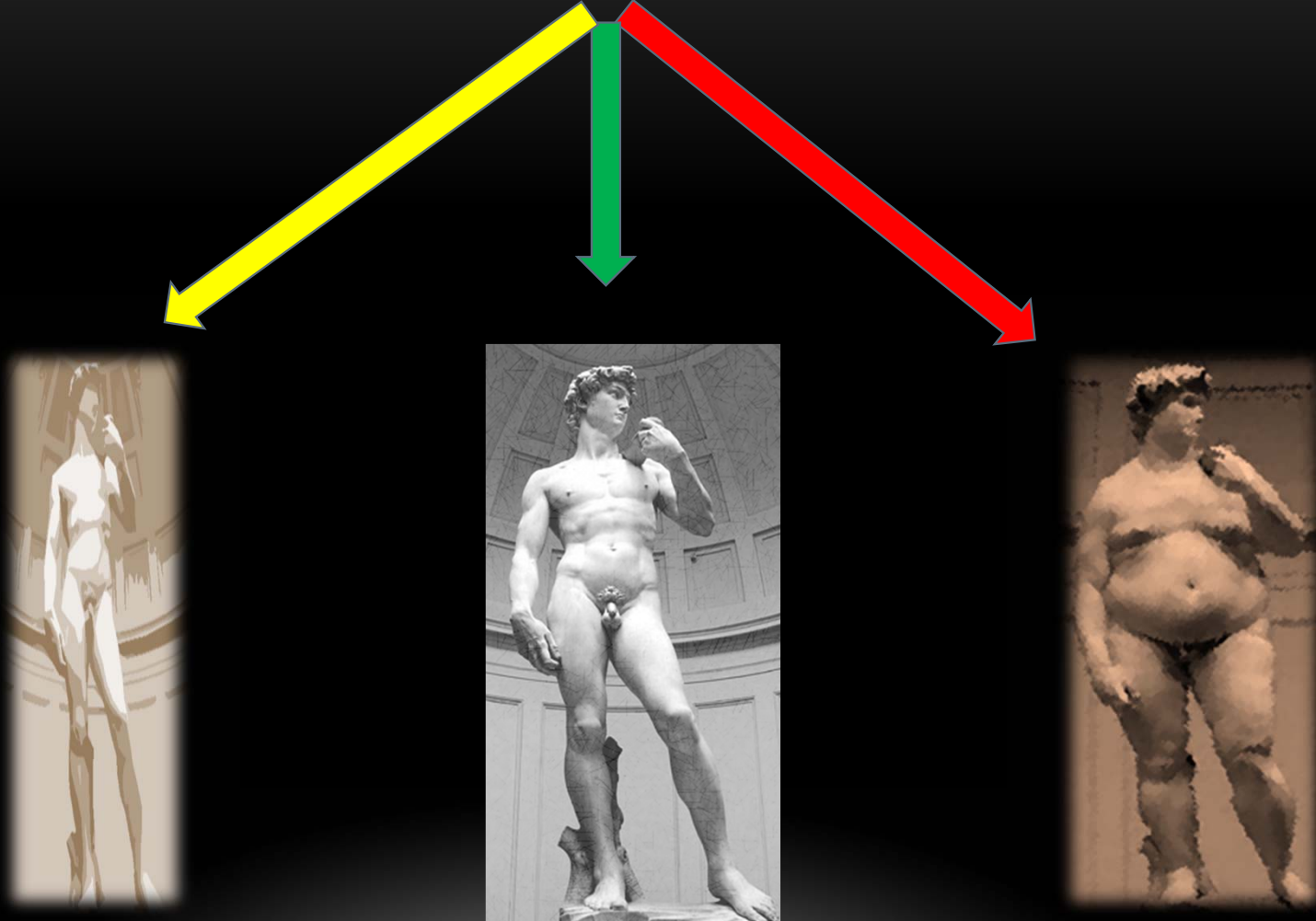


DIETA EQUILIBRATA E MODELLO MEDITERRANEO



Distam Sezione Nutrizione
Salvatore Ciappellano - Università degli Studi di Milano

Siamo quel che mangiamo



Saggio breve o articolo di giornale (ambito socio-economico)

1- Le evidenze scientifiche non lasciano dubbi:

la vita sedentaria è un rischio per il cuore.

Commettiamo troppi peccati di gola, trascuriamo gli alimenti cardine di una sana alimentazione e la dieta mediterranea

(Adele SARNO, "la Repubblica" – 1 aprile 2010)

2 - La Dieta Mediterranea rappresenta un insieme di:

- ❖ Competenze – conoscenze - pratiche e tradizioni che vanno dal paesaggio alla tavola, includendo:
 - o colture - raccolta e pesca - conservazione e trasformazione - preparazione e consumo di cibo (in particolare)

(www.unesco.it)

3 - La politica alimentare [...] si deve basare sul concetto che l'energia primaria della vita è il cibo.

- Se il cibo è una merce non importa se lo sprechiamo.
- In una società consumistica tutto si butta e tutto si può sostituire, anzi, si deve sostituire.
- Ma . . . **il cibo non funziona così.**

(Carlo Petrini – "la Repubblica" – 9/6/2010)

Se fossimo in grado di fornire a
ciascuno la GIUSTA DOSE DI
NUTRIMENTO ED ESERCIZIO FISICO



Ippocrate (460-277 AC)



né in difetto

né in eccesso

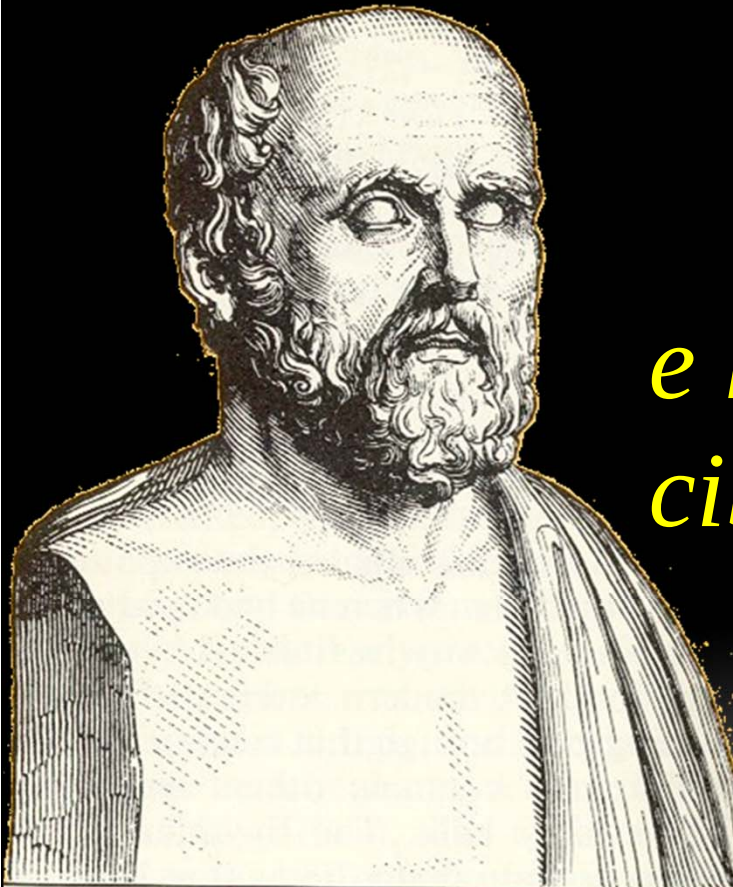


avremmo trovato la
strada per la salute

“Il cibo sia la tua medicina



*e la medicina non sia il tuo
cibo”*



Hippocrate (460-277 AC)



Piglia il cibo con misura di **due** regni di natura



P. Artusi (*La scienza in cucina*)



Dieta equilibrata



Una dieta si può definire equilibrata se è in grado di:

- Garantire un corretto apporto calorico
- Fornire tutti i principi nutritivi in quantità adeguate e nel rapporto migliore
- Risultare appetibile e accettabile sotto il profilo etnico e culturale

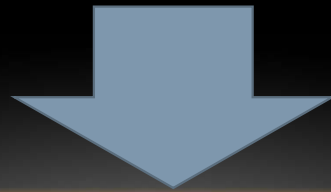
Dieta equilibrata

La dieta equilibrata deve tener conto di:

- quantità e qualità degli alimenti

e tenere in giusta considerazione:

- **Moderazione** (non eccedere con i cibi)
- **Varietà** (consumare di tutto)
- **Equilibrio** (giusta proporzione tra le fonti alimentari)



MANTENIMENTO STATO DI SALUTE MIGLIORE



**SUFFICIENTE E NON
ECCESSIVA**

...

non superare i limiti!!!

VARIA

Deve essere varia perché ...
... nessun alimento,
preso singolarmente,
è in grado di soddisfare tutte le
esigenze del nostro organismo

BILANCIATA

l'apporto energetico deve essere assicurato da un equilibrato rapporto tra

- carboidrati
- proteine di origine
 - animale
 - vegetale
- grassi (oli)
- vitamine
- minerali

QUALE DIETA SI IDENTIFICA MEGLIO CON QUANTO DETTO FINO AD ORA?

- **Crono – dieta**
 - diversa capacità di assimilare le sostanze nutritive nei vari momenti della giornata
- **Scarsdale**
 - dieta dimagrante rigida con elevato apporto proteico (pompelmo)
- **Dieta a punti**
 - alimenti suddivisi in base a un punteggio (max 60)
- **Dieta Atkins**
 - eliminazione iniziale di carboidrati e poi graduale reinserimento
- **Dieta dissociata**
 - non associazione di alimenti che richiedono processi digestivi diversi
- **Dieta Zona**
 - 40-30-30
- **Dieta macrobiotica**
 - Dieta a base vegetale, principalmente prodotti integrali (Yin e Yang)
- **Dieta del gruppo sanguigno**
 - ogni gruppo risponde in modo diverso ai cibi
- **Dieta Mediterranea**
 - *stile alimentare* che privilegia il consumo di frutta, verdura, cereali, legumi, olio di oliva, pesce, vino (in quantità moderate), carni bianche e poche rosse

Fabbisogno energetico di soggetti adulti di
18-35 anni:

- uomini : 2.900 kcal
- donne : 2.100 kcal

Tale fabbisogno:

- è elevato nell'adolescenza
- diminuisce con l'avanzare dell'età

CARBOIDRATI - I carboidrati complessi (amidi) nella dieta devono essere i più rappresentati e fornire **dal 55 % al 65 % delle kcal totali**

(zucchero meno del 10 % delle kcal totali)

PROTEINE - L'alimentazione, oltre a soddisfare il fabbisogno calorico, deve assicurare un apporto di proteine (10-15% kcal totali), pari a:

- **70 - 100 g/giorno (uomo)**
- **60 - 80 g/giorno (donna)**

Di queste, una parte deve essere **di origine animale** perchè di **elevato valore biologico** (aminoacidi essenziali)

GRASSI - Non devono essere presenti per più del **30 %** delle kcal totali, con **preponderanza** di quelli contenenti **acidi grassi insaturi**

Devono essere introdotte anche sufficienti quantità di **vitamine liposolubili e idrosolubili, minerali e fibra alimentare** (30 g al giorno)

TRADUZIONE DELLA DIETA EQUILIBRATA

- La distribuzione in **frequenza e quantità** degli alimenti che si possono consumare nella **giornata**, nella **settimana** o **sporadicamente** possono essere riportati graficamente in una piramide:

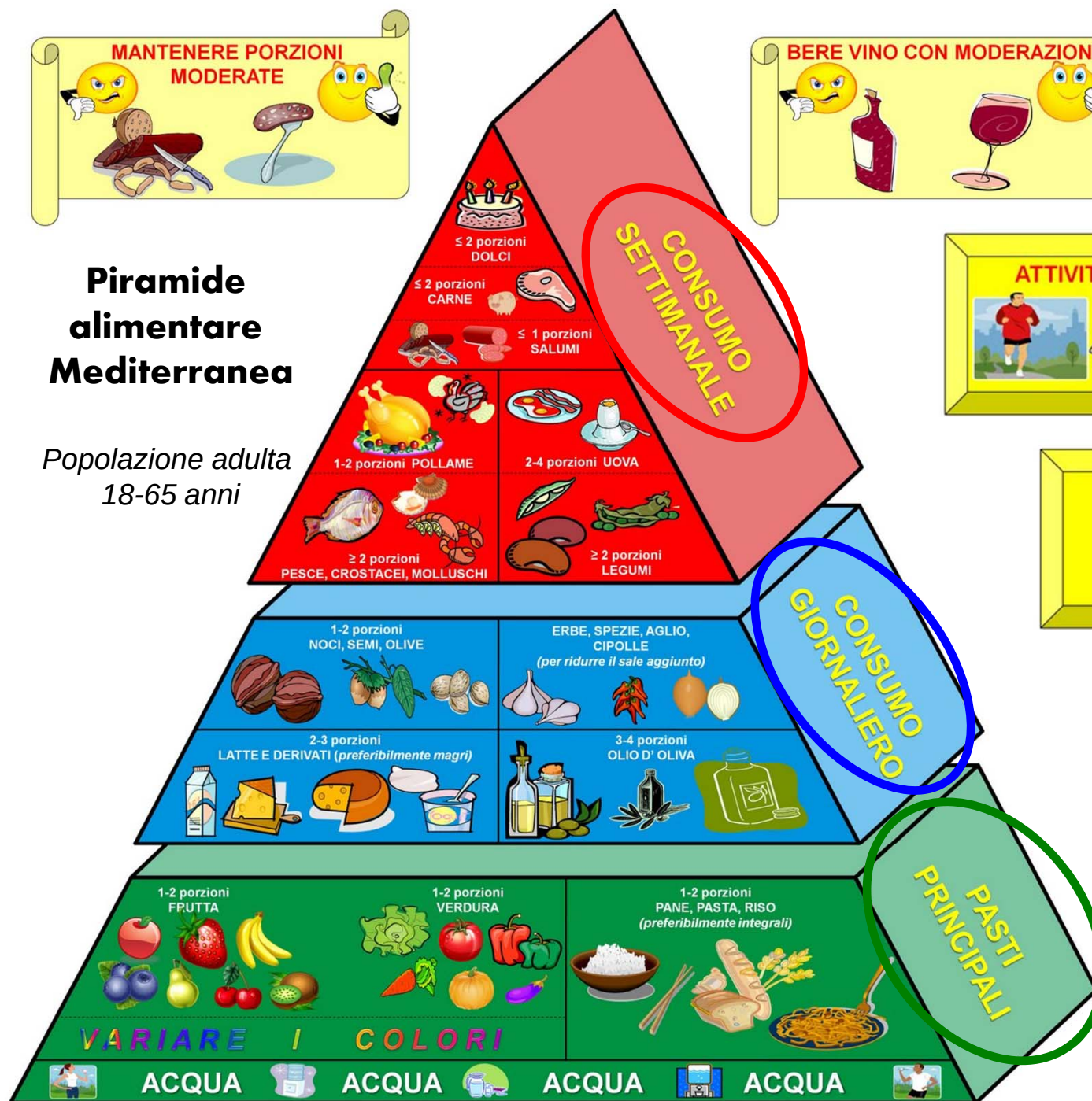
Piramide Alimentare Mediterranea

- Alla **base** sono presenti gli alimenti da consumare in maggiore quantità/frequenza e al vertice quelli da consumare poco



Piramide alimentare Mediterranea

Popolazione adulta
18-65 anni



Entità delle porzioni standard nell'alimentazione italiana e numero consigliato di porzioni

GRUPPO ALIMENTI	ALIMENTI	PESO (g)	Esempio	Numero porzioni per 2100 kcal	g/die	g/sett
CEREALI E TUBERI	Pane	50	1 rosetta piccola/ 1 fetta media	5 al giorno	250	
	Prodotti da forno	20	2-4 biscotti/ 2,5 fette biscottate	1 al giorno	20	
	Pasta o riso (*)	80	1 porzione media	1 al giorno	80	
	Pasta fresca all'uovo (*)	120	1 porzione piccola		120	
	Pasta ripiena	180	1 porzione piccola		180	
	Patate	200	2 patate piccole	2 a settimana		400
ORTAGGI E FRUTTA	Insalate	50	1 porzione media (una ciotola da 500 ml)	2 al giorno	100	
	Ortaggi	250	1 finocchio - peperone 2 cetrioli - carciofi		500	
	Frutta	150	1 arancia – mela - pera 2-3 albicocche o mandarini	3 al giorno	450	
CARNE, PESCE, UOVA, LEGUMI	Carne fresca	70-100	1 fettina	2-4 a settimana		280-400
	Carne stagionata (salumi)	50	3 fette medie prosciutto	1-2 a settimana		50-100
	Prodotti della pesca	150	1 sogliola ½ spigola	2-3 a settimana		300-450
	Uova	60	1 uovo	2-4 a settimana		120-240
	Legumi secchi	30	Fagioli, ceci, lenticchie	3-4 a settimana		90-120
	Legumi freschi	100	Fagioli, piselli, fave			300-400
	Legumi in scatola	100-120	Legumi bolliti e scolati			300-450
LATTE E DERIVATI	Latte/yogurt	125	Un bicchiere/un vasetto	2-3 al giorno	250-375	
	Formaggio fresco o ricotta	100	Mozzarella, ricotta	2-3 a settimana		200-300
	Formaggio stagionato	50	Parmigiano, pecorino, provolone, gruviera			100-150
GRASSI DA CONDIMENTO	Olio/burro/margarina	10	1 cucchiaino	3 al giorno	30	

Considerazioni sulla dieta mediterranea

- apporto calorico: non elevato (bassa densità calorica)
 - mono e poli-insaturi: buona quantità
 - fibra alimentare: quantità elevate
 - vitamine e sali minerali: quantità adeguate
 - zuccheri semplici: quantità ridotte
 - grassi saturi e colesterolo: bassa quantità
 - sale: possibile sostituzione con aromi, erbe
 - palatabilità: buona / elevata
-
- aspettativa di vita: elevata

CONCLUSIONI

- La dieta mediterranea è un modello nutrizionale proclamato dall'UNESCO «patrimonio orale e immateriale dell'umanità»
- Lo stile alimentare delle famiglie italiane si è allontanato dal concetto di dieta equilibrata a favore di «mode importate»
- Ripensare ad uno stile di vita «alimentare» vicino a quello mediterraneo
- La dieta mediterranea garantisce un migliore stato di salute
- Molte nazioni stanno tentando di importarlo per migliorare le condizioni di vita della popolazione
- Non abbandoniamolo (riprendiamolo)

