



## Un buon proposito per l'anno appena iniziato? Seguire il modello mediterraneo!

**DI CARLA FAVARO**

SPECIALISTA IN SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE, DOTTORE DI RICERCA IN NUTRIZIONE SPERIMENTALE E CLINICA, PUBBLICISTA

Dalla letteratura giungono sempre più numerose le conferme dell'importante ruolo per la salute svolto dal modello alimentare mediterraneo <sup>(1,2,3,4)</sup>. Un modello, quindi, che ha tutte le carte in regola per essere proposto come riferimento a coloro che, fra i buoni propositi dell'anno nuovo, intendono anche migliorare le proprie abitudini a tavola.

Prima di parlare di queste, tuttavia, vale la pena soffermarsi su **alcuni aspetti dello stile di vita mediterraneo che hanno subito profondi cambiamenti rispetto al passato** e che, come sottolinea un interessante articolo pubblicato da Public Health Nutrition <sup>(5)</sup>, potrebbero avere ripercussioni sulla salute non meno importanti della "dieta".

Uno dei cambiamenti maggiori riguarda l'abitudine di consumare pasti e **spuntini fuori casa**. Sebbene gli snack possano influire positivamente sulla qualità della dieta quando la scelta ricade su prodotti salutari come la frutta e lo yogurt, tuttavia, contrariamente a quanto avveniva in passato, ora siamo continuamente esposti, in qualsiasi ambiente, alla presenza di cibo sempre pronto, palatabile, poco costoso: tutto questo può favorire in alcuni individui il sovracconsumo. A correre i rischi maggiori sono i bambini che sono molto più sensibili all'attrazione dei fuoripasto, soprattutto quelli più ricchi di zuccheri e grassi e ben poco mediterranei, di quanto non siano gli adulti che ancora beneficiano delle abitudini apprese da piccoli di pasti consumati a tempi fissi. A questo vanno poi aggiunte le scelte diverse spesso proposte ai bambini:

nell'articolo si ricorda a titolo di esempio come anche nei ristoranti dei paesi mediterranei, mentre agli adulti vengono proposti gli alimenti della tradizione, i menu per bambini contemplino spesso bibite zuccherate, patatine e gelati. Un altro significativo cambiamento riguarda le lunghe ore trascorse davanti alla televisione che incombe spesso anche durante i pasti. Questi fattori potrebbero contribuire a spiegare perché, secondo quanto emerso da recenti dati epidemiologici, **gli adulti dei paesi mediterranei sono tuttora meno soggetti al sovrappeso e all'obesità** rispetto ad altri paesi europei, **mentre accade il contrario per i bambini** che sembrano quindi aver perso quei fattori protettivi di cui si sono giovati i genitori.

È quindi evidente che **per "convertirsi" al modello mediterraneo non basta preferire certi cibi, ma è importante considerare lo stile di vita nella sua totalità.**

## Una nuova piramide come guida

Che l'attenzione vada posta non solo alla "dieta", ma allo stile di vita, è quanto emerge anche dalla "Piramide alimentare della dieta mediterranea moderna" che, grazie al contributo di un gruppo qualificato di ricercatori, è stata presentata nel 2009 a Parma in occasione della III Conferenza Internazionale del CIISCAM (Centro Interuniversitario Internazionale di Studi sulle Culture Alimentari Mediterranee - [www.ciiscam.org](http://www.ciiscam.org)).

Questa piramide, formulata tenendo presente l'evoluzione degli stili di vita nei Paesi mediterranei, conciliabili con il patrimonio culturale immateriale che l'UNESCO ha recentemente riconosciuto alla tradizione alimentare mediterranea, è stata pensata come una utile guida per la popolazione adulta da 18 a 65 anni.

Essa sottolinea **l'importanza dell'attività fisica**, delle **tradizioni gastronomiche** e degli **stili di vita**, richiama i valori della convivialità e frugalità durante il consumo dei pasti, consiglia di privilegiare i prodotti ortofrutticoli locali, su base stagionale, per il mantenimento della biodiversità e per rispetto del territorio (cioè delle colture agricole dei Paesi mediterranei).

All'interno

**UNA NUOVA PIRAMIDE COME GUIDA  
INTERVISTA A CARLO CANNELLA  
NOVITÀ DALLA RICERCA**



Per quanto invece riguarda più strettamente la scelta degli alimenti, in modo nuovo rispetto ad altre proposte, questa piramide indica, alla base, come comporre i pasti principali della giornata, mentre ai livelli superiori dà informazioni sugli altri alimenti necessari a completare i pasti, secondo frequenze di consumo giornaliere o settimanali. Ed è interessante osservare che il latte ed i suoi derivati, preferibilmente nelle versioni a basso contenuto di grassi, vengono posti, primi fra gli alimenti di origine animale, al primo livello sopra i cereali, la verdura e la frutta. In altre parole, tali alimenti **rappresentano una parte integrante di questo modello**, come del resto confermano le abitudini dei popoli mediterranei, in particolare quelli dell'Italia meridionale e di alcune isole della Grecia, sempre indicate come riferimento.

Per aiutarci a capire meglio il significato di questa piramide e come utilizzarla, abbiamo posto alcune domande al professor Carlo Cannella, ordinario di scienza dell'alimentazione, Università di Roma "La Sapienza", direttore del CIISCAM e co-autore della nuova piramide della dieta Mediterranea moderna.

**Professor Cannella, davvero la dieta mediterranea può tuttora rappresentare il modello da seguire, nonostante lo stile di vita sia tanto diverso rispetto a quelli dei popoli mediterranei degli anni 50-60, presi come riferimento?**

I dati disponibili sui consumi alimentari nei Paesi mediterranei indicano che lo scostamento dalle tradizionali abitudini alimentari è inferiore a quello dello stile di vita che in effetti è diventato molto più stressante e sedentario. Per quanto riguarda l'Italia c'è da notare un forte incremento nei consumi di carni che andrebbe mitigato con il consumo bisettimanale di legumi (fagioli, ceci, lenticchie, etc.) e di pesce (specie quello azzurro); risultano anche non soddisfacenti con la tradizione i consumi di frutta e di ortaggi freschi, specie nei giovani. Si fa affidamento alle campagne di educazione alimentare e alle nuove tecnologie che consentono di disporre di questi alimenti, soprattutto per quelli di origine vegetale di cui si auspica una ripresa dei consumi, in confezioni pronte per l'uso.

**Perché si è sentita la necessità di ideare questa nuova piramide e per quale motivo vengono indicate solo le frequenze di consumo dei vari alimenti e non le porzioni?**

Come direttore del CIISCAM ho trovato ampio interesse e consenso nei Colleghi dei Paesi del mediterraneo, che si occupano di nutrizione umana, nell'evidenziare le comuni tradizioni alimentari e nel mettere in atto interventi al fine di preservare tale patrimonio, riconosciuto da tutti come salutistico, nei confronti di una evoluzione dei consumi che troppo spesso è spinta da interessi economici piuttosto che culturali. Riguardo alle porzioni, è stato suggerito di comune accordo il loro numero, mentre si è lasciata la decisione sulle quantità ai singoli Paesi mediterranei, in modo da poter tener conto anche dei consumi rilevati dagli osservatori in essi operanti.

**In questa piramide, per i prodotti lattiero caseari si consiglia, a differenza di tutti gli altri alimenti di origine animale, un consumo giornaliero in quantità pari a 2-3 porzioni. Che ruolo hanno, quindi, i prodotti lattiero caseari nel modello alimentare mediterraneo? E quali sono le porzioni di riferimento nel nostro Paese?**

Il latte e soprattutto il formaggio, che consente di conservare il ricco nutrimento del latte in forma ancora più digeribile, sono alimenti importanti se non basilari della nostra tradizione alimentare. Basti pensare alla colazione all'italiana del mattino ove il latte e/o lo yogurt si completano nutrizionalmente con i cereali dei prodotti

(Continua a pagina 3)

## MODERN MEDITERRANEAN DIET PYRAMID

Adult population  
18-65 years old

Each country has its  
own serving size  
based on frugality

Wine in moderation, &  
respecting religious &  
social beliefs



## Il latte fa bene al cuore?

Allo scopo di approfondire la possibile relazione esistente tra consumi di latte e derivati e rischio cardiovascolare, un gruppo di ricercatori della Wageningen University (Olanda) ha condotto una metanalisi sui dati di 17 studi prospettici di coorte. In 4 degli studi analizzati è emersa una modesta riduzione del rischio cardiovascolare in relazione al consumo di 200 ml di latte al giorno. Nessuna correlazione significativa è stata, invece, osservata tra i consumi di latte e malattia coronarica (considerata in 6 studi), o nei confronti dell'ictus (considerato in 6 studi), o della mortalità totale (considerata in 8 studi). Il contenuto di grassi dei prodotti lattiero caseari consumati (da latte intero o scremato) non influenzava il rischio di malattia coronarica (l'unica per la quale è stata possibile l'analisi statistica). Queste evidenze, seppure basate su numeri limitati, suggeriscono che il consumo di latte non solo non si associa alla mortalità ma potrebbe addirittura avere implicazioni positive verso il rischio cardiovascolare globale, un effetto che, secondo l'ipotesi fatta dagli autori, potrebbe essere mediato da un potenziale effetto positivo sulla pressione arteriosa.

(Continua a pagina 3)

(Continua da pagina 2)

da forno (pane, biscotti, etc.) e al piatto di pasta (o di riso) la cui componente proteica, notoriamente povera, non come quantità ma come qualità, migliora grazie al contributo del formaggio e del sugo fino a diventare un "piatto unico" ed equilibrato. Ricordiamoci del latte, anche nelle sue "versioni" a ridotto contenuto in grassi, nei momenti di pausa, di svago e di ristoro, tenendo presente che bere latte nutre e disseta con un apporto calorico che è certamente non superiore a quello di altre bevande suggerite dalle sollecitazioni dei media.

Nel nostro Paese la porzione di riferimento è 125 ml pari ad un bicchiere di latte e/o al contenuto di un vasetto di yogurt e si consiglia di consumarne 2 porzioni al giorno (secondo i gusti: 2 di latte o 1 di latte ed 1 di yogurt). Per il formaggio la porzione di riferimento è di 50 g per quello stagionato e 100 g per i latticini (es.: formaggio fresco) e si consiglia di consumare al massimo 4 porzioni di formaggio a settimana.

**Tornando al nostro stile di vita, spesso così stressante, il latte ci può essere d'aiuto?**

Certamente perché il latte, pastorizzato ed omogeneizzato di cui disponiamo, si può considerare una bevanda "poli-funzionale". Cerchiamo di capire il perché: la funzione primaria di un alimento è la gratificazione sensoriale ed il latte, specie se fresco intero e di alta qualità, ha tutte le caratteristiche di una bevanda che estingue la sete (87% di acqua), soddisfa il gusto con il suo caratteristico sapore pieno e nutre con un apporto calorico variabile tra 80-57-45 kcal/porzione a seconda se intero, parzialmente scremato o scremato. Oltre al nutrimento di cui ormai la ricerca ha largamente dimostrato l'importanza c'è anche da considerare che il latte se fermentato da microrganismi (probiotici o meno) viene trasformato in un alimento "funzionale" nel senso più attuale che ha acquisito questa parola nel mondo alimentare. Un alimento è "funzionale" se oltre a nutrire è capace di avere effetti protettivi sul nostro organismo. Lo yogurt e i latti fermentati sono stati i primi alimenti a superare l'esame della funzionalità da parte della ricerca, cioè di aver acquisito anche proprietà protettive per il nostro organismo utili nella prevenzione delle patologie metaboliche e intestinali sia per azione dei microrganismi probiotici che dei prodotti della fermentazione del lattosio e delle proteine. La ricerca ha anche dimostrato che, se la sera prima di andare a letto beviamo un bicchiere di latte (non freddo), dormiamo meglio per effetto dei peptidi che si formano durante la digestione delle proteine. La "poli-funzionalità" del latte è sicuramente un ottimo motivo per ricordarci di consumarne 2 porzioni al giorno evitando però di esagerare perché qualsiasi alimento anche il migliore se consumato in eccesso perde le sue caratteristiche che dipendono quindi da una corretta frequenza di consumo e non dalla quantità!

#### Bibliografia

1. Sjögren P, Becker W, Warensjö E, Olsson E, Byberg L, Gustafsson IB, Karlström B, Cederholm T. Mediterranean and carbohydrate-restricted diets and mortality among elderly men: a cohort study in Sweden. *Am J Clin Nutr.* 2010 Oct;92(4):967-74.
2. KNOOPS KT et al. Mediterranean diet, lifestyle factors, and 10-year mortality in elderly European men and women: the HALE project. *JAMA.* 2004 Sep 22;292(12):1433-9.
3. Sofi F, Cesari F, Abbate R, Gensini GF, Casini A. Adherence to Mediterranean diet and health status: meta-analysis. *BMJ.* 2008 Sep 11;337:a1344. doi: 10.1136/bmj.a1344.
4. Pérez-López FR, Chedraui P, Haya J, Cuadros JL. Effects of the Mediterranean diet on longevity and age-related morbid conditions. *Maturitas.* 2009 Oct 20;64(2):67-79.
5. Bellisle F. Infrequently asked questions about the Mediterranean diet. *Public Health Nutr.* 2009 Sep;12(9A):1644-7.

(Continua da pagina 2)

Soedamah-Muthu SS, Ding EL, Al-Delaimy WK, Hu FB, Engberink MF, Willett WC, Geleijnse JM. Milk and dairy consumption and incidence of cardiovascular diseases and all-cause mortality: dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. *Am J Clin Nutr.* 2011 Jan;93(1):158-71.



### Un componente del latte potrebbe proteggere dal diabete

Un gruppo di ricercatori della Harvard School of Public Health di Boston ha esaminato i dati di più di 3700 adulti partecipanti ad uno studio (Cardiovascular Health Study) durato circa 20 anni, che aveva lo scopo di valutare i fattori di rischio di malattie cardiovascolari negli anziani. Utilizzando i campioni di sangue stoccati nel 1992, sono stati valutati i livelli di acidi grassi circolanti (compreso il trans-palmitoleico, che non viene prodotto dall'organismo umano ma deriva prevalentemente dal consumo di latte e suoi derivati) ed i fattori di rischio metabolico dei partecipanti che sono stati seguiti relativamente allo sviluppo di diabete di tipo 2. Si è osservato che coloro che in un questionario compilato tre anni prima avevano dichiarato di avere i consumi più elevati di prodotti caseari da latte intero, presentavano i livelli maggiori di acido trans-palmitoleico nel sangue. Durante il follow up, i soggetti che avevano i livelli più elevati di acido trans-palmitoleico nel sangue, mostravano un rischio d'insorgenza di diabete di circa il 60% inferiore rispetto a quelli che avevano i livelli più bassi. Questi risultati, davvero significativi, potrebbero spiegare i benefici metabolici precedentemente osservati in relazione al consumo di prodotti lattiero caseari. Tuttavia sono necessari ulteriori studi anche per capire se l'acido trans-palmitoleico sia davvero il composto attivo responsabile della associazione osservata.

Mozaffarian D, Cao H, King IB, Lemaitre RN, Song X, Siscovick DS, Hotamisligil GS. Trans-palmitoleic acid, metabolic risk factors, and new-onset diabetes in U.S. adults: a cohort study. *Ann Intern Med.* 2010 Dec 21;153(12):790-9.

## L'attendibile

è la newsletter mensile di Assolatte (Associazione che rappresenta le imprese che operano nel settore lattiero caseario). L'attendibile si propone come strumento d'informazione sulle tematiche legate al latte yogurt formaggi e burro dal punto di vista nutrizionale, culturale, storico, economico, normativo e di sicurezza alimentare.

## La newsletter

si avvale della collaborazione di un Comitato Scientifico.

## La ristampa

delle informazioni contenute in questa newsletter è consentita e gratuita. È gradita la citazione della fonte.

Direttore editoriale: [Adriano Hribal](#)

Coordinamento redazionale: [Carla Favaro](#)

Coordinamento editoriale: [Carmen Besta](#)

## Il Comitato Scientifico de L'attendibile:

### Dottor Paolo Aureli

(Direttore del Centro Nazionale per la Qualità degli Alimenti e per i Rischi Alimentari Istituto Superiore di Sanità)

### Professor Carlo Cannella

(Ordinario di Scienza dell'Alimentazione Sapienza Università di Roma)

### Dottor Maurizio Casasco

(Presidente della Federazione Medico Sportiva Italiana)

### Onorevole Paolo De Castro

(Presidente della Commissione agricoltura del Parlamento Europeo)

### Professor Eugenio Del Toma

(Presidente Onorario Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica)

### Avvocato Massimiliano Dona

(Segretario generale Unione Nazionale Consumatori)

### Professoressa Carla Favaro

(Specialista in scienza dell'alimentazione, Dottore di ricerca in nutrizione sperimentale e clinica, Pubblicista)

### Professor Enrico Finzi

(Presidente di Astra Ricerche)

### Avvocato Neva Monari

(Studio Avvocati Monari e Vinai, Avvocati per l'impresa, Torino)

### Professor Lorenzo Morelli

(Ordinario in "Biologia dei Microorganismi" Università Cattolica del Sacro Cuore, Piacenza)

### Professor Erasmo Neviani

(Docente di Microbiologia degli Alimenti presso la Facoltà di Scienze e Tecnologie Alimentari di Parma)

### Avvocato Carlo Orlandi

(Presidente comitato di controllo Istituto Autodisciplina Pubblicitaria)

### Dottor Andrea Poli

(Direttore scientifico NFI - Nutrition Foundation of Italy)

### Professor Ferdinando Romano

(Direttore scientifico Accademia Nazionale di Medicina, Professore Ordinario di Igiene Università "La Sapienza" di Roma)

### Professor Vittorio Silano

(Presidente del Comitato Scientifico EFSA)

### Avvocato Giuseppe Allocca

(Consulente aziendale, esperto in diritto alimentare)

**Assolatte**  
ASSOCIAZIONE ITALIANA  
LATTIERO CASEARIA

Per ulteriori informazioni:  
Assolatte - redazione L'attendibile  
via Adige, 20 › 20135 Milano  
tel. 02.72021817 › fax 02.72021838  
e-mail: [lattendibile@assolatte.it](mailto:lattendibile@assolatte.it)  
internet: [www.assolatte.it](http://www.assolatte.it)

con il patrocinio di:

