

A decorative border on the left side of the slide, featuring a repeating pattern of school supplies like notebooks, pens, pencils, and rulers in a light blue color.

LA DIETA MEDITERRANEA

dalle origini ad oggi

Dr.ssa Ylenja Persi

Dietista

Servizio Medicina Sportiva e SIAN

USL Modena

A decorative border on the left side of the slide, featuring a repeating pattern of school supplies such as notebooks, pens, pencils, and rulers in a light blue color.

WHO - FAO

Ginevra 2003

Ruolo centrale dell'alimentazione e dell'attività fisica nel mantenimento di un buono stato di salute e nella prevenzione delle malattie croniche

A decorative border on the left side of the slide, featuring a repeating pattern of school supplies such as notebooks, pens, pencils, and rulers, all in a light blue color. The border has a scalloped edge.

WHO - FAO Ginevra 2003

MALATTIE CRONICHE
"DIETA CORRELATE"

Malattie cardiovascolari
Obesità
Diabete
Tumori
Osteoporosi

DIETA MEDITERRANEA

La "dieta mediterranea" è ritenuta oggi in tutto il mondo uno dei modelli alimentari più efficaci per la protezione della salute ed è anche uno dei più vari ed equilibrati che si conoscano.

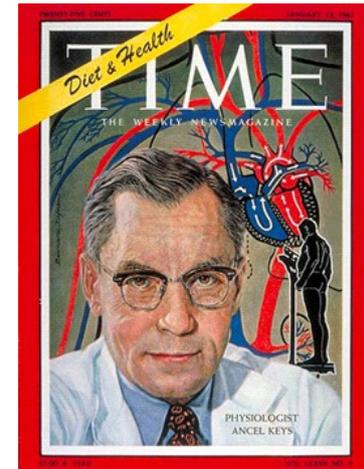


Ancel Keys, fisiologo dell'University of Minnesota, ebbe l'intuizione che le abitudini alimentari potessero avere un'influenza sulla salute e sulle malattie, particolarmente la cardiopatia coronarica.

Alla fine del 1950 lanciò lo studio epidemiologico "Seven Country Study of Cardiovascular Diseases", che coinvolse 7 nazioni di tutto il mondo compresa l'Italia.

I risultati dimostrarono che nei paesi dove era maggiore il consumo di alimenti di origine vegetale (frutta, verdura, cereale, legumi....)era minore l'incidenza di malattie cardiovascolari

Da qui nacque il termine **DIETA MEDITERRANEA**





Il progetto EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition) è uno dei più grandi studi di coorte al mondo: ha coinvolto 520.000 persone provenienti da 10 diversi paesi europei.

Lo scopo dello studio è quello di investigare i rapporti tra dieta, fattori ambientali e stili di vita, con l'incidenza di cancro, di malattie cardiovascolari e degenerazione cognitiva.

Esso sta dimostrando come la Dieta Mediterranea sia in grado di prevenire, non solo malattie cardiovascolari, ma che tumori (mammella, colon, polmone, utero....).

Altri studi dimostrano la relazione tra aderenza alla dieta Mediterranea e rallentamento del decadimento cognitivo; mentre altri evidenziano come lo stile alimentare mediterraneo abbassi il rischio di sviluppare Alzheimer.

DIETA MEDITERRANEA



Prevalenza di alimenti di origine vegetale



CEREALI E I LORO DERIVATI





fagioli, lenticchie, ceci, fave, piselli

ORTAGGI E VERDURE



FRUTTA



OLIO DI OLIVA

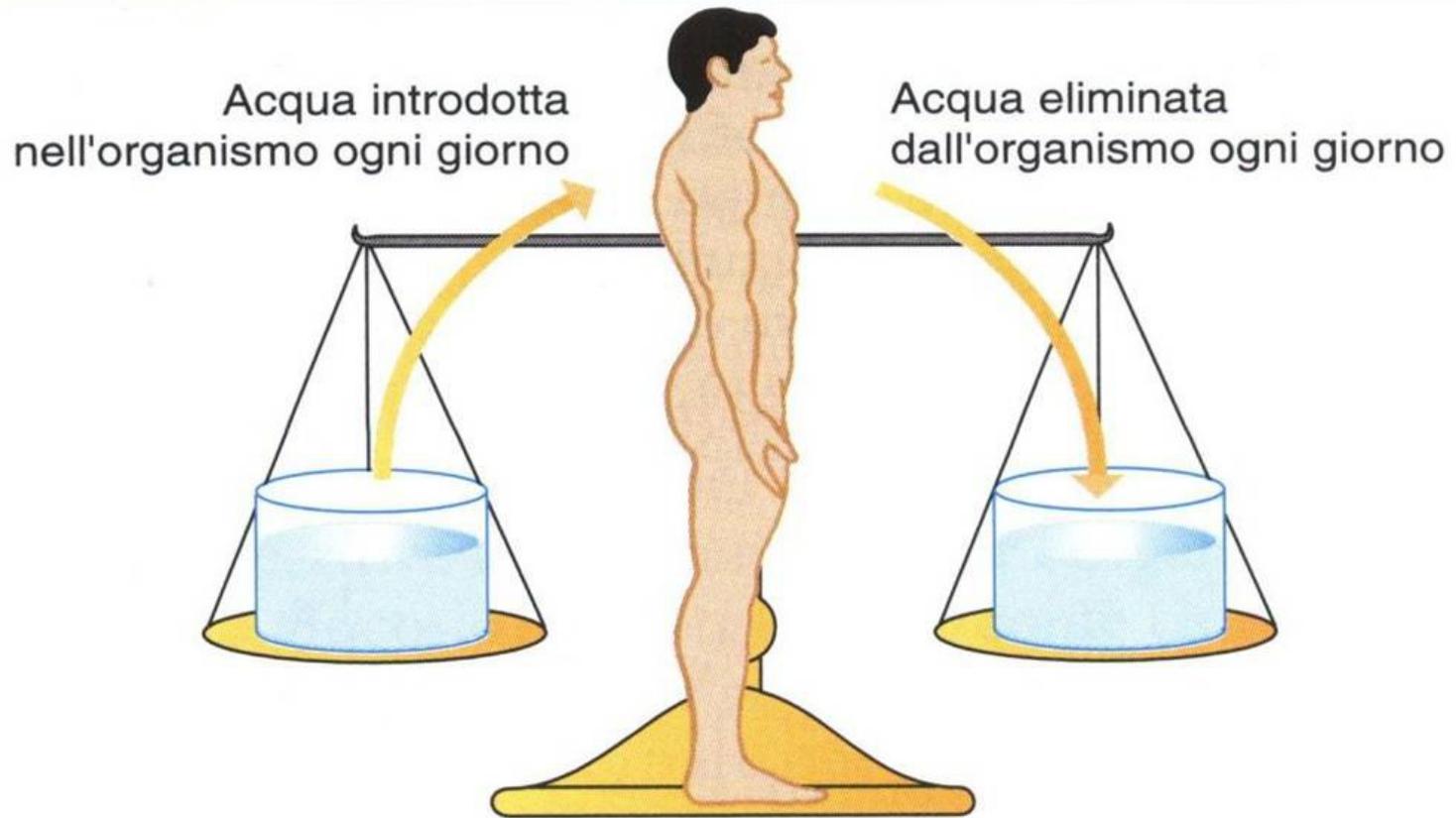


ACQUA

È il mezzo nel quale si svolgono tutti i processi vitali ed è l'unica bevanda assolutamente indispensabile per la vita, dal momento che la sua mancanza porta a morte in tempi molto più rapidi del digiuno.



BILANCIO IDRICO



ACQUA INTRODOTTA

bevuta	1 500 ml
nei cibi	700 ml
Acqua di ossidazione (ottenuta dalla combustione dei carboidrati)	300 ml
	<hr/>
	2 500 ml

ACQUA ELIMINATA

con l'urina	1 500 ml
attraverso la pelle	500 ml
attraverso i polmoni	300 ml
attraverso le feci	200 ml
	<hr/>
	2 500 ml

FABBISOGNO DI ACQUA

Varia in base a:

- ▶ Età
- ▶ Clima
- ▶ Attività fisica
- ▶ Alimentazione



In media il fabbisogno giornaliero di acqua è di circa 1.5 - 2 litri, che viene normalmente coperto tramite assunzione per via orale di cibi e liquidi che la contengono.

VINO



ALCOOL

1 g di alcool → 7 kcal

circa 100 grammi di alcool in
un litro di vino a 12°

L'alcool non è un nutriente

DIETA MEDITERRANEA



DIETA VEGETARIANA?

DIETA POVERA?

NO!!!

A decorative border on the left side of the page, featuring a light blue background with a scalloped edge. It contains various white line-art icons of school supplies, including notebooks, pens, pencils, rulers, and erasers, arranged in a repeating pattern.

**... E' UN MODELLO ALIMENTARE
BASATO PREVALENTEMENTE SU
ALIMENTI VEGETALI MA CHE
PREVEDE SI CONSUMINO ANCHE CIBI
DI ORIGINE ANIMALE COME....**

PESCE



E NON ESCLUDE

Carne (bovino, pollo, coniglio, tacchino, maiale, cavallo)

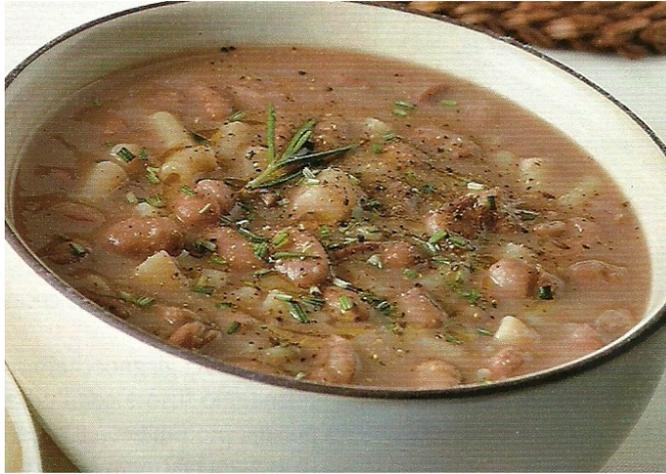
Latte e derivati

Uova



IL PIATTO UNICO

pasta e fagioli, riso con piselli, lasagne, tortellini, pizza, polenta o pasta con ragù, ecc.



DIETA MEDITERRANEA

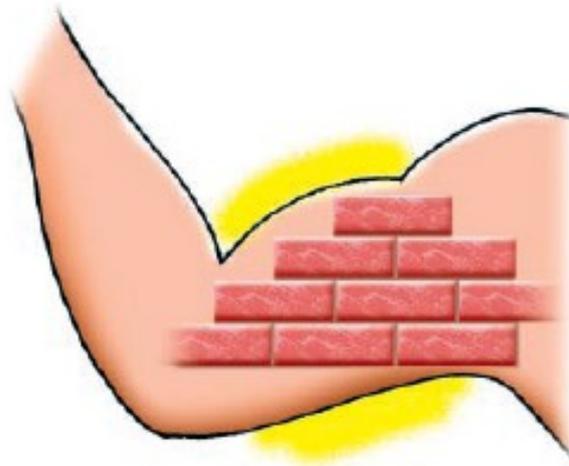
È sinonimo di corretta proporzione tra i vari nutrienti

- Proteine: 15%
- Lipidi: 25-30%
- Carboidrati: 55-60%



PROTEINE

Funzione plastica, cioè costruttrice e riparatrice.



Origine animale

- Uova
- Latte e derivati
- Pesce
- Carne

Origine vegetale

- Soia
- Riso
- Legumi
- Cereali
e loro derivati

CARBOIDRATI

Funzione energetica



Possono essere **complessi** (pane, pasta, riso, polenta, ecc.) o **semplici** (zucchero, frutta, dolci, ecc.)

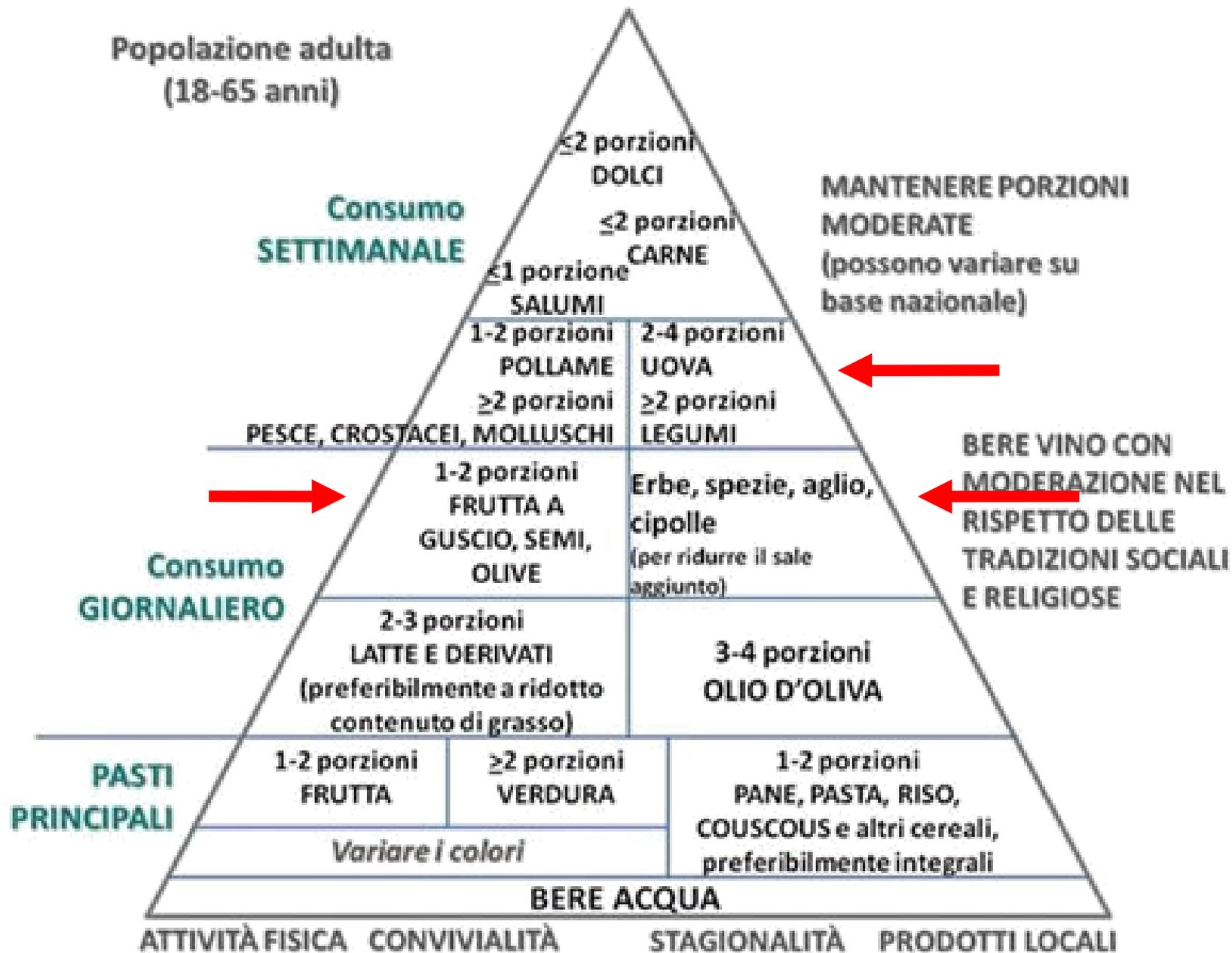
LIPIDI

Funzione altamente energetica e plastica



Si dividono in grassi **saturi** (grasso visibile ed invisibile di carne e salumi, formaggi, latte, panna, burro, olio di palma, olio di cocco) ed insaturi. Tra i grassi insaturi abbiamo i grassi **monoinsaturi** (olio di oliva, frutta secca) e i grassi **polinsaturi** (pesce → omega-3 e olio di semi → omega-6)

LA PIRAMIDE ALIMENTARE



African Heritage Diet Pyramid



Illustration by George Middleton
© 2011 Oldways Preservation and Exchange Trust

www.oldwayspt.org

Latin American Diet Pyramid La Pirámide de La Dieta Latinoamericana



Illustration by George Middleman

© 2009 Oldways Preservation and Exchange Trust

www.oldwayspt.org



Asian Diet Pyramid



Vantaggi della dieta mediterranea

- ✓ basso introito di grassi saturi e colesterolo
- ✓ buon apporto di mono e poli-insaturi
- ✓ buon apporto di fibra
- ✓ buon apporto di vitamine e sali minerali
- ✓ ridotto consumo di zuccheri semplici
- ✓ contenuto apporto calorico
- ✓ contenuto apporto di sale, sostituito da aromi, erbe, ecc.