



“L’ESPERTO RISPONDE” Dottoressa Anna Laurenti

Oggi parliamo di.... Dieta mediterranea

**“Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico, né in difetto né in eccesso, avremmo trovato la strada per la salute”.**

**(Ippocrate 460 – 377 a.c.)**

Ormai è risaputo, che per mantenersi in un buono stato di salute, sia necessario associare un po’ movimento fisico ad un’alimentazione corretta, perché la salute dipende ANCHE da che cosa mangiamo.

Per alimentazione corretta si intende un’alimentazione che ci nutra, ossia che sia in grado di apportare nel nostro organismo tutti i principi attivi di cui abbiamo bisogno, che abbia quindi un’adeguatezza nutrizionale, che sia efficace per la salute, sicura e preferibilmente poco costosa per essere alla portata di tutti.

La dieta ideale non esiste, va adeguata ad ogni persona in base allo stato di salute dell’individuo, all’età, al bisogno calorico e anche ai gusti personali.

La dieta mediterranea è considerata una delle migliori ed equilibrate, anche perché è quella maggiormente conosciuta e studiata a livello mondiale.

Con dieta mediterranea si intende quella definita dal suo fondatore Ancel Keys nel secondo dopoguerra; molto sinteticamente, le caratteristiche principali della "dieta mediterranea" di quel periodo erano le seguenti:

- abbondanza di cibi di origine vegetale: frutta, verdura, pasta e pane (meglio se integrali), cereali, patate.
- consumo prevalente di cibi freschi e di stagione, quasi sempre di provenienza locale (es. frutta di stagione, verdure appena colte).
- utilizzo dell'olio d'oliva extra vergine come principale fonte di grassi.

- consumo di formaggi e/o yogurt in quantità limitate.
- pesce, carne bianca, uova 1-2 volte alla settimana.
- dolci ricchi di zuccheri o di grassi saturi una volta alla settimana.
- consumo di carne rossa piuttosto limitato, due volte al mese.

Un sistema immediato ed efficace per rappresentare graficamente le indicazioni della dieta mediterranea è **la piramide alimentare**. Alla base della piramide si trovano i cibi che dovrebbero essere consumati quotidianamente; procedendo verso l'alto, troviamo gli alimenti da mangiare con un po' più di moderazione, da consumare qualche volta alla settimana, mentre in punta si hanno gli alimenti da limitare e da consumare solo qualche volta al mese.



Osservando la piramide ci si accorge subito che le fondamenta sono date da un'indicazione non alimentare: attività fisica quotidiana!

Questa prima raccomandazione, nota già dai tempi di Ippocrate, non deve passare inosservata: se si rimuove la base, "la piramide crolla".

Come attività fisica, bisogna tenere presente lo stato generale di salute, l'età e il tipo di allenamento a cui la persona è abituata. Personalmente consiglio sempre a tutti i pazienti, quando possibile, di camminare almeno 30' tutti i giorni all'aria aperta, per contrastare lo stato di "fatigue", per permettere una giusta ossigenazione dell'organismo e perché camminare migliora l'umore e aiuta a rilassarsi.