

Signora Dieta Mediterranea: più di 50 anni ma non li dimostra

29 ottobre 2009 – Palazzo Marini, Roma
P.A.N. Prevenzione, Alimentazione, Nutrizione

" I PRINCIPI DELLA DIETA MEDITERRANEA "

Prof. Eugenio Del Toma

Primario Emerito di Dietologia e Diabetologia

Presidente On. della Assoc. Ital. Dietetica e Nutrizione Clinica

DAL MITO DELLA COSIDDETTA
DIETA MEDITERRANEA
ALLA
REALTA' ATTUALE

Il patrimonio da tutelare
e gli adattamenti opportuni

CARATTERISTICHE DELLA DIETA MEDITERRANEA



- Alto apporto di : cereali integrali, ortaggi, legumi, frutta (sinergismo di antiossidanti efficaci)
- Utilizzazione di olio d'oliva come fonte principale di grassi di condimento (pregi antinfiammatori, Vit.E)
- Consumo moderato di vino (resveratrolo e polifenoli)
- Consumo sobrio di carne, pesce, uova, formaggi
- Adeguatezza energetica (oggi da dimensionare!)

Food consumption and energy percentage in Rofrano, a small village of Southern Italy (Cilento). Current intakes versus 1954 and 1980

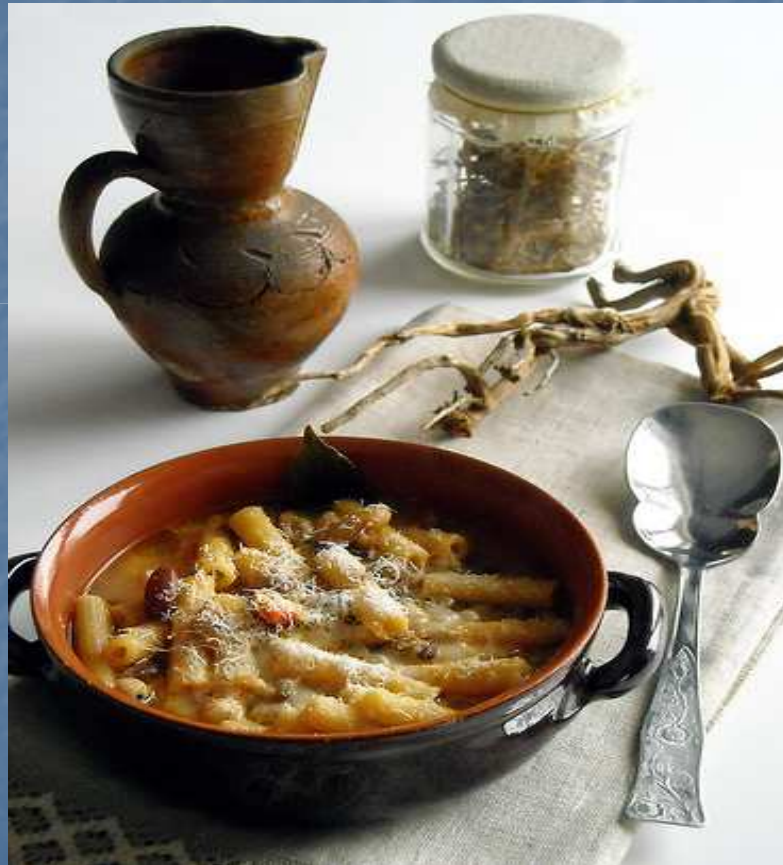
Based on 7-days weighted foods record

Cresta M. et al. Riv Sc Alim 3(29), 2000.

	Rofrano 1954		Rofrano 1980		Rofrano 1999	
	g	% en	g	% en	g	% en
Cereals	516	65.2	356	45.1	290	39.8
Fruit, vegetables and potatoes	401	9.5	425	7.8	626	7.2
Meat, fish and eggs	36	2.3	158	10.1	191	10.9
Milk and dairy	46	3.2	154	7.9	184	11.2
Added fats	44	17.3	46	17.7	45	18.1
Sugar and cakes	4	0.7	21	3.8	34	5.7
Alcoholic beverages	55	1.8	230	7.0	114	3.7
Energy kcal (MJ)	2,148 (9.0)		2,482 (10.4)		2,211 (9.3)	
Proteins g	70.8		91.4		86.1	
Lipids g	49.0		81.0		86.0	
% en. from proteins	13.2		14.7		15.6	
% en. from lipids	20.6		29.5		35.0	

Cereali e Legumi

il matrimonio perfetto



Il patrimonio delle zuppe povere

zuppe



minestre e
minestrone



dieta mediterranea...

FARINA



PANE INTEGRALE



Il declino dei consumi del Pane

- ❖ Fino agli anni 40-50' una considerevole parte della popolazione ha affrontato il lavoro fisico con una alimentazione dove il **pane** rappresentava quasi il 90% dell'apporto calorico della giornata.
- ❖ Oggi, salvo poche regioni (Sicilia, Molise, Basilicata), **il consumo medio è inferiore ai 200g/die**. Ovvero, le Regioni a maggior consumo di pane ne ricavano circa 580 kcal che, per diete di 2.200 kcal, equivalgono al 26% della quota calorica media.

Dieta mediterranea...
...abbondanza di **verdure e frutta**





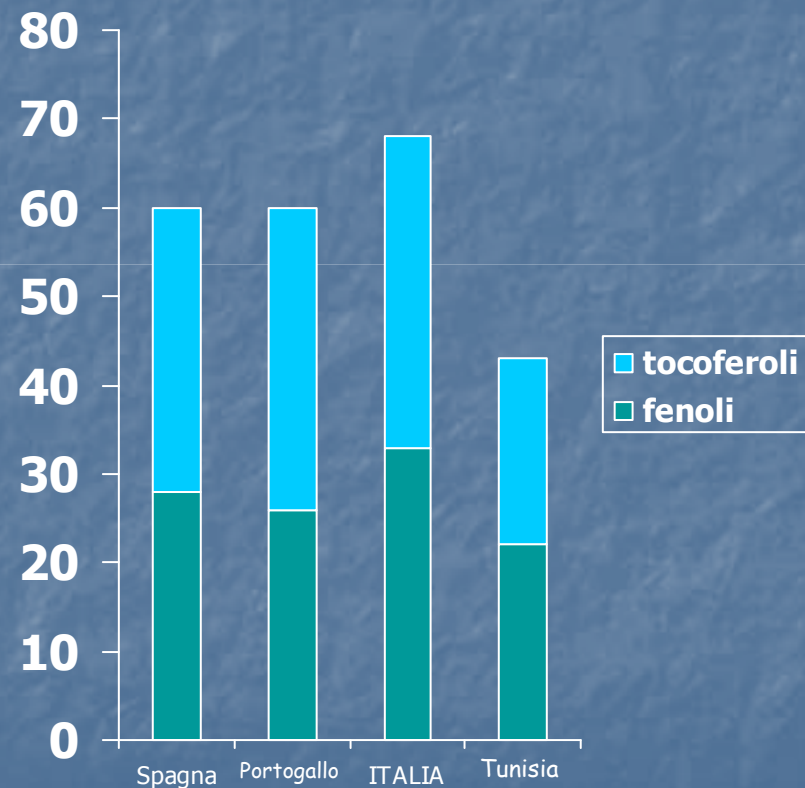
Dieta mediterranea.....

L'olio di oliva

COMPONENTI "MINORI" dell'OLIO d'OLIVA

Costituiscono l'1% del totale:

- **FENOLI** (*antiossidanti*)
- **TOCOFEROLI** (*antiaggreganti*)
- **COMP: AROMATICI**
- **IDROCARBURI** (*squalene*)
- **STEROLI** (*beta-sitosterolo*)





Dieta Mediterranea...

dall' Uva al VINO

ANTIOSSIDANTI DEL VINO



L'UNITA' ALCOLICA

= 12 g di etanolo

330 ml - 125 ml - 40 ml



CONSUMO MASSIMO ACCETTABILE

UOMO

< 2 – 3 UNITA' ALCOLICHE AL GIORNO

DONNA

< 1 - 2 UNITA' ALCOLICHE AL GIORNO

ANZIANO

1 UNITA' ALCOLICA AL GIORNO

Caseus, nutrimento antico e prezioso



Pro e contro nutrizionali

"PRO"

- Qualità, quantità e completezza proteica
- Ricchezza e biodisponibilità del Calcio
- Notevole presenza di vitamine e minerali
- Alta densità energetica
- Assenza o povertà di Lattosio
- Masticabilità e digeribilità
- Sicurezza igienica

"CONTRO"

- Natura dei Grassi (in prevalenza saturi)
- Alta densità energetica
- Eventuale abbondanza di Sodio
- Intolleranze e allergie: suscettibilità alla tiramina (form.stagionati), intolleranza al lattosio (form.freschi)

Quali e quanti formaggi nella dieta per totalizzare 1 g di calcio

- | | | |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------|
| ■ Latte o Yogurt | una tazza da 140 ml o un vasetto..... | 140 mg Ca |
| ■ Formaggio da condim..... | due cucchiaini da 5g..... | 115 |
| ■ Formaggio stag.da tavola.. | una porzione da 50g..... | 580 |
| ■ Pesce e carne..... | una porzione da ristorante..... | 30 |
| ■ Pasta (90g). e Pane (100g)..... | | 40 |
| ■ Legumi secchi..... | una porzione (50g)..... | 75 |
| ■ | | ===== |
| ■ | tot. | 980 mg Ca |
| | | ----- |
| ■ Verdure (Ca poco utilizzabile) | | ? |
| ■ Acqua (a seconda delle caratteristiche minerali)..... | | ? |

**E' razionale astenersi dal consumo di formaggi
per il loro contenuto
di **colesterolo** e di **acidi grassi saturi**?**

Le raccomandazioni internazionali hanno fissato un tetto giornaliero nella dieta quotidiana di 300 mg di colesterolo;

Una porzione di un buon formaggio stagionato (50 g di provolone o grana) fornisce meno di 50 mg di colesterolo e 14 g di grassi .

Perciò resta a disposizione una considerevole libertà di scelte prima di raggiungere il tetto raccomandato di colesterolo e di calorie da grassi (*non oltre il 30% delle calorie totali , cioè sono disponibili circa 65 g/die di grassi per una dieta di 2000 kcal/die*)

CONCLUSIONI

- La qualità e varietà della tradizione alimentare studiata negli anni '50-'60 da A.Keys in Campania (in particolare nel Cilento) resta il prototipo di riferimento per i nutrizionisti di tutto il mondo.
- La **dieta Mediterranea** può contribuire realmente alla prevenzione e al trattamento di molte malattie degenerative, *purché sia controllata dal punto di vista delle **calorie** (porzioni ridotte!) e sia abbinata ad un' **attività fisica** regolare (stile di vita)*

Grazie per l'attenzione!

e... buon appetito
con la tradizione mediterranea

