

Un modello alimentare e molto altro. La dieta mediterranea, cosa è - e cosa non è - in 5 punti

1. Cosa è la dieta mediterranea

È un modello alimentare basato su un consumo elevato di alimenti di origine vegetale come verdure, frutta fresca, frutta a guscio, legumi e cereali, preferibilmente integrali. L'olio d'oliva è la fonte primaria di grassi (principalmente rappresentati da acidi grassi monoinsaturi), un consumo moderato di pesce, frutti di mare, uova, carni bianche, latte e latticini, un'assunzione limitata di carne rossa e il consumo occasionale di dolci e carni trasformate. Il modello della dieta mediterranea predilige prodotti locali, stagionali e minimamente trasformati.

2. Appartiene a tanti popoli

La dieta mediterranea non è esclusivamente *made in Italy*. Il concetto di dieta mediterranea è stato storicamente sviluppato da Ancel Keys e Francisco Grande negli anni '50 e '60 per descrivere le abitudini alimentari di diversi popoli dell'area del Mediterraneo che, anche se con differenze e tipicità dei singoli paesi, rappresentavano variazioni della stessa identità. Gli aspetti comuni disegnavano un modello alimentare tradizionale delle zone olivicole del Mediterraneo - Italia meridionale con varianti in altre regioni della nostra Penisola, Grecia, in particolare Creta, e Albania, Spagna, Francia, Libano, Marocco, Portogallo, Siria, Tunisia e Turchia - caratterizzato da un consumo abbondante di alimenti vegetali (verdure, patate, legumi, frutta a guscio, cereali, frutta fresca), da olio di oliva come fonte principale di grassi, dal consumo frequente di pesce, di quantità relativamente basse di carni (prevalentemente bianche), da un consumo da basso a moderato di latticini.

3. Non è solo una dieta. Un valore che va oltre il cibo

Iscritta nel 2010 nella Lista del Patrimonio culturale immateriale dell'umanità, l'Unesco ha riconosciuto alla dieta mediterranea un valore che trascende quello nutrizionale e legato alla salute in senso stretto: la dieta mediterranea non è solo un regime alimentare, ma una dimensione di vita, è un vivere mediterraneo. Oltre agli aspetti nutrizionali - che includono abitudini alimentari consapevoli come la scelta di prodotti a chilometro zero e provenienti da filiera corta e secondo la stagionalità - nel concetto di dieta mediterranea sono inseriti

elementi legati allo stile di vita sostenibile: l'attività fisica, il contrasto alla sedentarietà e un adeguato numero di ore di sonno/riposo, la convivialità e la socialità, intese nel loro significato più ampio e profondo. In una dimensione ancora più generale, completano la definizione concettuale di dieta mediterranea i valori dell'ospitalità, del vicinato, del dialogo interculturale, della creatività, e del rispetto per la diversità.

4. Un approccio globale: biodiversità, sostenibilità e rispetto

La dieta mediterranea è linea con i principi di biodiversità, sostenibilità e rispetto della produzione locale e incarna, inoltre, un patrimonio culturale che promuove la connessione sociale e intergenerazionale, attraverso pasti condivisi e pratiche comunitarie. Questo approccio globale contribuisce al suo riconoscimento come modello di vita sostenibile in grado di promuovere la salute.

5. L'importanza della preparazione: tegame vapore & forno. E il bello, il buono (e il basso costo) del piatto unico

La dieta mediterranea è caratterizzata non solo dalle sue materie prime, cioè dagli alimenti, ma anche dal tipo di preparazione privilegiando cotture in tegame, al vapore, in forno.

Una caratteristica non secondaria degli alimenti tipici della dieta mediterranea è di essere adatti alla preparazione di piatti unici, cioè pietanza capaci di assicurare da sole tutti i nutrienti che normalmente vengono forniti da più portate consumate separatamente. Quattro esempi:

- pasta con i legumi (fagioli, ceci, piselli, lenticchie...)
- paste asciutte con condimento di carne e formaggio
- minestrone e zuppe di cereali con verdura, olio e formaggio grattugiato
- pizza con mozzarella e alici

Un pasto preparato così ha i requisiti per soddisfare le esigenze dell'organismo in termini di carboidrati, proteine, grassi, vitamine, sali minerali e fibre: è sufficiente aggiungere soltanto verdura fresca e frutta per ottenere un pasto completo, equilibrato dal punto di vista nutrizionale e poco costoso.

PER APPROFONDIRE

- <https://www.issalute.it/index.php/la-salute-dalla-a-alla-z-menu/d/dieta-mediterranea?highlight=WyJkaWV0YSIsIm1lZGl0ZXJyYW5lYSIsImRpZXRhIG1lZGl0ZXJyYW5lYSJd#bibliografia>
- https://www.iss.it/arianna-atterraggio/-/asset_publisher/QtHhJf0F2OSF/content/la-dieta-mediterranea
- <https://www.iss.it/il-progetto-arianna>
- *Adherence to Mediterranean Diet and its main determinants in a sample of Italian adults: results from the ARIANNA cross-sectional survey* <https://www.frontiersin.org/journals/nutrition/articles/10.3389/fnut.2024.1346455/full>