

Mangiare “Mediterraneo”: la dieta della longevità

Un'alimentazione sana ed equilibrata è il segreto della longevità. La **Dieta Mediterranea** non è un modello nutrizionale prescrittivo, ma un vero e proprio stile di vita: mangiare secondo lo stile “mediterraneo” implica molto di più del solo modo di nutrirsi, e comprende un insieme di conoscenze, abitudini sociali e tradizioni culturali tramandate dalle popolazioni del bacino mediterraneo, in grado di incidere positivamente sul benessere psicofisico.



La **Dieta Mediterranea** è sinonimo di buona salute e si basa su abitudini alimentari sostenibili, nel rispetto del territorio e della biodiversità. L'alimentazione mediterranea è ricca di prodotti di origine vegetale, come l'olio d'oliva, cereali, frutta e verdura fresca, frutta secca a guscio e legumi. Comprende anche il consumo di una quantità moderata di pesce e latticini, un basso consumo di carne e carne processata, e l'uso di condimenti con erbe e spezie per ridurre l'apporto di sale. Nello **stile di vita** mediterraneo, oltre all'alimentazione, svolge un ruolo chiave anche l'**attività fisica**, un altro importante pilastro che contribuisce a migliorare la qualità della vita e a prevenire il rischio di malattie cronico-degenerative. Essere fisicamente attivi significa

limitare i momenti di sedentarietà durante le giornate e svolgere esercizio fisico regolarmente, intervallato dall'adeguato riposo e affiancato dalla corretta alimentazione e reintegrazione di acqua e sali minerali.

La filosofia dell'alimentazione mediterranea si articola intorno al concetto di **frugalità**, secondo cui è necessario adoperare temperanza e sobrietà nel bere e nel mangiare. L'alimentazione varia ed equilibrata consente di mantenere un adeguato ritmo fame-sazietà, mangiando in maniera moderata senza eccessi. Frazionare l'alimentazione in 3 pasti principali (colazione, pranzo e cena) e 2 spuntini aiuta ad evitare di arrivare troppo affamati al pasto successivo, con il rischio di eccedere.

Il modello della **Piramide alimentare** elaborato dalla Dieta Mediterranea costituisce un esempio grafico che ci aiuta a capire cosa e quanto mangiare. Alla base della piramide si trovano gli alimenti da consumare in misura maggiore e al vertice gli alimenti che dovrebbero essere consumati occasionalmente.



Gli alimenti che ritroviamo nella Piramide alimentare sono:

- **Alla base, frutta e verdura fresca**, insieme ai **cereali** (come pasta, pane, riso) preferibilmente integrali, devono essere consumati tutti i giorni, ad ogni pasto principale, cercando di variare il più possibile le scelte anche in base alla stagionalità;
- Sempre alla base, troviamo anche l'**olio extravergine di oliva**, che deve essere utilizzato quotidianamente, 20-40g (2-4 cucchiaini) e preferibilmente a crudo, per salvaguardarne le proprietà nutritive. Anche la **frutta a guscio** (come noci, nocciole, mandorle) e le **olive** sono fonte di grassi "buoni" e possono essere consumate nella misura di una o due porzioni da 30g al giorno a pranzo e a cena, o anche negli spuntini;

- Il consumo di sale deve essere ridotto a vantaggio dell'utilizzo di aromi come **aglio, cipolla, spezie** ed **erbe aromatiche** per esaltare il sapore delle pietanze;
- Al centro troviamo le principali fonti proteiche della Dieta Mediterranea, che sono il **pesce** e i **legumi**, da consumare almeno due volte la settimana ciascuno. È consigliabile un consumo moderato di carne bianca (non più di 2 volte a settimana), di uova (da 1 a 4 la settimana) e **formaggi** (non più di 2 volte a settimana di 100g di formaggi freschi e 50g se stagionati);
- Il **latte** e i derivati a basso contenuto di grassi (come lo yogurt) sono raccomandati nella misura di 2-3 porzioni da 125ml al giorno di latte e 1-2 porzioni di yogurt;
- In alto nella Piramide troviamo gli alimenti da limitare, come la **carne rossa** (non più di una porzione da 100g a settimana) e **carne processata**, come affettati e salumi (meno di una porzione a settimana da 50g);
- **Infine, al vertice sono presenti gli alimenti ultra-processati** da consumare il meno possibile, come snack salati, dolci, tonno e pesce in scatola, carne e pesce impanati e surgelati.

Un'applicazione pratica della piramide alimentare è rappresentata dal **"Piatto del mangiar sano"** e ci fornisce un'idea visiva delle quantità di proteine, cereali, verdure, ortaggi e frutta che devono essere presenti nel piatto e come abbinarli in maniera equilibrata.



Ancora oggi la **Dieta Mediterranea** costituisce un esempio di dieta sana e sostenibile, non solo in termini di benefici per l'uomo, ma anche per l'ambiente stesso. Pertanto, è importante riscoprire le origini dei prodotti portati a tavola e con esso le tradizioni collegate, imparare a cucinare piatti gustosi e nutrienti, a partire da materie prime semplici e genuine e divertirsi in compagnia del buon cibo e di chi continua ancora oggi a scegliere di "mangiare mediterraneo".

Dott.ssa Sabrina Carrino, Biologa Nutrizionista