

www.beatriceandreoli.it

La Dieta Mediterranea



Cosa si intende per Dieta Mediterranea?

La "Dieta Mediterranea" rappresenta un **vero e proprio stile di vita:** quello dei Paesi che si affacciano sul Mediterraneo, individuato nel secolo scorso da alcuni studiosi e comprendente anche un preciso modello nutrizionale.



Negli anni '70 fu lo scienziato americano **Ancel Keys** il primo a coniare la denominazione di Dieta Mediterranea, in seguito a svariati studi.

Egli rivelò in particolare la stretta relazione esistente tra questo modello dietologico e la **ridotta presenza di malattie cardiovascolari.**



La Dieta Mediterranea nella sua connotazione originale non costituisce allora solo un elenco di alimenti, poiché indica un **modo di vivere** basato sull'insieme di "conoscenze, tradizioni, competenze, riti" legati a tutte le fasi produttive del cibo.

Un valore essenziale è dato anche da **convivialità, regolarità dei pasti, creatività, stagionalità, tipicità dei prodotti, inclusione e condivisione tra identità culturali**, senza dimenticare il **rispetto per l'ambiente**.



Per tutte queste motivazioni, nel 2010 la Dieta Mediterranea è stata riconosciuta come **Patrimonio Culturale Immateriale da parte dell'Unesco.**

Uno stile alimentare impostato sul modello mediterraneo prevede:

- **un consumo principale di cereali integrali, frutta secca e fresca, verdura, olio extravergine di oliva, legumi**
- **una quantità intermedia di pesce, latticini e carne bianca**
- **una riduzione nell'assunzione di carne rossa, salumi, dolci, bevande alcoliche e zuccherate.**





Le indicazioni riportate dalla Dieta Mediterranea sono schematizzate nell'immagine della **"Piramide Alimentare"**.

Essa raffigura alla base gli alimenti da consumare quotidianamente e salendo verso la cima dove i cibi da consumare con frequenza sempre minore e in quantità limitata.



Con un'impostazione mediterranea, si ottiene una presenza dei macronutrienti con questo equilibrio:

- **55-60% di carboidrati**
- **10-15% di proteine**
- **25-30% di grassi.**

Risultano importanti la presenza di **fibra alimentare** e di **composti antiossidanti**, con una riduzione dei grassi di origine animale ed un effetto complessivamente **antinfiammatorio** e con **basso indice glicemico**.

www.beatriceandreoli.it

Con la collaborazione di:
Jessica Castellani, laureanda in Scienze Gastronomiche,
Università degli Studi di Parma

Track: Prelude, Music by <https://www.fiftysounds.com>