

C'è una stretta relazione tra alimentazione, salute e benessere: molte patologie croniche possono essere prevenute attraverso un regime dietetico corretto. Lo stile di vita è tra le principali cause di morte nel mondo occidentale, e cresce il rischio per i bambini

Mangiare e bere bene è la prima medicina

Prof. **Umberto Tirelli**
Dott.ssa **Cinzia Cirrito***

Esiste una stretta relazione tra alimentazione, salute e benessere che coinvolge più aspetti della vita di un individuo, iniziando dal piacere di mangiare e di bere, fino a poter favorire l'insorgenza di varie patologie o piuttosto mantenere un buono stato di salute.

La corretta alimentazione rappresenta uno dei cardini fondamentali per un buono stato di salute e molte patologie cronicodegenerative possono essere prevenute dando la giusta importanza ad essa. Quindi, il concetto di prevenzione assume un ruolo importante in ambito clinico e una sana alimentazione e un corretto stile di vita hanno un ruolo chiave nella prevenzione. In effetti, negli ultimi tempi si presta molta attenzione al binomio cibo-stile di vita perchè si è evidenziato che dopo il fumo, l'alimentazione non corretta e la sedentarietà sono le principali cause di morte del 3° millennio nei paesi occidentali. Infatti, il progetto "Global Burden of Disease" ha evidenziato che nel 2013 a livello mondiale i rischi associati all'alimentazione non corretta siano stati causa di 11,3 milioni di decessi e sono al primo posto nella graduatoria dei fattori di rischio.

In aggiunta, anche l'OMS sottolinea come la mancanza di attività fisica e una dieta non equilibrata favoriscano il sovrappeso e l'obesità e siano tra i più importanti fattori di rischio per l'insorgenza di malattie cardiovascolari, ipertensione, diabete ed alcu-

ni tipi di neoplasie. Il sovrappeso e l'obesità, in questi ultimi anni, stanno coinvolgendo sempre di più anche l'età evolutiva, dove il bambino o l'adolescente obeso ha un'elevata probabilità di diventare un adulto obeso e di sviluppare più facilmente anche la sdr metabolica.

Diventa, a questo punto, di fondamentale importanza fare educazione alimentare, sì ai giovani ma soprattutto agli adulti (che possono molto spesso condizionare le scelte dei più piccoli), insegnando loro la corretta scelta ed associazione dei macro e micronutrienti in una dieta equilibrata.

Nel vasto mondo delle diete, che vengono molto spesso pubblicizzate dai mass-media, non sempre si trovano informazioni corrette e le persone che vi si approcciano spesso rischiano di non vedere i risultati sperati o addirittura, in alcuni casi, di peggiorare le proprie condizioni di salute.

Sono poche le diete che hanno delle comprovate basi scientifiche e tra queste riveste un ruolo di primaria importanza la dieta mediterranea.

Ma cominciamo con il capire il vero significato della parola "dieta".

Questa parola deriva dal greco "diaita", che significa "modo di vivere equilibrato", quindi stile di vita corretto. Nel linguaggio comune, invece, viene erroneamente intesa come restrizione calorica, associata alla rinuncia e alla proibizione. Ippocrate affermava che "Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico, nè in difetto nè in eccesso, avremmo trovato la strada della

salute", cioè il segreto del corretto "stile di vita".

La Dieta Mediterranea rappresenta quindi un valido esempio di modello nutrizionale bilanciato, che trae le sue origini nel Bacino del Mediterraneo e che dal 2010 l'UNESCO (Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Educazione, la Scienza e la Cultura) ha iscritto nell'elenco rappresentativo dei patrimoni culturali immateriali dell'umanità, attribuendo l'appartenenza di tale patrimonio a Spagna, Italia, Marocco e Grecia e dal 2013 anche a Portogallo, Croazia e Cipro.

La dieta mediterranea, come viene ampiamente e chiaramente spiegato anche nel valido libro "NutriAmo la Vita" del dottor Massimiliano Berretta dirigente medico del C.R.O. di Aviano, è caratterizzata dall'elevato consumo di frutta, verdura e cereali e da un adeguato apporto di legumi, carni bianche e rosse, pesce, uova e prodotti caseari e, quando abbinata ad adeguata attività fisica, determina elevati benefici per la salute del soggetto. Tutte le evidenze scientifiche comprovano quindi che si tratta di una dieta particolarmente ben equilibrata che porta alla riduzione del rischio delle più importanti patologie oggi causa di morte e di conseguenza all'allungamento della vita, in particolare della vita in salute, cioè vivere di più e meglio.

La dieta mediterranea è fonte di numerosi composti bioattivi (ad esempio polifenoli, vitamine, retinoidi, selenio ed altri) in grado di intervenire su vari processi biologici e molecolari importanti per il nostro organismo, in particolare sullo stress ossidativo e sull'infiammazione, che sono al-

la base di molte patologie (vedi tabella).

Ci viene in aiuto, per capire in maniera molto intuitiva tutto ciò di cui abbiamo parlato finora, la rappresentazione grafica della dieta mediterranea: la piramide alimentare. La piramide alimentare ci dà tutte le informazioni per poter seguire un'alimentazione equilibrata e ricca di antiossidanti e mette in evidenza non solo le tipologie di alimenti da assumere, ma indica anche la frequenza con cui dovrebbero essere consumati (vedi grafico).

Un altro grafico molto valido è anche il "piatto sano". Creato dagli esperti di nutrizione della Harvard T.H. Chan School of Public Health e dagli editori delle Pubblicazioni Harvard Health, è una guida per creare pasti salutari e bilanciati ed è composto da:

ortaggi e frutta – ½ piatto: La frutta e la verdura costituiscono

una delle due metà del Piatto Sano. La varietà di frutta e verdura, preferibilmente assunte secondo stagione, è fondamentale per garantire l'apporto di tutte le sostanze nutritive, di vitamine, di fibre e di sali minerali necessari all'organismo.

cereali integrali – ¼ del piatto: Cereali di tipo integrale sono preferibili in quanto assicurano un buon apporto di fibre e sono a basso indice glicemico rispetto ai cereali raffinati.

proteine – ¼ del piatto: dedicato alle proteine definite "salutari", ovvero quelle del pesce, delle carni bianche e dei legumi. Il consumo di pesce e di legumi garantisce inoltre una minore assunzione di acidi grassi saturi rispetto al consumo di carne rossa e insaccati che nel tempo aumentano il rischio di insorgenza di malattie cardiovascolari, diabete di tipo 2 e di cancro al colon.

Oli vegetali sani – con mode-

razione: Alla sinistra del piatto, vediamo presente il contenitore per l'olio che ci evidenzia di utilizzare, sia per cucinare sia per condire, preferibilmente oli di origine vegetale e in particolare l'olio extravergine di oliva. È bene limitare il consumo di burro.

Acqua, caffè, o tè: Il piatto sano consiglia di completare il pasto con acqua escludendo bibite gassate e zuccherate e moderando il consumo di bevande nervine come tè e caffè.

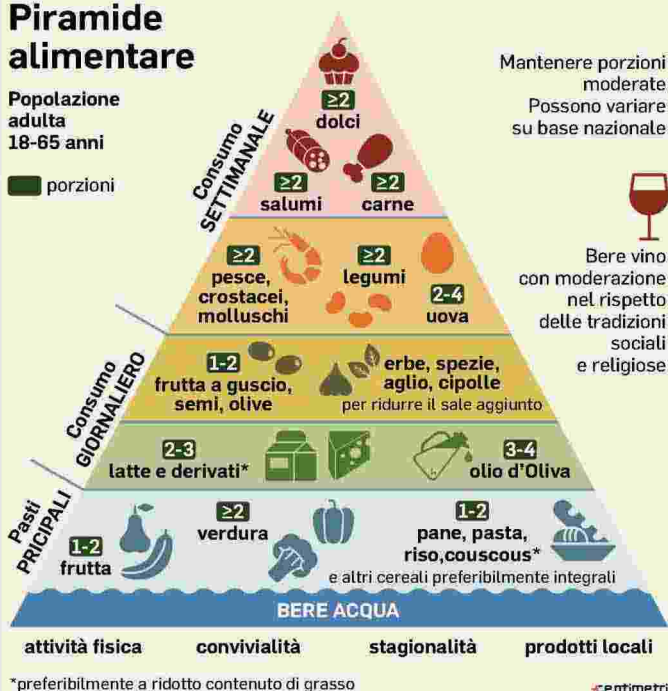
Movimento: La figura in rosso che corre attraverso la base del Piatto Sano serve a ricordarci che mantenersi attivi è importante anche per il controllo del peso e va sempre associata al consumo di cibo sano con porzioni adeguate al nostro fabbisogno energetico.

**Master in Nutrizione Umana-Consulente Nutrizionale presso la Tirelli Medical Group di Pordenone*

Piramide alimentare

Popolazione adulta 18-65 anni

■ porzioni

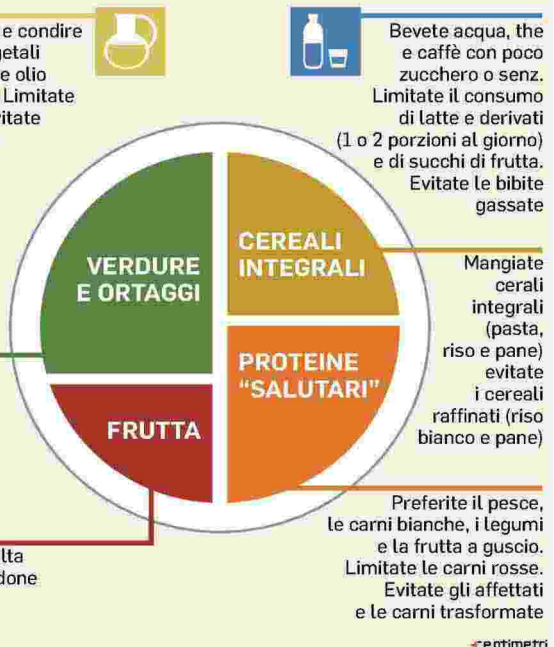


Il piatto sano

Per cucinare e condire usate oli vegetali (in particolare olio e. v. di oliva). Limitate il burro ed evitate i grassi trans

Mangiate molta verdura e ortaggi, variando di frequente la qualità

Mangiate molta frutta variandone i colori



SONO POCHE LE DIETE CHE HANNO BASI SCIENTIFICHE COMPROVATE: TRA QUESTE C'È QUELLA MEDITERRANEA



LA PIRAMIDE ALIMENTARE CI DÀ TUTTE LE INFORMAZIONI PER SEGUIRE UN PERCORSO EQUILIBRATO CON ANTIOSSIDANTI