



Il benessere
a tavola

Rubrica a cura
della Dott.ssa Valentina Viti
Biologa Nutrizionista

La dieta mediterranea

Patrimonio per l'umanità
...mistero per gli italiani!

Nel novembre 2010 l'Unesco ha riconosciuto la dieta mediterranea come **Patrimonio orale e immateriale dell'umanità**, conferendole il riconoscimento di essere l'alimentazione più salutare e completa al mondo. A distanza di un anno da tale riconoscimento, durante la terza edizione dell'*Osservatorio ADI - Nestlé*, sono stati presentati i dati di uno studio che ha analizzato il rapporto degli italiani con la dieta mediterranea. Da tale studio è emerso che solo il 56% delle persone intervistate, rispetta le raccomandazioni della dieta mediterranea, al fronte del 93% degli intervistati, che tuttavia riconoscono l'importanza di una dieta sana e equilibrata (fonte: osservatorio ADI-Nestlé). Sempre nel 2011, la *Società Italiana per la Prevenzione Cardiovascolare*, ha comunicato i dati di una indagine eseguita dal dipartimento di medicina interna dell'università di Bologna, avente l'obiettivo di indagare quanto gli italiani conoscano la dieta mediterranea; il risultato non è stato affatto soddisfacente, dal momento che l'80% degli intervistati non sa, nonostante avesse affermato di saperlo, cosa in realtà si intenda per dieta mediterranea. Cerchiamo allora di chiarirci le idee e partiamo innanzitutto dal fornire una definizione alla parola "dieta": essa deriva dalla parola greca "*diata*" che sta a significare *stile, tenore o modo di vivere*. Spesso erroneamente evoca il pensiero di strategie dimagranti, più o meno alla moda, ma in realtà parliamo di dieta riferendoci ad uno stile di vita alimentare, o con un'unica parola, all'alimentazione, colonna portante della nostra vita, dalla quale dipende il nostro benessere fisico e mentale. Il primo ad aver capito questo concetto, fu il medico americano **Ancel Keys**, il primo nutrizionista della storia, il quale si interrogò sul perché nei paesi appartenenti al bacino mediterraneo, le patologie cardiovascolari fossero meno diffuse che nel suo paese d'origine. Pertanto condusse uno studio epidemiologico, chiamato "*Seven Countries Study*", grazie al quale pubblicò negli anni '70 il libro "*Eat well and stay well, the Mediterranean way*". Egli analizzò gli stili alimentari di migliaia di soggetti appartenenti a sette paesi di 3 continenti (Finlandia, Giappone, Grecia, Italia, Olanda, Stati Uniti e l'ex Jugoslavia) ed osservò che le popolazioni dette "mediterranee" si nutrivano prevalentemente di pasta, legumi, pesce, frutta, verdura ed utilizzavano come condimento, soprattutto l'olio extravergine di oliva, rispetto invece a paesi come Finlandia ed Olanda consumatori nella quotidianità di notevoli quantità di grassi saturi (burro, strutto, latte, carne rossa...). Il medico ipotizzò pertanto che quella che lui definì *dieta mediterranea*, poteva essere in grado di diminuire i rischi di patologie dell'apparato car-



diovascolare e di aumentare la longevità di chi la adottava. Da allora ad oggi la scienza ha dimostrato ampiamente la veridicità dell'ipotesi di Keys; ma se da una parte l'Unesco conferisce alla dieta mediterranea il suo tanto atteso riconoscimento mondiale, dall'altra invece ci siamo noi, popolo italiano, popolo mediterraneo per eccellenza, che non soltanto non ne rispetta le indicazioni, come ci dimostrano gli studi sui consumi quotidiani, ma non sa bene neanche cosa si intenda per dieta mediterranea.

Nell'immaginario comune forse troviamo pomodori, mozzarella, vino, olio, pasta e pane. Questi cibi sono sicuramente alcuni dei

pilastri di tale stile alimentare, ma quello che probabilmente sfugge alla maggioranza è che l'alimentazione mediterranea originale, quella che sembrerebbe preservarci verso le malattie più diffuse di oggi (ipertensione, diabete, tumori, malattie neurologiche, cardiopatie...), malattie non a caso associate al benessere e diffuse maggiormente dal secondo dopoguerra, ha alcune caratteristiche inconfondibili e specifiche (Figura piramide alimentare):

- Consumo quotidiano notevole di frutta, verdura, frutta secca, semi, patate, cereali (riso, orzo, farro, mais, avena), pasta e pane (meglio se derivate da cereali integrali)
- Notevole consumo di legumi (piselli, ceci, fagioli, fave, lenticchie), la cui associazione con i cereali li rendono un'ottima fonte di ferro e proteine, non a caso furono definiti "la carne dei poveri"
- Maggiore consumo di pesce (3-4 volte a settimana) rispetto alla carne di animali "da cortile" (1-2 volte a settimana)
- Consumo mensile di carne bovina o suina, che nel passato non a caso veniva consumata solo negli eventi festivi o nelle ricorrenze particolari (i nonni di oggi forse ricorderanno la rincorsa alla "particella di carne!")
- Piccole/moderate quantità di formaggio grasso e yogurt intero
- Alimentazione basata su prodotti locali, stagionali, freschi
- Consumo moderato di vino, di solito ai pasti
- Uso dell'olio d'oliva come condimento e nella cottura

Dopo il secondo dopoguerra, la crescita economica del nostro paese, portò cambiamenti del nostro stile di vita e quindi anche della nostra "dieta", con conseguente abbandono di un tipo di alimentazione che era ritenuta troppo povera, verso abitudini e stili alimentari più consumistici, provenienti soprattutto dall'oltre oceano. Forse è vero che nel passato la nostra alimentazione era troppo "povera", ma è altrettanto vero che oggi è troppo "ricca". "Il ricco mangia, il povero si nutre" (Francisco de Quevedo)



INSALATA DI ORZO E FAVE "ALLA MEDITERRANEA"

Ingredienti per 4 persone

500g di fave fresche; 150g di pecorino, 150g di orzo perlato, rucola, 40g di noci, pomodorini, 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva, basilico, sale, pepe
Lavate e lessate l'orzo perlato per 30-40 minuti. Sgusciate le fave e lessatele 10 minuti in acqua bollente; fate raffreddare ed unite in una ciotola il farro, le fave, la rucola e i pomodorini tagliati, le noci ed infine le scaglie di pecorino. Condite il tutto con olio, sale, pepe e foglie di basilico