



La Dieta Mediterranea

Gli studi di Ancel Keys

Correva l'anno **1945** quando il dottore **Ancel Keys**, al seguito delle truppe americane, giungeva in Italia; successivamente, si stabilì nel **Cilento**, dove poi sarebbe vissuto fra pescatori per quasi quaranta anni. E' morto centenario nel 2004.

Durante il suo lungo soggiorno italiano Keys notò un curioso paradosso: i popoli mediterranei, pur assumendo nella loro alimentazione livelli di grassi animali simili a quelli assunti dal popolo statunitense, evidenziano una minor incidenza in malattie cardiovascolari. Secondo i suoi studi e le sue intuizioni il motivo è da ricercarsi nell'azione dell'**olio di oliva**, che controbilancia i grassi animali abbassando i livelli di colesterolo, nonché nel consumo del **vino rosso**, che si rivela un potente fattore protettivo grazie al suo apporto di bioflavonidi dai notevoli effetti antiossidanti. Queste in sintesi sono le basi del modello nutrizionale dei popoli del bacino del **Mediterraneo** dalla Grecia, all'Italia meridionale alla Spagna, da cui prende le mosse quel complesso di studi e di pubblicazioni che fanno capo alla cosiddetta dieta mediterranea. Il dottor Keys infatti nell'ambito degli studio epidemiologico condotto in ordine al **Seven Countries Study** in ben sette paesi di tre continenti (Stati Uniti, Giappone, Italia, Grecia, Jugoslavia, Olanda, Finlandia) su 12.000 campioni compresi fra i 40 e 59 anni suddivise in 14 campioni, nonché della famosa opera intitolata "**Mangiar bene e star bene**", nella quale egli riporta gli anni di studi e di esperienze condotte non solo nella società americana ma anche e soprattutto durante il suo soggiorno in Italia, nel Cilento in provincia di Salerno. Keys aveva notato infatti che la popolazione contadina locale si nutriva di *pasta, pane, frutta, verdura*, moltissimi *legumi*, ottimo *olio extravergine di oliva*, poco pesce, pochissima carne; queste ultime due voci incidavano poco sull'alimentazione non per povertà ma per povertà e sinonimo di povertà era tutta la loro alimentazione, che però aveva una ricaduta positiva incredibile: l'incidenza in malattie gastrointestinali e cardiovascolari era molto più bassa che nella società americana. La mortalità superiore delle altre popolazioni fu attribuita all'uso consistente di grassi saturi quali burro, strutto e carni rosse. Di questo egli si convinse e convinse la **Commissione del Senato Americano** nella sua famosa relazione: ne nacque così la **Dieta Mediterranea** intesa come regola di vita che si basa sulla rivalutazione delle verdure e dei prodotti in genere dell'agricoltura mediterranea, della **pastasciutta condita con olio e pomodoro**, molto rivalutata oggi nella stessa società statunitense.

"Se volete vivere più sani e più a lungo, nutritevi come si sono sempre nutriti i contadini dell'Italia meridionale": queste sue convinzioni egli ci comunica nella sua pubblicazione "**Mangiar bene e star bene**" e nel libro "**Eat well and stay well, the Mediterranean way**" edito negli anni 70.

Ne è conferma lo studio **LYON** condotto dall'**American Heart Association** (AHA), la **DIETA MEDITERRANEA** abbassa del 50% la mortalità della malattia coronarica. A scanso di equivoci però giova chiarire subito, come punto cardine, che per dieta, intesa nel suo autentico significato etimologico di vita, stile di vita, modo di vivere, si indicano quel complesso di abitudini alimentari e quell'organizzazione di più razioni alimentari nel tempo grazie alle quali dall'alimentazione si possano trarre i massimi vantaggi in relazione alla salute e all'efficienza fisica. E, a voler essere ancor più chiari, la dieta è ed è da considerarsi **uno stile di vita**, un modello alimentare che può essere portato avanti per tutta la vita senza problemi di salute. Qualunque "dieta" si discosti dagli standard consigliati dalla scienza ufficiale anche dopo anni può comportare seri problemi di salute del tipo di osteoporosi, anemia, squilibri ormonali, disfunzioni ghiandolari ed altri ancora non sempre riconducibili al modello alimentare sbagliato che li ha generati.



E' bene chiarire che nel delineare la dieta stessa il prof. Keys si è riferito ad operai e contadini che zappavano, che lavoravano manualmente, che si spostavano a piedi o con mezzi non meccanici. I più fortunati disponevano di un asino o di un mulo, ma più che farsi trasportare, preferivano che fosse trasportato alla loro casa il carico di frutta, di legna o di fieno. Si muovevano pertanto, impegnavano energie, bruciavano calorie e quindi necessitavano indispensabilmente di un apporto glucidico costante. Nella dieta mediterranea, che non è abbondanza di pane e di pasta, il **pane è integrale**, la **pasta** non è solo di grano duro ma di cereali vari; molto spazio occupano i **legumi**; la **carne** è poca e bianca, il **pesce** è azzurro; molta è la **verdura**, abbondante è la **frutta**.

I pranzi o le cene dei contadini, ma è bene chiarire che durante la giornata o c'era il pranzo o la cena, quando c'erano, si articolavano sovente sul **piatto unico**: *pasta e fagioli*, la tipica alimentazione contadina dei tempi passati. Non per niente i **legumi** erano detti "*la carne dei poveri*"; se poi la pasta era fatta in casa



all'uovo si realizzava un piatto unico ricco di proteine nobili, glicidi complessi, preziosi minerali, vitamine e fibre. Altri piatti erano *pasta e ceci*, *lenticchie*, *piselli*, *minestrone* vari con verdure e legumi, *pizza napoletana con alici*, *mozzarella e pomodoro*; un buon bicchiere di *vino rosso* bevuto a tavola innaffiava i pasti che si concludevano con *verdura e frutta*, disponibili a iosa nei campi. Quanto detto non riguarda solo la nostra società ma, pur nella diversità che distingue i vari paesi europei mediterranei, si notano elementi comuni di somiglianza ed omogeneità di una dieta, di cui proviamo a tracciare delle linee di sintesi.

La dieta mediterranea

<p>Nel quotidiano</p>	<p>Cereali integrali e tuberi: pane e pasta di frumento integrale, mais, farro, avena, grano saraceno, riso, patate. Legumi secchi e verdi: fagioli, piselli, ceci, lenticchie, fave. Frutta di stagione: mele, pere, arance, albicocche, pesche, angurie, meloni, fragole, castagne, noci. Verdure e ortaggi: rape, ravanelli, carote, insalate, spinaci, cicorie, porri, asparagi, bietole, carciofi, cavoli, pomodori, melanzane, peperoni, zucchine, cipolle. Condimenti: soprattutto olio extravergine di oliva; in subordine: burro, lardo, strutto. Erbe aromatiche: basilico, origano, aglio, prezzemolo. Latte intero: di capra o di mucca; formaggi. Vino.</p>	
<p>Da una a tre volte a settimana</p>	<p>Carne: prevalentemente bianca, quindi di volatili da cortile: pollo e tacchino; coniglio, maiale, vitello. Pesce: prevalentemente azzurro: acciughe, sardine, aguglie, sgombri, spatole. Uova: da utilizzare anche per la pastificazione casalinga.</p>	
<p>Sporadicamente</p>	<p>Dolci e miele.</p>	



Di quanto esposto proviamo ora a tracciare un quadro sinottico relativo ai gruppi alimentari, nutrienti e funzioni.

	GRUPPI DI ALIMENTI	NUTRIENTI	FUNZIONI	CONSIGLI
	Cereali: pasta, pane, riso, mais, farro. Tuberi: patate	Glucidi (amido), proteine vegetali di medio valore biologico, vitamine del complesso B, fibra	Energetica, plastica.	Prediligere prodotti integrali; consumare cereali per la colazione e pranzo, limitarne l'uso a cena. Moderare il consumo di pizza, pasta all'uovo, biscotti.
	Frutta e ortaggi. Legumi freschi.	Provitamina A, vitamina C minerali, antiossidanti, acqua, glucidi, fibra.	Regolatrice, protettiva, energetica.	Moderare il consumo di uva, banane, fichi, succhi di frutta zuccherati. Consumare la frutta lontano dai pasti.
	Latte e derivati: formaggi, yogurt, ricotta.	Proteine animali di elevato valore biologico, minerali (calcio altamente biodisponibile, fosforo) vitamine B2 e A, glucidi (lattosio).	Energetica, plastica, regolatrice.	Preferire latte e yogurt scremato o parzialmente scremato, formaggi freschi e magri; evitare panna e burro; consumare con moderazione i formaggi a pasta dura e fusi.
	Carne, pesce, uova. Legumi secchi: ceci, fave, fagioli, lenticchie.	Proteine animali di elevato valore biologico, minerali (zinco, rame, ferro altamente biodisponibile) vitamine del complesso B. Fonte di proteine vegetali di medio valore biologico, vitamine del complesso B, minerali: ferro.	Plastica, energetica.	Preferire carni e pesce magri: pollame, dentice, merluzzo; pesce azzurro, acciughe, sardine, aguglie, sgombri, spatole. Consumare almeno due volte a settimana pesce lessato o arrosto. Limitare l'uso di insaccati, delle carni e pesci grassi, delle frattaglie. Consumare uova senza aggiunta di grassi: sode o alla coque.
	Grassi da condimento: olio extravergine di oliva, altri olii, burro, margarina, lardo, strutto.	Grassi, acidi grassi anche essenziali, vitamine liposolubili A e B.	Energetica.	Limitare l'uso di grassi in genere, specialmente se di origine animale e fritti. Preferire gli oli vegetali, in particolare l'extravergine di oliva.



I nutrienti

L'alimentazione del tipo mediterraneo si articola sui **tre pasti principali** - *colazione, pranzo e cena* - e su **due spuntini** intermedi.

Da quanto emerge anche dai dati precedentemente esposti, contiene in media:

- **55–60%** di **Glicidi**, di cui l'80 % complessi (pane integrale, pasta, riso, mais) e il 20 % di zuccheri semplici;
- **10–15%** di **Proteine**, delle quali 60% di origine animale (carni bianche e pesce azzurro) e il 40% di origine vegetale (fagioli, ceci, lenticchie e legumi);
- **25–30 %** di **Grassi** (prevalentemente olio di oliva, strutto, burro);
- **frutta e verdura** occupano un posto di rilievo per le vitamine, i minerali, gli antiossidanti e le fibre che forniscono.

I **GLICIDI** costituiscono la maggior fonte di energia, partecipano alla costituzione di fattori vitaminici, di sistemi enzimatici, nelle strutture cellulari come il **DNA** e nelle membrane cellulari.

In base alla facilità di assorbimento si distinguono in:

- **monosaccaridi** (glucosio, fruttosio, mannosio);
- **disaccaridi** (maltosio, lattosio, saccarosio);
- **polisaccaridi** (amidi, glicogeno, fibre).

Nelle cellule e nel sangue si trovano sotto forma di **glucosio**; a livello dei muscoli e del fegato si immagazzina il **glicogeno**, il carburante dei muscoli, cioè l'associazione di più molecole di glucosio (sono di facile assorbimento); il di più si trasforma in grasso sottocutaneo di riserva. Per essere assorbiti dall'intestino i disaccaridi e i polisaccaridi richiedono una scissione fino a monosaccaridi.

Strettamente connesso alla Dieta Mediterranea è l'**Indice Glicemico**: la misura della velocità con cui un alimento comporta l'aumento della glicemia e quindi l'entità della risposta insulinica. Tale indice viene tenuto sotto controllo dai fattori che riducono la velocità di assorbimento degli zuccheri, come la presenza di grassi insaturi, le fibre idrosolubili, il rapporto tra fruttosio e glucosio. Per quanto attinente alla **pastasciutta**, influisce il tempo di cottura: più la si consuma al dente, più si allungano i tempi di digestione e di assorbimento, quindi risulta più basso l'indice glicemico. I Glicidi rivestono ancora particolare importanza nello Sport dal momento che il sistema nervoso ed i globuli rossi del sangue utilizzano specificamente il glucosio; nella metabolizzazione delle proteine essi hanno un ruolo specifico che poi viene completato nella eliminazione di scorie azotate, in funzione disintossicante; nelle diete dimagranti infine intervengono nella demolizione dei grassi contrastando l'acidità del sangue imputabile alla formazione di corpi che tonici, derivati dall'acido acetoacetico.

Le **PROTEINE** sono particolarmente importanti per l'anabolismo proteico sia in fase di accrescimento sia durante gli allenamenti muscolari degli atleti. Esse possono essere di origine *animale* (carni, formaggi, latte, uova, pesci) oppure di origine *vegetale* (farinacei, verdure, legumi, frutta); in base alla complessità della loro costituzione chimica possono essere altresì semplici (aminoacidi e derivati), composte e derivate. Esse sono costituite da aminoacidi, otto dei quali, gli aminoacidi essenziali, non sintetizzabili dall'organismo, vengono introdotti nell'organismo solo mediante l'alimentazione: leucina, isoleucina, valina, lisina, triptofano, metionina, fenilalanina, treonina. Una dieta è sana ed equilibrata quando fornisce in sufficiente quantità tutti i nutrienti e gli aminoacidi necessari. Alcuni alimenti come le uova, la carne, il latte, i formaggi contengono sufficienti quantità di aminoacidi essenziali.



Proteine contenute in alcuni alimenti:



Alimenti	% su 100g	Alimenti	% su 100g
Farina di pesce	64	Tacchino, fegato	20
Sanguinaccio	43	Salmone, sogliola, rombo	16
Formaggi	8-47	Ovo intero	13
Pesce Fresco	10-22	Pane bianco	7
Tonno	27	Latte di mucca intero	3.5
Legumi secchi	16-37	Fagioli verdi, spinaci, patate	3
Legumi freschi	27	Carote, pomodori, ravanelli	1
Prosciutto	22	Frutta fresca	0.2-2
Carne di cavallo, pollo, sardine	21	Zucchero	0

Fra gli **aminoacidi**, quello presente in quantità minore, che alla fine finisce col condizionare la sintesi proteica degli altri, è detto **Aminoacido Limitante**: la lisina nei cereali, la metionina e cistina nei legumi, lisina e triptofano nel mais, lisina e isoleucina nel riso; per ovviare offrendo un buon bilanciamento di proteine ad alto valore si usa l'abbinamento dei legumi con i cereali. L'uovo con un indice di valore biologico di 97/100 è fra i primi posti della scala degli alimenti per la completezza delle proteine assimilabili. Negli sport caratterizzati da notevole impegno muscolare sono metabolizzati gli **aminoacidi a catena ramificata** leucina, isoleucina, valina.

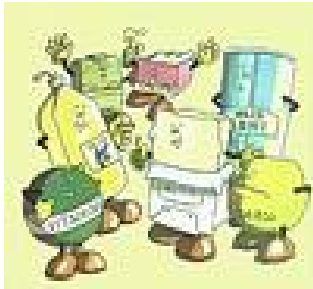
Per le persone sedentarie e comunque dopo i 30 anni circa è preferibile ridurre drasticamente il consumo delle proteine di origine animale incrementando il consumo di quelle di origine vegetale: **fagioli, ceci, lenticchie**.

Aminoacidi a catena ramificata contenuti in alcuni alimenti:

Alimenti	Isoleucina	Leucina	Valina	Alimenti	Isoleucina	Leucina	Valina
Parmigiano	67	97	72	Tacchino (petto)	56	84	60
Asiago	60	96	74	Baccalà	54	83	57
Prosciutto crudo	46	79	48	Manzo magro	53	74	51
Prosciutto magro	55	75	56	Pollo	55	82	55
Fave secche	60	96	74	Merluzzo	51	76	52
Fontina	38	71	42	Maiale magro	68	78	74
Pasta glutinata	56	74	60	Ovo intero	42	69	49
Fagioli secchi	54	66	64	Pane integrale	44	86	61
Coniglio magro	50	78	52	Riso brillato	62	97	55



I **GRASSI** possono essere di origine animale: latte, burro, lardo, strutto oppure di origine vegetale: olio di oliva, di semi, alcune margarine. Si presentano come *Acidi Grassi Saturi*, distinti da un legame molecolare solido, di difficile scissione durante il processo digestivo e quindi di digestione lenta e laboriosa (acido stearico, butirrico, palmitico, arachico), come Acidi Grassi insaturi caratterizzati da un legame chimico più debole e quindi di maggior digeribilità e più facile assorbimento; questi ultimi sono contenuti nell'olio di oliva, mais, soia, ed olio di fegato di merluzzo. Generalmente i grassi forniscono energia e svolgono complesse funzioni a livello cellulare; sono parte integrante dei fosfolipidi, dei cerebrosidi, del colesterolo e di alcuni ormoni; hanno una funzione plastica nelle membrane cellulari, sono i principali veicoli delle vitamine liposolubili A,D,E,K. Alcuni grassi, non sintetizzabili dall'organismo ma assumibili solo a mezzo alimentazione, sono definiti **Grassi Essenziali**: acido linoleico, acido linolenico, acido arachidonico.



Una particolare famiglia dei grassi essenziali sono gli Omega – 3 e gli Omega – 6 .

Fonte principale degli **Omega – 3** sono i grassi di pesce, soprattutto di aringa, sardina, sgombrò, salmone ed inoltre l'olio di pesce, l'olio di lino, semi, noci, legumi.

Gli **Omega – 6** invece si ricavano dagli oli vegetali spremuti a freddo (soprattutto di girasole e mais) da vegetali a foglie verdi, cereali, legumi, noci e semi.

Entrambi hanno una funzione energetica, contribuiscono alla formazione delle membrane cellulari, regolano il tono delle pareti dei vasi sanguigni, abbassano la capacità di aggregazione delle piastrine. Contribuiscono a contenere il colesterolo e l'artrite reumatoide, sono indispensabili per le funzioni cerebrali e nervose, agiscono come antiossidanti sui radicali liberi. Hanno un ruolo molto importante nella produzione degli eucosanoidi, particolari ormoni plurifunzionali regolatori di vari processi ormonali, intervengono sul sistema di difesa immunitario, nei processi infiammatori, sulla pressione e la viscosità del sangue.

Gli Omega – 3 e gli Omega – 6 agiscono in sinergia ma non in modo intercambiabile e pertanto una alimentazione equilibrata deve prevedere la presenza di entrambi. Alcuni grassi, specialmente di origine animale contengono un elevato tasso di Colesterolo, che predispone a molte malattie legate all'arteriosclerosi.

Il Colesterolo tuttavia non è solo negativo; esso si distingue in L.D.L ed H.D.L. L.D.L è una lipoproteina a bassa densità avente ruolo nella distribuzione di grassi e colesterina nelle cellule: è il Colesterolo accumulatosi nel sistema cardio – circolatorio; H.D.L. è una lipoproteina ad alta densità con funzione di salvaguardia e riduzione del colesterolo L.D.L. In una dieta mirante a limitare i livelli di colesterolo L.D.L. si preferiscono verdure, pollame, olio di oliva e comunque oli di origine vegetale, alcool da assumere in quantità modiche; sono da evitare uova, carni ghiandolari, manzo, prosciutto e insaccati vari, latte e latticini.

Le **VITAMINE** agiscono come catalizzatori nei processi metabolici dei nutrienti e nei processi energetici; sono anche definite "*alimenti protettivi*" poiché senza di esse le cellule non sono in grado di costruire il protoplasma e di costruire energia. Il miglior apporto di vitamine è garantito da **verdura e frutta fresca** di stagione, le quali invece, fuori stagione vedono calare paurosamente il loro apporto nutritivo a seguito dei trattamenti subiti; i cibi conservati perdono fino alla metà del loro contenuto in vitamine che essi garantivano in origine.

I **SALI MINERALI** sono indispensabili nello svolgersi delle varie funzioni organiche. Essi sono i costituenti principali delle cellule e dei tessuti, di cui regolano gli scambi osmotici, garantiscono l'equilibrio acido – basico del sangue (ph), sono regolatori del metabolismo idrico e del volume del sangue. I principali sali sono calcio, cloro, ferro, fosforo, iodio, magnesio, potassio, rame, sodio, zolfo, di cui sono molto ricchi acqua, frutta, verdura. I Sali, prodotti endogenamente dall'organismo o in esso introdotti mediante alimentazione, contrastano efficacemente l'azione negativa di Radicali Liberi, i quali, lasciati indisturbati in un'azione continua, avrebbero notevole ruolo nell'insorgenza di gravi patologie come il cancro, diabete, sclerosi multipla, morbo di Parkinson e di Alzheimer, e molte altre ancora. Giova tener presente però che ogni antiossidante si limita a contrastare uno o al massimo due specifici radicali liberi,





perciò è necessaria un'alimentazione ricca, varia e completa, atta ad un'efficace azione antiossidante: 5 o 6 etti di frutta e verdura fresche di stagione, ripartite in almeno due etti di frutta e tre di verdura al giorno.

La dieta mediterranea si caratterizza per l'alto numero di **fibre alimentari** di cui frutta, verdura e cibi integrali dispongono, che l'uomo non può utilizzare con finalità energetiche. Esse si dividono in Fibre Idrosolubili e Fibre non Idrosolubili. Entrambe offrono vantaggi differenti: Le Idrosolubili non forniscono calorie, aumentano in senso di sazietà, catturano in parte zuccheri, grassi e colesterolo rallentandone i processi di assorbimento; Le non Idrosolubili non forniscono calorie, favoriscono lo svuotamento dell'intestino facilitando la peristalsi, neutralizzano parte del colesterolo, dei sali prodotti dalla bile e sostanze tossiche diverse. Entrambe presentano sono poco tollerate in presenza di colite ulcerosa, assorbono minerali come ferro, calcio e zinco, se ingerite in quantità notevoli.

Conclusioni

Oggi si levano voci di dissenso o di totale contestazione verso la dieta mediterranea: qualcuno parla di "Dieta Italiana" piuttosto che di "Dieta Mediterranea"; altri negano che in Italia ci sia mai stata una tal dieta. Il non consenso, totale o parziale che sia, nulla toglie all'importanza che la Dieta Mediterranea ha acquisito. È pur vero che il professor Ancel Keys non ha indicato il quantum da assumere nel quotidiano, ma sono altrettanto valide le linee guida da lui tracciate che spingono ad un mangiare vario, sano, equilibrato, in funzione di un fitness da riguardare costantemente. Se i popoli italiano, statunitense o comunque dell'Europa occidentale sono diventati o tendono a diventare obesi, ciò non è imputabile alla Dieta ma semmai alla inosservanza della stessa.

Al di là delle critiche comunque, positive o negative che siano, un nuovo motivo di approfondimento nasce negli ultimi periodi dalla Dieta Mediterranea: **l'olio di oliva protegge dal cancro!**

Ricercatori statunitensi e spagnoli hanno scoperto che la Dieta Mediterranea, basandosi sul cospicuo uso dell'olio di oliva ricco di acido oleico, protegge dal tumore al seno.

Gli studiosi, a cui precedentemente accennavamo, infatti nei loro articoli sulla prestigiosa rivista "*Annals of Oncology*" prevedono un prossimo ruolo dell'acido oleico nelle cure e nei trattamenti contro il cancro. Nei loro esperimenti in laboratorio su campioni di cellule di tumore al seno gli scienziati hanno dimostrato che l'acido oleico riduce notevolmente i livelli dell'**oncogene Her-2/neu** detto anche **erb B-2**. In un quinto dei pazienti affetti da **tumore al seno** si sono scoperti alti livelli di tale oncogene associati a tumori molto aggressivi con prognosi infausta. L'acido oleico non solo sopprime l'espressione eccessiva del gene, ma, come evidenziato in altri test, migliora l'efficacia del trattamento con trastuzumab (Herceptin), l'anticorpo monoclonale che ha come bersaglio il gene Her-2/neu, consentendo di prolungare la vita di molte persone affette dal suddetto tumore.

Il principale autore degli studi sopra descritti, **Javier Menendez**, ricercatore della *Northwestern University* di Chicago, ha dichiarato che i risultati fin qui ottenuti confermano i precedenti studi epidemiologici i quali mostrano e dimostrano come la Dieta Mediterranea protegga dal cancro, da malattie cardiovascolari e della vecchiaia.