

## **LA DIETA MEDITERRANEA : una tradizione tradita**

Al termine del percorso verso una corretta alimentazione, ci accorgiamo, quasi con sorpresa, che tutte le indicazioni convergono verso un modello alimentare che era già nostro da secoli e che negli ultimi decenni abbiamo abbandonato per seguire tendenze altrui: abbandonati gli alimenti <<poveri>> e <<vegetali>> dei nostri avi, stiamo dando la preferenza ai <<ricchi>> cibi prevalentemente di origine animale.

E' significativo che i primi ad accorgersi delle proprietà di tale modello alimentare non siamo stati noi mediterranei, ma proprio gli scienziati di quel Paese che nel dopoguerra abbiamo cercato di imitare.

Fu infatti Ancel Keys, un ricercatore statunitense dell'Università di Minneapolis, che, venendo in vacanza in Italia e in Grecia negli anni Cinquanta, notò che gli abitanti di queste zone erano colpiti da arteriosclerosi e da infarto con una frequenza molto inferiore a quella dei loro parenti che, emigrati negli Stati Uniti, avevano assunto quelle abitudini alimentari.

Questo ricercatore intuì che tale relativa protezione era correlata con l'alimentazione degli abitanti del Sud e nel suo famoso libro *Come mangiar bene e star bene, la Via Mediterranea* scriveva: <<.....questi mediterranei la fanno da secoli e secoli più lunga di noi; si sono alimentati sempre in modo istintivo, ma corretto>>.

Da questa autorevole osservazione presero origine numerosi studi che confermarono che la Dieta Mediterranea è quella che più si avvicina al modello ideale, tanto da diventare un modello alimentare di riferimento in tutto il mondo. I risultati della ricerca medica sono stati rilevanti sancendone definitivamente il successo.

Questo modo di alimentarsi, infatti, rispetta la giusta proporzione fra glucidi (costituiti essenzialmente dai carboidrati complessi, presenti nei cereali e derivati), lipidi (rappresentati prevalentemente dall'olio d'oliva, che ha già in sé il giusto rapporto fra grassi mono-insaturi e poli-insaturi, con scarsa utilizzazione di grassi animali) e di proteine, in parte di provenienza animale (pesce e carni bianche) e in parte di provenienza vegetale (legumi).

Dieta che fornisce in abbondanza frutta e verdura di stagione, con un apporto più che soddisfacente di vitamine, sali minerali e fibre. Il tutto accompagnato da una giusta misura di buon vino. L' apporto di fibre alimentari, intorno ai 25-30 g al giorno, è esattamente la quota che viene considerata più appropriata per un miglior stato di salute.

I cereali, insieme a frutta e verdura, forniscono complessivamente il 70% dell'energia, al netto dell'alcol; il pomodoro è ricco di *licopene*, un carotenoide con proprietà antiossidanti (presente anche nei cachi e nei cocomeri); gli effetti benefici dell'olio d'oliva, oltre che dall'alto contenuto in acidi grassi monoinsaturi, derivano dall'associazione con gli acidi grassi polinsaturi, con altissime concentrazioni di antiossidanti (particolarmente tocoferolo (vitamina E), polifenoli, idrossitiroso, ecc.). Una discreta rilevanza nella cucina mediterranea hanno anche i legumi (fagioli, ceci, fave), contenenti una discreta quantità di fitoestrogeni, in particolare di isoflavonoidi.

La fonte delle proteine è prevalentemente vegetale, con pochissime proteine animali. Un componente alimentare importante sono le noci, che hanno un alto contenuto in acido alfa-linolenico, di acido folico e di arginina, un precursore dell'ossido nitrico (NO), che ha effetti favorevoli sulla circolazione. L'assunzione alimentare di vitamina C è particolarmente elevata, così come quella di retinoidi e carotenoidi, la fonte maggiore di vitamina A. Il ricco contenuto in vegetali dell'alimentazione mediterranea rappresenta anche un importante elemento di difesa nei riguardi di episodi di natura trombotica grazie all'elevato apporto di acido folico e di vitamina B6.

L'aspetto negativo della dieta mediterranea tradizionale è la carenza di ferro, a causa dalla bassa biodisponibilità di questo minerale negli alimenti vegetali; così come basso è l'introito di zinco e calcio. Tuttavia gli abitanti del Mezzogiorno avevano ossa robuste, probabilmente perchè l'insieme della dieta determinava un bilancio adeguato, in associazione ad un buon livello di attività fisica.

Un altro aspetto di rilievo della dieta mediterranea è rappresentato dalla sostanziale assenza degli acidi grassi del tipo *trans* e di una buona presenza degli acidi grassi omega-3.

Se l'ossidazione delle LDL è alla base dell'aterosclerosi (), ne consegue che sarà più protetto chi avrà più efficienti sistemi di difesa contro i radicali liberi o avrà dei lipidi intrinsecamente più resistenti alle ossidazioni. L'olio di oliva contiene come lipide principale l'acido oleico che è resistente alle ossidazioni e contiene una serie di molecole che contrastano le ossidazioni stesse, gli antiossidanti, tra cui il principale, ma non unico, è la vitamina E.

In molti alimenti tipici della dieta mediterranea (olio extravergine d'oliva, vino rosso, frutta e verdura) esiste infatti una miscela di composti (polifenoli, flavanoidi) che, oltre ad essere efficaci antiossidanti, possiedono anche l'interessante capacità di dissolversi sia nei mezzi acquosi che in quelli di natura lipidica, portando la protezione antiossidante in tutti i distretti dell'organismo, e in modo specifico nelle interfacce idrolipidiche, come le membrane cellulari.

***In conclusione il modello mediterraneo presenta queste caratteristiche:***

- un alto consumo di frutta e vegetali;
- consumo di pane e di altri cereali, patate, fagioli in proporzione all'entità dell'attività fisica svolta;
- mandorle, noci e semi con moderazione, ma costantemente;
- olio extravergine d'oliva di prima spremitura come principale e quasi esclusiva fonte di condimento;
- latte e prodotti caseari freschi;
- pesce e carni bianche consumati in maniera costante, mentre la carne rossa in piccole quantità;
- uova da 1 a 3 volte la settimana;
- vino consumato in piccole quantità.

Nel luglio del 2008 il Senato italiano ha approvato all'unanimità una mozione per il riconoscimento della Dieta Mediterranea come <<patrimonio culturale immateriale dell'Umanità>>.