COM'È CAMBIATA LA DIETA MEDITERRANEA

Innanzitutto mangiamo troppo e nonostante gli specialisti continuino a indicare la dieta mediterranea come la più sana in assoluto, abbiamo sostituito cereali integrali, frutta e verdura, legumi e olio d'oliva con snack salati, cibi pronti pieni di additivi, succhi zuccherati e salse grasse *di Barbara Merlo*

Ingredienti semplici legati al territorio e alle tradizioni locali, piatti preparati con poca spesa, molta fantasia e tanta convivialità: è la cosiddetta "cucina povera" italiana, quella dei nostri nonni, basata sulla dieta mediterranea. La rappresentano pietanze come pasta e fagioli, pesce azzurro in guazzetto, spaghetti aglio, olio e peperoncino e così via. In realtà, questa tradizione alimentare, che accomuna l'Italia ad altri Paesi del bacino mediterraneo come Spagna, Grecia, Cipro, di povero non ha nulla. Al contrario è una ricchezza per le sue ricadute positive sulla salute: l'Unesco ha riconosciuto la dieta mediterranea come "patrimonio orale e immateriale dell'umanità". Eppure stiamo perdendola di vista.

Semaforo rosso

Lanciano l'allarme molti medici e nutrizionisti. João Breda, responsabile del Programma di nutrizione, attività fisica e obesità dell'Organizzazione mondiale della sanità, intervenuto all'ultimo Congresso europeo sull'obesità ha riferito i dati di uno studio sullo stile di vita dei bambini europei. È emerso che i bambini tra i 6 e i 9 anni dei Paesi europei affacciati sul Mediterraneo registrano tassi di sovrappeso e di obesità più alti che nel resto del Vecchio Continente. Il primato va a Cipro con il 43 per cento dei bambini in sovrappeso; seguono Grecia, Italia e Spagna con il 42 per cento di eccesso ponderale tra i ragazzi e tassi di obesità compresi tra il 19 e il 21 per cento. Bene invece i bambini svedesi, danesi e in generale nordici e anche quelli dell'Est. Lo studio analizza anche le abitudini alimentari e il livello di attività fisica svolta dai ragazzi, da cui emerge come proprio i giovani mediterranei stiano modificando negativamente le proprie abitudini: consumano meno frutta e verdura a favore di cibi e snack altamente calorici e conducono una vita sempre più sedentaria, in direzione opposta al modello individuato dalla dieta mediterranea. E poiché lo stile di vita dei ragazzi riflette quello delle famiglie, possiamo concludere che in generale la qualità dei nostri piatti è peggiorata sia per ingredienti sia per modalità di cottura e di consumo (vedi tabella nella pagina seguente). «Per esempio, è aumentata molto la concentrazione di sale che oggi è oltre il doppio di quella massima raccomandata dall'Oms (5 grammi al giorno) per il

L'HA CHIAMATA COSÌ UN AMERICANO

Durante la sua lunga residenza a Pioppi, nel Cilento, il fisiologo statunitense Ancel Keys (1904-2004) studiò le abitudini alimentari della popolazione locale e nel 1975 coniò la locuzione "dieta mediterranea".

GETTY (2)

PIATTI DI IERI E DI OGGI A CONFRONTO

Che cosa c'era sulle tavole degli italiani fino agli anni 50-60? E quanto si mangiava? Ecco che cosa è cambiato da allora a oggi.

Cereali

Ieri	Oggi
50-70 grammi a pasto, integrali	100 grammi a pasto, non integrali

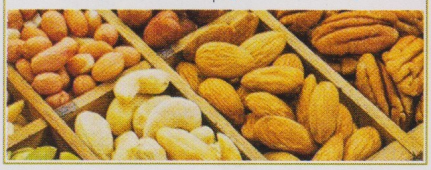
Frutta

Ieri	Oggi
di stagione, fresca	anche fuori stagione, a volte sostituita da succhi zuccherati o puree pastorizzate

UNSPLASH (10)

Frutta secca in guscio

Ieri	Oggi
30-50 grammi al giorno, naturale senza aggiunta di sale o zucchero	tostata, salata, zuccherata; consumata solo come accompagnamento di aperitivi



Verdura

Ieri	Oggi
di stagione, cruda e cotta, consumata a ogni pasto (250 gr)	anche fuori stagione, consumata non tutti i giorni, cotta con grassi

Olio extravergine di oliva

Ieri	Oggi
unico condimento	consumo più ridotto a vantaggio di oli meno pregiati, strutto, burro, margarine

Legumi

Ieri	Oggi
30-40 grammi a pasto, freschi, abbinati ai cereali integrali	consumo occasionale di prodotti in scatola contenenti zucchero e sale

Latticini

Ieri	Oggi
primo sale, ricotta, caciotta, pecorino, yogurt naturale, latte	formaggi grassi industriali, yogurt alla frutta zuccherati, frullati e frappè

Pesce

Ieri	Oggi
1-2 volte alla settimana, fresco, azzurro	in scatola sotto sale, oppure fritto, di grossa taglia (spada, tonno)

Carne

Ieri	Oggi
80 grammi a porzione, poche volte all'anno solo nelle occasioni di festa	ogni giorno, 80-150 grammi, anche sotto forma di salumi e insaccati

Sale

Ieri	Oggi
0-5 grammi al giorno	10-12 g al giorno, aggiunto o "nascosto" in piatti pronti e cibi confezionati

benessere cardiovascolare», spiega Licia Iacoviello, responsabile del Laboratorio di epidemiologia dell'Istituto neurologico mediterraneo di Pozzilli (Isernia) e professore ordinario di igiene all'Università dell'Insubria di Varese. «Sono cambiati i tipi di grano con cui produciamo pasta e pane: infatti oggi si usano farine sempre più raffinate, ad alto indice glicemico, prive delle fibre che proteggono l'intestino dai tumori. Sono cresciute anche le quantità: è dimostrato che il consumo di 60-70 grammi di pasta una volta al giorno è associato a una riduzione del peso corporeo, ma oggi le porzioni si aggirano intorno ai 100 grammi o più».

Uno stile di vita

Lo schema alimentare mediterraneo, elaborato da un gruppo internazionale di scienziati della nutrizione, segue una piramide che colloca più in basso acqua e tisane con gli alimenti da consumare ogni giorno: cereali integrali, frutta e verdura, olio extravergine di oliva, latticini magri (meno grassi delle carni). E via via, a salire, gli alimenti da mangiare due o più volte alla settimana (pesce, carni bianche, uova e legumi), quelli da assumere al massimo una volta a settimana (carni rosse o lavorate) fino al vertice con i cibi da concedersi più raramente (dolci). Il vino è consigliato solo con moderazione. «Ancora più importanti sono i consigli sullo stile di vita, poiché la parola dieta deriva dal greco *diaita*, che significa "stile di vita": praticare attività fisica ogni giorno, cercare la convivialità perché mangiare in solitudine spinge a esagerare con il cibo che diventa consolatorio, rispettare la varietà e la stagionalità dei prodotti, sceglierli di qualità e possibilmente locali perché hanno compiuto poca strada dal luogo d'origine alla tavola», osserva Iacoviello.

Impatta meno sull'ambiente

Il modello alimentare mediterraneo è salutare anche per l'ambiente. «Si stima in media che, per ottenere 100 calorie, la dieta mediterranea provochi un impatto ambientale di circa il 60 per cento inferiore rispetto a un'alimentazione di tipo nordame-

Piramide della dieta mediterranea

ILLUSTRAZIONE DI LUCIANO PARISI

ricano, basata più su carni e grassi animali che su vegetali e cereali», dice Maria Velardi, ricercatrice dell'Enea e membro del comitato scientifico della Fondazione Dieta Mediterranea. Rispettando la stagionalità dei cibi, inoltre, riusciamo a limitare i gas serra emessi in atmosfera per la produzione di alimenti "fuori stagione". «Dai nostri calcoli si ricava, per esempio, che un chilo di ciliegie acquistate in inverno e provenienti dall'Argentina percorre 12mila chilometri prima di arrivare sulla nostra tavola e comporta l'immissione di oltre 16 chilogrammi di gas serra in atmosfera», continua la ricercatrice. «Inoltre, una maggiore aderenza al modello mediterraneo migliorerebbe lo stato di salute generale della popolazione, facendo diminuire la spesa sanitaria nazionale».

I principali alimenti "mediterranei" e i loro benefici per la salute

Verdura e frutta Mangiare cinque o più porzioni di verdura al giorno riduce il rischio di malattie cardiovascolari, diabete e tumori e permette di controllare il peso corporeo grazie all'apporto di fibre che aumentano il senso di sazietà. Anche il consumo di frutta è associato a una minore incidenza di malattia coronarica e ictus, oltre che di cancro al colon-retto.

Cereali Pane, pasta, riso, orzo, farro, avena, miglio, grano saraceno, cous cous ecc. Sono da preferire quelli integrali perché non hanno subìto raffinazione e contengono sostanze preziose come i minerali, le vitamine (PP, B1, B2, B6), gli acidi grassi e le fibre, molto importanti per il sistema di difesa dell'organismo, per ridurre il rischio cardiovascolare e quello di sviluppare diabete e alcuni tumori.

Frutta in guscio e semi oleaginosi Consumati ogni giorno, riducono molto i fattori di rischio cardiovascolare soprattutto perché sono fonte di grassi "buoni" omega-3, che proteggono il cuore. Contengono anche sostanze antinfiammatorie e antitumorali.

Aglio, cipolla e piante aromatiche Danno aroma e sapore ai piatti riducendo il consumo di sale, che è uno dei principali fattori di rischio nello sviluppo dell'ipertensione. Alcune spezie, come per esempio il rosmarino, l'origano, lo zenzero, il curry, hanno anche proprietà antiossidanti.

Olio extravergine di oliva È l'unico condimento grasso ammesso nella dieta mediterranea ed è uno degli alimenti più studiati dalla ricerca scientifica. È ricco di acidi grassi monoinsaturi, polifenoli e vitamine che proteggono le membrane cellulari dai danni ossidativi causati dai radicali liberi, cioè dalle sostanze che provocano invecchiamento e degenerazione precoce dei tessuti cellulari.

Legumi Ottima fonte vegetale di proteine, quindi a contenuto di grassi molto più ridotto delle fonti proteiche animali. Contengono fitoestrogeni che modulano l'azione degli ormoni sessuali, ostacolando la crescita di alcuni dei tumori più diffusi nella popolazione anziana (prostata, vescica, seno, colon-retto). Regolano la glicemia e il colesterolo.

Pesce Da preferire quello azzurro di piccola taglia (sardine, acciughe, sgombri) in cui non si accumulano inquinanti marini tossici come il mercurio. È ricco di grassi omega-3 protettivi del cuore, coenzima Q10 e selenio, sostanze antiossidanti che contrastano lo sviluppo delle cellule tumorali.

MEGLIO DI STAGIONE

Le coltivazioni che seguono il normale ciclo di vita hanno più nutrienti, vitamine, antiossidanti e apportano la giusta quantità di calorie di cui il nostro corpo ha bisogno in relazione al periodo dell'anno.