**P.A.N.**
**Prevenzione Alimentazione Nutrizione**

**II Giornata**

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

**Lunedì 14 dicembre 2009**

**CAMERA DEI DEPUTATI**
**Palazzo Marini Sala delle Conferenze**
Via del Pozzetto, 158
Roma (P.zza San Silvestro)

# IL MMG E LA DIETA MEDITERRANEA: STRUMENTO DI EDUCAZIONE ALLA SALUTE E DI AGGREGAZIONE INTERCULTURALE

**GALLIENO MARRI**
Direttivo Scuola Nazionale di Medicina degli Stili di Vita Fimmg - Metis

Dagli anni del dopoguerra a oggi i Paesi socio-economicamente avanzati hanno raggiunto standard di vita elevati, abbastanza omogenei tra loro, che hanno concorso all'invecchiamento, in salute, della popolazione. Tra questi Paesi l'Italia è quello che vanta il maggior numero percentuale di anziani e la maggiore aspettativa di vita.

Studiando il fenomeno, si può vedere come il parametro che varia più di ogni altro e che gioca a favore della nostra popolazione è la dieta, la "dieta mediterranea", così detta in quanto, se pure con varianti specifiche, è caratteristica delle popolazioni che si affacciano sul mar Mediterraneo.

Se si analizzano le nostre tradizioni alimentari, si trova che l'assunzione sistematica di pane, pasta, riso, verdura e frutta, l'assunzione meno frequente di carni grasse e di formaggi grassi, la preferenza per il pesce azzurro, l'uso di olio rispondono ai dettami di una scientifica prevenzione di molte malattie, prime fra tutte quelle cardiovascolari. In termini educazionali la dieta mediterranea aiuta molto il MMG, infatti ci permette di spiegare con linguaggio comprensibile la prevenzione attraverso l'alimentazione, permettendo di fare comunicazione mediante esempi.

Un esempio può essere l'indice glicemico, che gioca un ruolo importante nell'assunzione dei carboidrati e che varia anche in funzione del loro tempo di cottura: la pasta cotta "al dente", tipicamente italiana, ha un indice glicemico più basso rispetto a quella lasciata in cottura per più tempo, quindi è più salutare.

Quello che meno viene evidenziato è che, seguendo il dettato della dieta mediterranea, si ottengono benefici anche per quel che riguarda la riduzione del rischio del derivante da elevati tassi in circolo di omocisteina e di radicali liberi, infatti i loro antagonisti, le vitamine A, C, E, B6, B9, B12, i fenoli, sono sostanze che si ritrovano in frutta e verdura.

Queste sostanze antiossidanti, per es., inibiscono anche un mediatore importante dell'infiammazione quale l'acido arachidonico che si trova unicamente negli alimenti di origine animale (salumi, carni grasse e tuorlo d'uovo) il cui utilizzo nella dieta mediterranea è limitato.

Prendendo in considerazione quelli che sono i canoni di una dieta equilibrata, che prevedono il fabbisogno giornaliero di calorie derivante per il 55-60% da carboidrati, per il 25-30% dai grassi e per circa il 15% dalle proteine, e confrontandoli con lo schema suggerito dalla piramide alimentare si può osservare come questi praticamente coincidano.

I nostri “piatti unici” sono quanto di meglio in termini di corretta aderenza ai dettami della corretta alimentazione. Pasta e fagioli, e ceci, e lenticchie contengono cereali, quindi carboidrati e proteine, legumi, quindi proteine e fibre, olio di oliva, quindi grassi insaturi; e che dire della “pizza napoletana” cioè cereali, mozzarella (proteine e grassi), pomodoro (antiossidanti), olio d’oliva.

I piatti unici, che sono stati da sempre alla base della nostra dieta,e in generale la nostra cucina tradizionale, ci devono fare anche riflettere su quanto abbiamo in comune con le popolazioni del bacino del Mediterraneo, da cui proviene il maggior numero di migranti verso il nostro territorio.

L’alimentazione mediterranea diventa fattore di interscambio culturale, perché l’alimentazione è una dei pilastri su cui si basa l’identità di un popolo e conoscerla significa anche conoscere la realtà del diverso da te per razza, origini e cultura.

Sempre più nostri giovani, insieme alla pizza, cominciano ad apprezzare i vari cuscus, falafel, foul muddammas, shawerma e questo senza considerare le già integratissime cucine ebraica, greca e spagnola. Tutte queste cucine hanno in comune gli elementi che caratterizzano la “nostra” dieta cioè pane e pasta, legumi, verdure, ortaggi, frutta, olio d’oliva, pesce e poca carne.

Quindi, quando si parla di dieta mediterranea, pur riaffermando che quella studiata per prima e che ha dato l’imprimatur è la nostra italiana, occorre metaforicamente uscire dal mare nostrum per entrare nel mar Mediterraneo.

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

## IL MMG e la dieta mediterranea:
## strumento di educazione alla salute
## e di aggregazione interculturale

Dr. Gallieno Marri

Scuola Nazionale di Medicina degli Stili di Vita – Fimmg Metis

*Palazzo Marini – Sala delle conferenze – 14/12/09*

## IL MMG e la dieta mediterranea:

## strumento di educazione alla salute e di aggregazione interculturale

Nei Paesi dell'Europa occidentale e del Nord America si sta manifestando il fenomeno del crescente invecchiamento "in salute" della popolazione.

Tra tutti, in Italia sono presenti il maggiore tasso d'invecchiamento e la maggiore aspettativa di vita.

## IL MMG e la dieta mediterranea:

## strumento di educazione alla salute e di aggregazione interculturale

Quali i fattori comuni?

Strutture sociali
Risorse economiche
Cure della salute

Quali i fattori diversi?

Dieta mediterranea
Dieta continentale

## IL MMG e la dieta mediterranea:

## strumento di educazione alla salute e di aggregazione interculturale

### Dieta mediterranea

Dieta caratteristica delle popolazioni del bacino Mar Mediterraneo, basata sui prodotti tipici dei Paesi del Sud Europa e del Nord Africa

Tipica dieta del Sud Italia fino agli anni sessanta

### Dieta continentale

Dieta caratteristica delle popolazioni del Centro e Nord Europa e del Nord America

## IL MMG e la dieta mediterranea:

## strumento di educazione alla salute e di aggregazione interculturale

Dieta continentale



Dieta mediterranea

Rischio cardiovascolare

# IL MMG e la dieta mediterranea:

## strumento di educazione alla salute e di aggregazione interculturale




http://www.rai.it/dl/images/1258220249743piramide_new.jpg

## IL MMG e la dieta mediterranea:

## strumento di educazione alla salute e di aggregazione interculturale

La nostra tradizione alimentare:

- assunzione sistematica di pane, pasta, riso, verdura e frutta
- assunzione meno frequente di carni grasse e di formaggi grassi
- preferenza per il pesce azzurro
- uso di olio di oliva

## IL MMG e la dieta mediterranea:

## strumento di educazione alla salute e di aggregazione interculturale

Prevenzione mediante l'alimentazione

Esempi:

- *riduzione del rischio derivante da elevati tassi in circolo di omocisteina e di radicali liberi, grazie ai loro antagonisti, le vitamine A, C, E, B6, B9, B12, i fenoli, sostanze che si ritrovano in frutta e verdura.*
- *riduzione di un mediatore importante dell'infiammazione, l'acido arachidonico che si trova unicamente negli alimenti di origine animale quali salumi, carni grasse e tuorlo d'uovo*

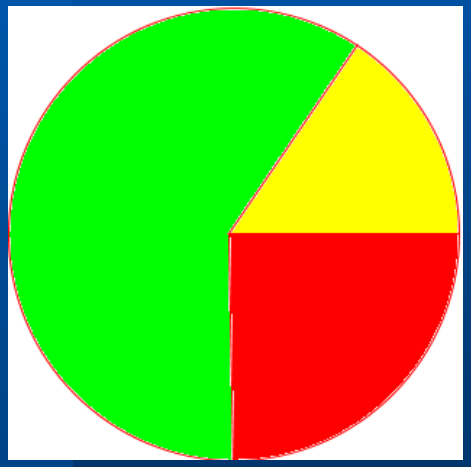
# IL MMG e la dieta mediterranea:

## strumento di educazione alla salute e di aggregazione interculturale

| Analisi di un fabbisogno giornaliero di circa 2000 kcal | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Carboidrati 55-60% | | Proteine 15% | Lipidi 25-30% | | |
| Carboid. Solubili 70 g | Amido 220 g | | Saturi 7% | Mono Insat. 18% | Poli Insat. 4% |

# IL MMG e la dieta mediterranea:
# strumento di educazione alla salute e di aggregazione interculturale

## Fabbisogno di calorie



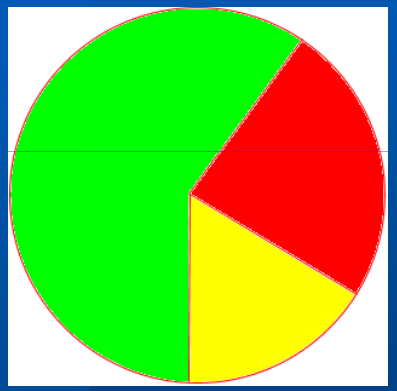
Carboidrati

Lipidi

Proteine

# IL MMG e la dieta mediterranea:
# strumento di educazione alla salute e di aggregazione interculturale

Fabbisogno di calorie

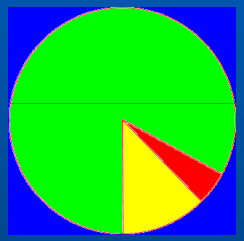


Carboidrati

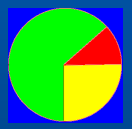
Lipidi

Proteine

Tradizionali piatti unici



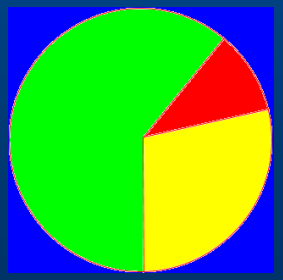
Pasta



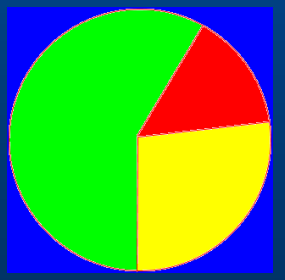
Pomodoro



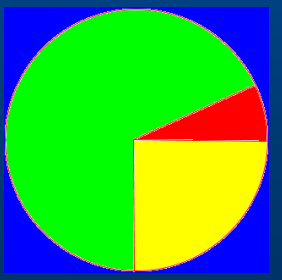
Olio



Fagioli



Ceci

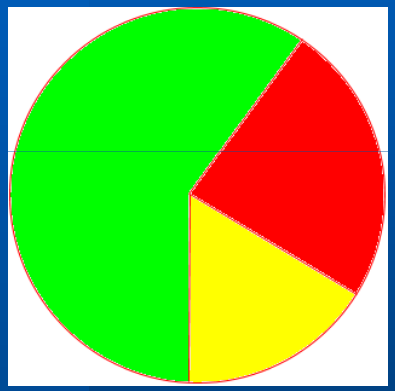


Lenticchie

## IL MMG e la dieta mediterranea:

## strumento di educazione alla salute e di aggregazione interculturale

Fabbisogno di calorie

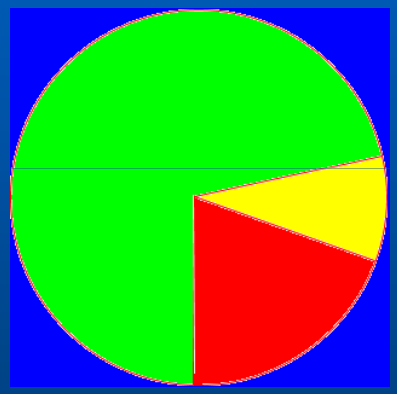


Carboidrati

Lipidi

Proteine

Tradizionali piatti unici



Pizza pomodoro
e mozzarella



Olio

# IL MMG e la dieta mediterranea:
# strumento di educazione alla salute e di aggregazione interculturale

Dieta e Religione







## IL MMG e la dieta mediterranea:

## strumento di educazione alla salute e di aggregazione interculturale

L'alimentazione è una dei pilastri su cui si basa l'identità di un popolo

Conoscerla significa anche conoscere la realtà del "diverso da te" per razza, origini e cultura

La dieta, elemento comune delle popolazione che si affacciano sul Mar Mediterraneo, deve aiutare a comprendere che il diverso da te lo è meno di quanto si possa immaginare

# IL MMG e la dieta mediterranea:

## strumento di educazione alla salute e di aggregazione interculturale




www.bluhome.it




www.legambiente.eu

# IL MMG e la dieta mediterranea:

## strumento di educazione alla salute e di aggregazione interculturale

*"Fa che il cibo sia la tua prima medicina"*

*Ippocrate*

