

L'ATTUALITÀ DELLA DIETA MEDITERRANEA NEL TERZO MILLENNIO

DI ANDREA GHISELLI
DIRIGENTE DI RICERCA DELL'INRAN,
L'ISTITUTO NAZIONALE DI RICERCA PER GLI
ALIMENTI E LA NUTRIZIONE

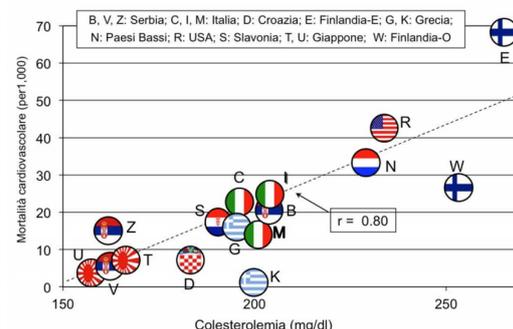
Dieta mediterranea è sinonimo in tutto il mondo di alimentazione sana, capace di mantenere l'organismo in salute, prevenire la gran parte delle patologie del nostro tempo e regalare una lunga aspettativa di vita. Sono ormai infatti migliaia gli articoli presenti in letteratura scientifica che ne esaltano le capacità preventive nei confronti di patologie croniche come ipertensione, diabete, aterosclerosi, cancro così come per la prevenzione di sovrappeso e obesità. **Eclatanti i recenti risultati dello studio spagnolo PREDIMED** (Prevención con Dieta Mediterránea), precocemente interrotto, dopo nemmeno cinque anni, per la **strabiliante superiorità dimostrata dalla dieta mediterranea rispetto ad uno stile alimentare di controllo a basso contenuto di grassi** [1].

Il concetto di "dieta mediterranea" nasce da un'intuizione di **Ansel Keys** negli anni '60, che individua nel livello di colesterolemia (e quindi in maniera indiretta nella dieta) il responsabile delle profonde differenze nella mortalità cardiovascolare in differenti campioni di popolazione reclutati in diversi centri di raccolta in 7 Paesi: il Seven Countries Study (Figura 1). Come si vede nella figura, i paesi dell'area mediterranea hanno una mortalità cardiovascolare inferiore a quella dei paesi nord-europei e degli USA. Si nota tuttavia che nonostante il Giappone (vedi Fig. 1) fosse il Paese con la più bassa mortalità cardiovascolare e minore colesterolemia, la dieta giapponese è rimasta confinata in qualche Sushi-bar, mentre la dieta mediterranea ha guadagnato maggior fortuna, spinta anche dal suo "ideatore" che si è stabilito in un paesino del Cilento, mangiando italiano e testimoniando con la sua vita centenaria la validità del modello.

Questo però ha conferito alla "dieta mediterranea" una territorialità, un bacino geografico, che in realtà non avrebbe dovuto avere. Ansel Keys aveva "solamente" scoperto che chi consumava una dieta poco densa in calorie, ma molto densa di nutrienti, poiché a base di alimenti vegetali, aveva una mortalità per malattie cardiovascolari (che insieme ai tumori rappresentano la fetta più grande di mortalità) estremamente bassa. Ciò indipendentemente dalla fonte di amido (grano, riso, patata o mais), indipendentemente dal condimento (olio di oliva o di soia), indipendentemente dalla bevanda (vino o tè). Quando invece, nel 2010, la dieta mediterranea è stata iscritta nella lista dei patrimoni culturali immateriali

(Continua a pagina 2)

FIGURA 1.
Regressione lineare tra livelli di colesterolemia e mortalità cardiovascolare nel Seven Countries Study [7]



DIETA MEDITERRANEA E TERZO MILLENNIO

dell'umanità dall'UNESCO, è stata dai media immediatamente materializzata e rappresentata con generose porzioni di spaghetti fumanti, pane, olio, vino e quant'altro.

Una "curiosità" che scaturisce da un accorto esame della letteratura scientifica evidenzia tuttavia che l'Italia, presunta patria della dieta mediterranea, in realtà non è proprio "leader" nel settore. Prendendo in esame l'indice di adeguatezza mediterranea (un indice piuttosto grossolano che definisce il rapporto tra contributo percentuale all'energia di prodotti vegetali più pesce e quello dei prodotti animali più dolciumi), si mette in evidenza (Tab 1), in perfetto accordo e a conforto dei dati riportati nella Figura 1, che l'Italia degli anni '60 era ben lontana dalla Grecia (prima in classifica) e figurava agli ultimi posti tra i Paesi mediterranei, mentre altri Paesi non mediterranei, se pur vicini, come la Romania o molto lontani dal mediterraneo come il Giappone erano nettamente più in alto [2]. Con il passare degli anni ed il miglioramento delle condizioni socioeconomiche, come si vede tutti i Paesi hanno nettamente peggiorato le loro abitudini alimentari ad eccezione di quelli della costa nord-africana che hanno invece scalato posizioni.

Ecco quindi che non dobbiamo intendere la dieta mediterranea come un menu composto da alimenti tipici del bacino mediterraneo per differenti motivi: molti alimenti sono diventati mediterranei da poco. Patate, pomodoro, mais, molti legumi sono arrivati da noi dopo la scoperta dell'America. Altri Paesi, anche molto lontani da noi hanno un'adeguatezza mediterranea superiore alla nostra.

Dobbiamo quindi imparare la lezione che la dieta mediterranea ci ha dato, interpretandola come modello alimentare la cui energia, mai eccessiva rispetto al fabbisogno, deriva per gran parte da prodotti vegetali (cereali, tuberi, legumi, oli vegetali), ma nel quale non manchino quelle quantità di prodotti animali, estremamente importanti per un'adeguata alimentazione.

(Continua a pagina 3)

TAB 1.

Classifica dei vari Paesi secondo l'Indice di Mediterraneità della dieta in due differenti periodi di tempo. [2]

	1961-1965		2000-2003	
Grecia	1	5,54	10	2,04
Albania	2	5,07	7	2,51
Turchia	3	5,03	5	2,8
Egitto	4	4,81	1	4,09
Tunisia	5	4,57	6	2,65
Giappone	6	4,11	16	1,51
Romania	7	3,89	11	2,02
Libia	8	3,81	9	2,09
Algeria	9	3,61	4	2,81
Portogallo	10	3,39	18	1,27
Marocco	11	3,37	3	3,25
Siria	12	3,35	8	2,25
Spagna	13	3,35	21	1,19
ITALIA	14	3,3	15	1,62

LEGUMI



VELLUTATA FREDDA DI FAGIOLI, ROBIOLA E GAMBERI

Ingredienti per 4 persone

400 g di fagioli cannellini > ½ cipolla bionda > 1 costa di sedano > 1 carota > 300 g di gamberoni > 50 g di robiola > 50 g di Parmigiano-Reggiano o Grana Padano > 1 dado di pesce > 1 stecca di vaniglia > pepe nero qb > vino bianco qb.

Preparazione

Tagliare a dadini cipolla, sedano e carota e soffriggerli in un tegame. Poi aggiungere i fagioli, 250 ml di acqua bollente e il dado e lasciar cucinare per un'ora, aggiungendo di tanto in tanto un poco di acqua bollente in modo da ottenere una crema.

Marinare le code di gamberi per almeno 30 minuti in olio e limone, a cui aggiungere la stecca di vaniglia sbriciolata. Quindi scolari dalla marinata e farli saltare in una padella antiaderente per pochissimi minuti. Versare la robiola in una ciotola e mantecarla con il formaggio grattugiato.

Versare nei piatti la vellutata, aggiungere al centro la robiola mantecata al parmigiano e unire i gamberi. Servire con un filo di olio extra vergine d'oliva e una macina di pepe.

CALORIE PER PORZIONE: 459

CAPPUCCINO DI PISELLI

Ingredienti per 4 persone

40 g di formaggio in fette > 400 g di piselli > 1 l di brodo vegetale > 1 scalogno > 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva > 8 foglioline di menta > crostini di pane qb > sale qb.

Preparazione

Far cuocere in una padella i piselli, insieme con l'olio, lo scalogno tagliato a fette e il brodo. Togliere dal fuoco dopo 15 minuti. Unire le fette di formaggio e frullare il tutto con un mixer a immersione in modo da ottenere una crema. Se necessario unire un pizzico di sale.

Servire la crema in tazze di vetro, decorando con foglie di menta fresca e crostini di pane.

CALORIE PER PORZIONE: 291

DIETA MEDITERRANEA E TERZO MILLENNIO

In questo modo, dopo averle tolto la restrizione territoriale, ci accorgiamo che **la dieta mediterranea può essere declinata in differenti modi**: può essere la dieta degli orientali, così come può essere chiamata dieta **DASH** oltreoceano, se pure con una diversa, anche se non troppo, ripartizione dei nutrienti. La ripartizione energetica classica della dieta mediterranea, così come riportata nelle Linee Guida per una sana alimentazione italiana o nei LARN 1996, prevede che circa il 55% dell'energia provenga dai carboidrati, circa il 30% dai grassi e meno del 15% dalle proteine. La dieta DASH (Dietary Approach to stop hypertension) è un modello alimentare sviluppato dal National Institute of Health, USA con lo scopo primario di **combattere l'ipertensione**, ma poi valutato idoneo alla prevenzione cardiovascolare e alla perdita di peso. Non è altro che la traduzione anglosassone della dieta mediterranea, con abbondanti porzioni di frutta e verdura e una particolare attenzione alla presenza di prodotti lattiero caseari (se pure magri) [3]. Oltre alla scelta dei gruppi di alimenti, anche la ripartizione dei macronutrienti è molto importante, con una maggiore presenza di proteine, a discapito dei grassi (55% carboidrati, 27% grassi e 18% proteine). L'enfasi sui prodotti vegetali permette il raggiungimento degli obiettivi in termini di apporto in alcuni micronutrienti come potassio (4700 mg), fibra (30 grammi) e meno di 2300 mg di sodio; l'enfasi sui prodotti lattiero-caseari magri mira al raggiungimento della quota di 1250 mg di calcio e al contenimento del colesterolo di pertinenza alimentare (150 mg).

Una **minore rigidità nelle raccomandazioni degli apporti energetici derivanti dai macronutrienti scaturisce anche dall'edizione 2012 dei LARN** (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana) [4]. Nel documento prefinale di sintesi della revisione 2012, infatti, non vengono fornite raccomandazioni fisse per il contributo energetico dei tre nutrienti energetici (contrariamente a quanto riportato nelle precedenti versioni

(Continua a pagina 4)

SMOOTHIE AI FRUTTI DI BOSCO

Ingredienti per 4 persone

2 cestini di frutti di bosco (a scelta tra fragole, lamponi, more, ribes rosso o nero e mirtilli) > 250 ml di yogurt al naturale > 125 ml di ghiaccio tritato > 3 foglie di menta fresca.

Preparazione

Mettere tutti gli ingredienti in un blender e frullare fino ad ottenere una crema soffice, non troppo densa. Volendo si può renderla più liquida aggiungendo un po' d'acqua oppure addolcirla con un poco di miele.

CALORIE PER PORZIONE: 53

INSALATA CON PERE, NOCI E GRANA

Ingredienti per 4 persone

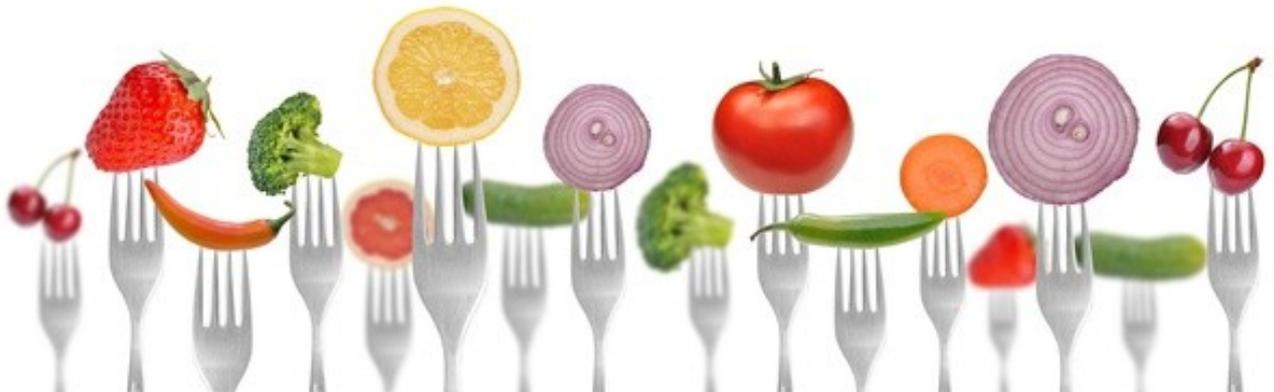
30 g di gherigli di noci > 100 g di Grana Padano > 100 g di spinacini crudi > 200 g di pere > 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva.

Preparazione

Mondare e lavare gli spinacini. Metterli in una ciotola. Sbucciare e tagliare a dadini le pere. Unirle agli spinaci. Aggiungere le noci e condire con un filo d'olio. Infine unire il Grana Padano tagliato a dadini.

CALORIE PER PORZIONE: 219

FRUTTA & VERDURA



ZUCCHINE RIPIENE

Ingredienti per 4 persone

2 zucchine piuttosto grandi > 150 g di crescenza > pangrattato qb > sale e pepe qb.

Preparazione

Lavare e tagliare a metà per il lungo le due zucchine. Sbollentarle per circa 1-2 minuti in acqua salata. Mettere in una ciotola la crescenza e poco sale e pepe. Scolare le zucchine e scavarle a barchetta tenendo da parte la polpa tolta. Grattugiare l'interno delle zucchine ricavato dalle barchette e aggiungerlo alla crema di formaggio. Con il composto ottenuto riempire le zucchine e cospargerle di pochissimo pangrattato. Informarle a 200°C per circa 10-15 minuti.

CALORIE PER PORZIONE: 124

INSALATA MISTA CON FIOCCHI DI LATTE

Ingredienti per 4 persone

200 g di insalata > 4 pomodori > 6 carote > 4 finocchi > 150 g di fiocchi di latte > 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

Preparazione

Mondare e lavare l'insalata. Lavare e affettare le carote, i pomodori e i finocchi. Riunire tutte le verdure in una ciotola. Condire con l'olio e infine unire i fiocchi di latte.

CALORIE PER PORZIONE: 180

DIETA MEDITERRANEA E TERZO MILLENNIO

che definivano un contributo percentuale all'energia di 55-30-15, rispettivamente per carboidrati, grassi e proteine). Come avviene per gli altri nutrienti (vitamine e minerali), sono invece definiti degli intervalli di riferimento per ognuno dei tre macronutrienti entro i quali è possibile un'adeguata introduzione di tutti gli altri nutrienti e non si hanno evidenze epidemiologiche di rischi associati ad apporto per difetto o per eccesso. Per quanto riguarda i carboidrati è stato stabilito un intervallo di riferimento tra il 45 e il 60% dell'energia, mentre per i grassi tale valore va dal 20 al 35%. Non sono stati invece definiti gli intervalli di riferimento per le proteine ma certamente non possono essere desunti per semplice differenza, prendendo gli estremi inferiori e superiori della somma del contributo di carboidrati e grassi. Prendendo infatti ad esempio la somma dei valori superiori di carboidrati e grassi otterremmo un contributo proteico pari al 5%, che per un fabbisogno energetico di 2000 kcal corrisponderebbero a 25 grammi di proteine, valore estremamente basso per la maggior parte delle persone con tale fabbisogno.

La situazione attuale dei consumi degli italiani non è molto incoraggiante poiché non solo siamo lontanissimi dalla ripartizione energetica tipica della mediterranea classica o della DASH, ma siamo pericolosamente vicini al riferimento inferiore per i carboidrati e anzi gli adulti maschi sono sotto (44,3%) e oltre i livelli superiori per i grassi (più del 36%)^[5].

(Continua a pagina 5)

LATTE



FRAPPÉ DI LATTE E MENTA

Ingredienti per 4 persone

Gelato fior di latte > 500 ml di latte > 50 ml di sciroppo alla menta > foglie di menta fresca qb.

Preparazione

Versare in un contenitore il latte e lo sciroppo di menta. Mescolarli con cura. Mettere nel bicchiere del frullatore il gelato e aggiungere il latte alla menta. Frullare per 50 secondi alla massima velocità. Versare il frappé nei bicchieri e decorare con foglie di menta fresca.

CALORIE PER PORZIONE: 290

RISO E LATTE

Ingredienti per 4 persone

200 g di riso > 120 dl di latte > 40 dl di acqua > 30 g di burro > sale qb.

Preparazione

Mettere il latte e l'acqua in una casseruola, aggiungere il burro e un pizzico di sale, e portare a ebollizione. Quindi aggiungere il riso, facendo cuocere a fuoco vivace e mescolando spesso affinché la minestra risulti legata e consistente. Se dovesse asciugarsi troppo, aggiungere altro liquido bollente (3/4 di latte e 1/4 di acqua). Quando il riso è cotto, togliere dal fuoco, lasciar riposare e servire tiepido.

CALORIE PER PORZIONE: 430

YOGURT



COPPE ESOTICHE

Ingredienti per 4 persone

2 banane > 200 g di ananas > 150 g di avocado > 2 peperoni rossi e gialli > 250 g di yogurt > peperoncino in polvere qb > sale qb.

Preparazione

Tagliare a fettine le banane, e a cubetti l'ananas e l'avocado. Riunire la frutta in un'insalatiera e aggiungere i peperoni tagliati a dadini, il peperoncino, il sale e lo yogurt. Amalgamare bene. Versare il composto in quattro coppe e lasciare in frigo per almeno 2 ore prima di servire.

CALORIE PER PORZIONE: 220

INSALATA DI POLLO ALLO YOGURT

Ingredienti per 4 persone

400 g di petto di pollo > 125 ml di yogurt bianco > ½ cipolla > 1 cucchiaino di capperi sott'aceto > 1 sedano medio > ½ peperone verde.

Preparazione

Tagliare il petto di pollo in fettine sottili e farlo lessare in acqua calda. Poi tagliarlo a cubetti e farlo raffreddare. Lavare sedano e il peperone e tagliarli alla julienne. Mettere il pollo in una insalatiera insieme alle verdure. Aggiungere lo yogurt, la cipolla tritata finemente e i capperi. Riporre in frigorifero per un'ora e poi servire.

CALORIE PER PORZIONE: 135

DIETA MEDITERRANEA E TERZO MILLENNIO

Molti sono gli errori che commettiamo a tavola, a partire dallo scarso consumo di cereali integrali, ortaggi e frutta, ma alcuni interventi correttivi sarebbero abbastanza facili, almeno in teoria. Consumiamo infatti una quantità eccessiva di carne, soprattutto conservata, mentre sono quasi sconosciuti i legumi: se si riuscisse a sostituire 2 porzioni settimanali di carne conservata con altrettante di legumi saremmo in linea con le raccomandazioni e si sarebbero aumentati, se pure di poco, l'apporto di carboidrati e fibra e diminuito nettamente il carico di grassi totali, di saturi e di colesterolo. Consumiamo inoltre pochissimo latte o yogurt.

Molti sono i motivi per i quali i nostri consumi non sono più in linea con le raccomandazioni: la **sedentarietà** è certamente il primo, insieme alla grande disponibilità di cibo. La gola come unica gratificazione della giornata e tanti altri. Per questo dobbiamo sfruttare il riconoscimento all'Unesco della dieta mediterranea come "patrimonio culturale immateriale universale" che deve farci uscire dal "Mare Nostrum" per dirigere la prua verso il suo vero messaggio, e considerarla un modello e non un menu, uno stile di vita e non un paese, una tradizione che il caso, la necessità e la sapienza hanno impastato nel corso dei secoli con quello che avevano a disposizione. Ma cerchiamo di capire che una pizza non è più "mediterranea" di un riso cantonese, o di una tortilla messicana e che una dieta sana può essere mediterranea ovunque purché vi siano i due requisiti che da sempre l'hanno caratterizzata: **adeguatezza energetica** e netta **prevalenza vegetale**. Soltanto così la dieta mediterranea sarà, insieme a genetica e fortuna, il miglior modo che abbiamo per campare in salute e sperare di morire da vecchi.

CONTRO LA SEDENTARIETÀ, L'ATTIVITÀ FISICA QUANTO SI CONSUMA

ATTIVITÀ MODERATA	Kcal *
Escursionismo	370
Lavoro di giardinaggio (leggero)	330
Ballare	330
Giocare a golf	330
(camminare e portare le mazze)	
Andare in bicicletta (meno di 16 km/h)	290
Camminare (5.6 km/h)	280
Fare stretching	180
ATTIVITÀ VIGOROSA	Kcal *
Jogging (8 km/h)	590
Andare in bicicletta (più di 16 km/h)	590
Nuotare (stile libero lento in piscina)	510
Aerobica	480
Camminare (7.2 km/h)	460

* approssimative per ora



CEREALI INTEGRALI

RISO INTEGRALE CON RADICCHIO E SCAMORZA

Ingredienti per 4 persone

300 g di riso integrale > g 100 di scamorza fresca > un cespo di radicchio di Chioggia > 1 litro di brodo vegetale > 30 g di burro.

Preparazione

Dopo aver tostato il riso in padella per 2 minuti con il burro, portare a cottura con brodo vegetale unendo un mestolo alla volta. Unire il radicchio in questa fase della cottura, più o meno tardi a seconda se si preferisca lasciarlo croccante oppure no. A fine cottura spegnere e unire la scamorza a piccoli pezzetti. Mescolare fino a completo scioglimento della scamorza e lasciare riposare 2 minuti. Servire caldo.

CALORIE PER PORZIONE: 381

PENNE INTEGRALI ALLA RICOTTA E ZUCCHINE

Ingredienti per 4 persone

350 g di penne integrali > 3 zucchine > 200 g di ricotta fresca > un ciuffo di prezzemolo > 1 spicchio d'aglio > 1 pezzetto di cipolla > olio extravergine d'oliva qb > sale e peperoncino qb.

Preparazione

Lavare le zucchine e tagliarle a rondelle regolari. Versare due cucchiai di olio extravergine di oliva in una padella antiaderente e rosolarvi l'aglio, il peperoncino e la cipolla tritata. Appena imbrioniscono, eliminare l'aglio ed il peperoncino. Mettere nella padella le zucchine e rosolarle, senza farle colorire troppo.

A cottura ultimata, unire la ricotta, ammorbidita con due cucchiai di acqua di cottura della pasta. Aggiustare di sale ed amalgamare il tutto. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata, scolarla al dente e versarla nella padella assieme al condimento. Mescolare accuratamente e servire, dopo aver unito un trito di prezzemolo.

CALORIE PER PORZIONE: 440

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 purché si indichi la fonte.

Direttore editoriale: [Adriano Hribal](#)

Coordinamento redazionale: [Andrea Ghiselli](#)

Coordinamento editoriale: [Carmen Besta](#)

Il Comitato Scientifico de L'attendibile:

Dottor Umberto Agrimi

(Direttore del Dipartimento di Sanità pubblica veterinaria e Sicurezza alimentare - Istituto Superiore di Sanità)

Dottor Maurizio Casasco

(Presidente della Federazione Medico Sportiva Italiana)

Onorevole Paolo De Castro

(Presidente della Commissione agricoltura del Parlamento Europeo)

Avvocato Massimiliano Dona

(Segretario generale Unione Nazionale Consumatori)

Professor Enrico Finzi

(Presidente di Astra Ricerche)

Dottor Andrea Ghiselli

(Dirigente di ricerca INRAN)

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 Giuseppe Rotilio

(ordinario di Biochimica all'Università di Roma Tor Vergata)

Professor Vittorio Silano

(Presidente del Comitato Scientifico EFSA)

Avvocato Giuseppe Allocca

(Consulente aziendale, esperto in diritto alimentare)

Bibliografia

1. Estruch, R., et al., *Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet*. The New England journal of medicine, 2013. **368** (14): p. 1279-90.
2. da Silva, R., et al., *Worldwide variation of adherence to the Mediterranean diet, in 1961-1965 and 2000-2003*. Public health nutrition, 2009. **12**(9A): p. 1676-84.
3. Vogt, T.M., et al., *Dietary Approaches to Stop Hypertension: rationale, design, and methods*. DASH Collaborative Research Group. Journal of the American Dietetic Association, 1999. **99**(8 Suppl): p. S12-8.
4. SINU. *Documento di sintesi per il XXXV Congresso Nazionale SINU Bologna, 22-23 ottobre 2012*. 2012; Available from: http://www.sinu.it/documenti/20121016_LARN_bologna_sintesi_prefinale.pdf.
5. Sette, S., et al., *The third Italian National Food Consumption Survey, INRAN-SCAI 2005-06--part 1: nutrient intakes in Italy*. Nutrition, metabolism, and cardiovascular diseases : NMCD, 2011. **21**(12): p. 922-32.
6. INRAN, *Linee Guida per una sana alimentazione*, INRAN, Editor 2003.
7. Keys, A., *Seven Countries: a multivariate analysis of death and coronary hearth disease*, ed. A. Keys. 1980, Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press.

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
internet: www.assolatte.it