



## LE SCHEDE DEL PUNTO INFORMATIVO .10

### *Alimentazione e Prevenzione .1*

#### **Dieta Mediterranea**

Nel gennaio 2000 il Consensus Statement ha affermato che la nostra Dieta Mediterranea, ricca in frutta e verdura, legumi, e con l'olio d'oliva come fonte principale di grassi, ha effetti benefici nella prevenzione delle malattie cardiovascolari, dei tumori e del diabete.

"I principi della Dieta Mediterranea dovrebbero essere ampiamente adottati dagli Americani, dalle popolazioni dell'Europa del Nord e dell'Europa Orientale e da chi desidera migliorare la propria dieta e le proprie abitudini alimentari"

[K. Dun Gifford, Presidente di Oldways]

Queste raccomandazioni sono contenute nel documento "International Consensus Statement on Dietary Fat and the Mediterranean Diet and Lifelong Good Health" messo a punto da 50 cardiologi, lipidologi ed esperti di nutrizione europei ed americani, divenuto poi una guida per i medici, per le organizzazioni sanitarie e per il pubblico. Il termine "Dieta Mediterranea" si rifà alle abitudini alimentari tipiche di alcune regioni mediterranee dei primi anni '60, come Creta, parte della Grecia e del Sud Italia.

Questa dieta è caratterizzata da un'abbondanza di cibi di origine vegetale come frutta, verdura, pane, pasta, legumi, noci, olio d'oliva come principale fonte di grassi, pesce, pollame, carne, latticini, uova e vino. La Dieta Mediterranea contiene pochi acidi grassi saturi e ha un elevato contenuto di acidi grassi monoinsaturi, principalmente derivati dall'olio d'oliva.



I partecipanti alla conferenza hanno passato in rivista le conoscenze scientifiche sulla relazione tra la Dieta Mediterranea e la salute. Hanno considerato le attuali evidenze che modificano la percezione del ruolo dei lipidi in una dieta sana. E anche la flessibilità della Dieta Mediterranea tradizionale permette modifiche ed adattamenti al fine di creare una dieta di "stile" Mediterraneo, che apporti benefici per la salute anche alle popolazioni non-Mediterranee.

Dal Consensus Statement risulta chiaro come gli elementi della D.M. contribuiscano a scongiurare:

- **Aterosclerosi:** riduzione e sostituzione dei grassi saturi con grassi insaturi, preferibilmente monoinsaturi e olio; maggior consumo di frutta, verdura e cereali integrali. Ciò migliora il profilo lipidico del sangue (abbassando il colesterolo LDL e i trigliceridi e aumentando o mantenendo inalterato il colesterolo HDL);
- **Diminuzione dell'ossidazione dei lipidi e del rischio di aterotrombosi,** miglioramento delle funzioni endoteliali e della resistenza insulinica.
- **Cancro (colon e seno):** l'olio d'oliva, i grassi Omega 3 del pesce, gli antiossidanti e i fitosteroli ne riducono i rischi. Diabete: una dieta ricca di carboidrati (basata su cereali, frutta e verdura, anch'essi ricchi in fibre) e una dieta ric-





ca in oli vegetali, prevalentemente monoinsaturi (con lo stesso tipo di alimenti), può essere utilizzata per migliorare il colesterolo nel sangue, il glucosio e il profilo lipidico.

- **Obesità:** la D.M., anche se non del tutto a basso contenuto di grassi, può contribuire alla prevenzione e al trattamento dell'obesità, grazie alla sua varietà e al gusto, controllando le calorie. Antiossidanti: la D. M. contiene una notevole quantità di antiossidanti (vitamine E, C, carotenoidi e vari polifenoli, presenti nella frutta e verdura, noci, cereali integrali, legumi, olio d'oliva e vino) che giocano un ruolo importante nella prevenzione delle malattie cardiovascolari, del cancro e dell'invecchiamento.



