

## La dieta mediterranea: un tesoro di qualità

---

*Terra di pomodori inimitabili, di angurie croccanti e dolci meloni, con il suo clima mite e la vicinanza al mare in ogni suo luogo, la penisola italiana è il regno della dieta mediterranea. Scopriamone tutti i segreti.*

---



### La dieta mediterranea: la regina delle diete

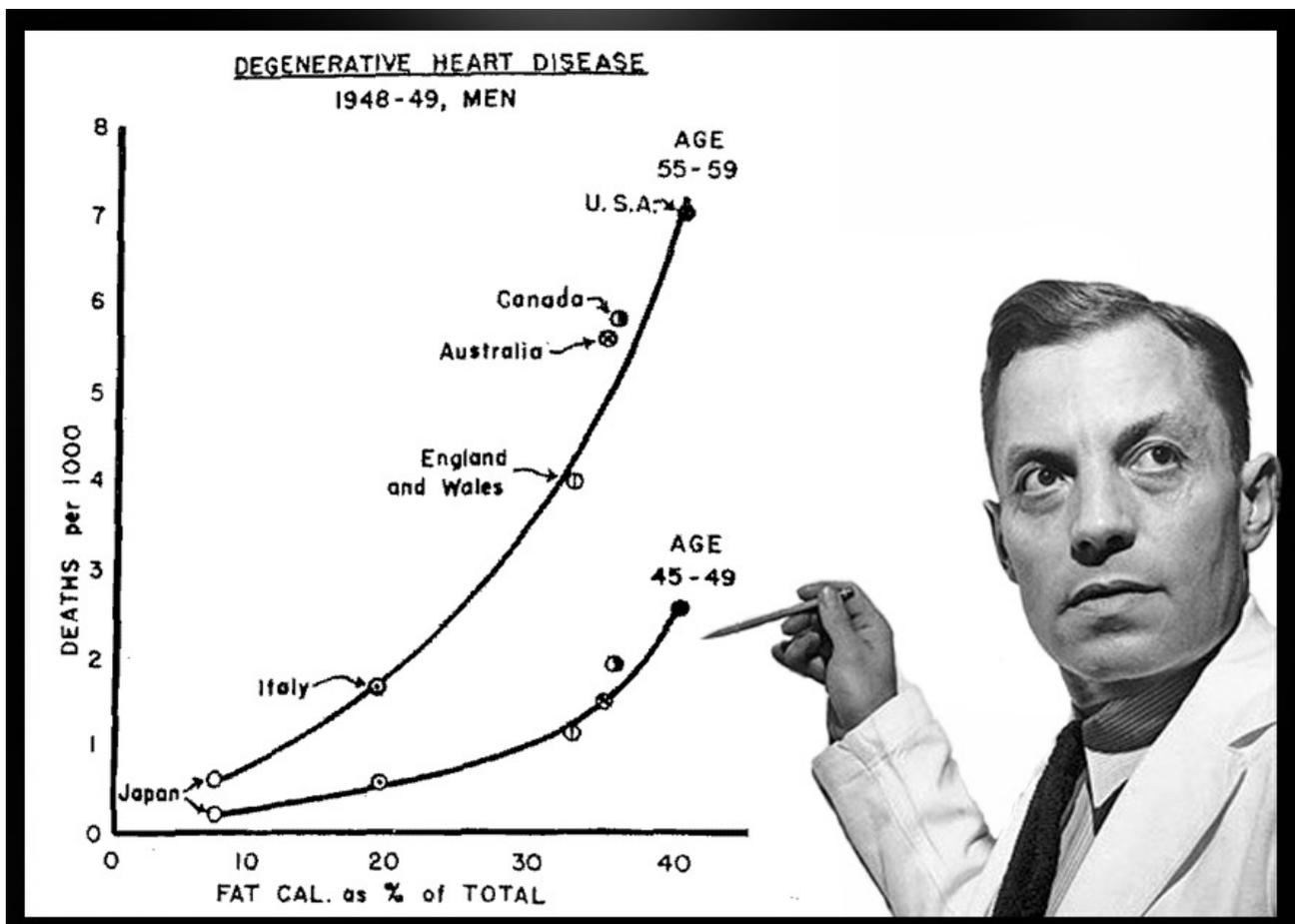
La star di tutte le diete rappresenta un vero patrimonio storico e culturale; infatti, è stata eletta anche Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità nel 2010.

Si propone come emblema di una cucina semplice, creativa, i cui sapori vengono apprezzati in tutto il mondo. Forse è così perché la dieta mediterranea, con i suoi sapori e i suoi profumi, non è una semplice dieta, ma un vero e proprio stile di vita con tanto di regole e di costumi ispirati alla tradizione mediterranea. Proprio perché è la regina delle diete, non è possibile fornire una semplice lista di alimenti perché è necessario descrivere vere e proprie ricette dove il connubio dei singoli elementi fa la differenza.

I piatti tipici della dieta mediterranea rappresentano dunque un'eccellenza gastronomica e nutrizionale di prim'ordine. La breve cottura esalta i profumi ed i sapori di tutti gli ingredienti, ognuno dei quali esprime decise proprietà nutritive e protettive.

[La dieta mediterranea: scopriamo insieme le radici della dieta tricolore](#)

L'aggettivo "mediterranea" indica che è propria dei paesi che si affacciano sul bacino del Mediterraneo, ma lo sapevi che l'ideatore della dieta italiana per eccellenza non è stato un connazionale, ma un fisiologo e biologo statunitense? Proprio così, siamo negli anni '50 del secolo scorso, quando il nutrizionista americano Ancel Keys, incaricato di stabilire una razione alimentare equilibrata per i paracadutisti, ideò un programma ideale per loro. Il suo regime alimentare ebbe grande successo durante la Seconda guerra mondiale con più di 100 milioni di pasti distribuiti.



In seguito, Keys, si trasferì in Italia per approfondire i suoi studi. Proprio nel Belpaese, in particolare in Campania nel Cilento, rilevò che alcune patologie che affliggevano la popolazione degli Stati Uniti, si presentavano in modo molto meno invasivo tra la popolazione del bacino mediterraneo.

Questa constatazione portò il nutrizionista americano a pensare che il discrimine potesse essere proprio la diversa alimentazione, per poi giungere all'ipotesi che la dieta mediterranea fosse addirittura in grado di aumentare la longevità di dei suoi fortunati e, forse, inconsapevoli, sostenitori.

Dopo anni di ricerche e di prove alimentari sul campo, **Ansel Keys**, insieme alla moglie chimica, **Margaret Haney**, si dedicò alla stesura dell'opera "***Eat well and stay well, the Mediterranean way***".



Nel testo furono svelati tutti gli esiti del celebre "Seven Countries Study": per vent'anni il fisiologo e la moglie avevano monitorato alimentazione e salute di

12.000 persone di età compresa tra i 40 ed i 60 anni, residenti in diversi Paesi, come Giappone, USA, Olanda, Jugoslavia, Finlandia e Italia.

I risultati di questa indagine confermavano l'ipotesi che la dieta mediterranea rappresentasse il regime alimentare ideale per ridurre l'incidenza delle cosiddette "malattie del benessere". Fu così che venne presentata in tutto il mondo.



Il boom della Dieta mediterranea si verificò negli anni '70 quando, dietologi e nutrizionisti di tutte le nazionalità cercarono di diffondere i regimi alimentari tipici delle popolazioni del bacino del Mediterraneo. Anche gli Stati Uniti furono molto attratti da questo che, nel giro di poco tempo, divenne un vero e proprio stile di vita.

### [La dieta mediterranea: gli ingredienti del successo](#)

Cereali, verdure, frutta, pesce ed olio di oliva divennero protagonisti dell'alimentazione, in alternativa a diete troppo ricche di grassi, proteine e

zuccheri.

Negli anni '90, per conquistare fasce sempre più ampie di popolazione, la dieta mediterranea fu proposta in una veste più chiara e seducente: la semplice ma estremamente pratica piramide alimentare che, in modo molto intuitivo, riportava la distribuzione, la frequenza e la quantità degli alimenti da assumere nell'arco della giornata. Alla base si trovavano gli alimenti da consumare più volte al giorno, mentre all'apice venivano riportati quelli da consumare con parsimonia.

La piramide alimentare della Dieta mediterranea, divenuta celeberrima in tutto il mondo anche per la sua potenza comunicativa ed esplicativa, venne riproposta negli anni rivisitata in chiave moderna. I cereali, rigorosamente integrali, mantengono il loro ruolo di veri protagonisti.

### [La dieta mediterranea: i pilastri dell'alimentazione equilibrata](#)

Considerando dunque che il nostro fabbisogno energetico varia in base al consumo di energia del nostro corpo a riposo, cioè al metabolismo basale, a ciò che mangiamo, all'età e all'attività fisica quotidiana, per poter parlare di un'alimentazione "equilibrata", l'energia proveniente dai macronutrienti dovrebbe essere così distribuita:

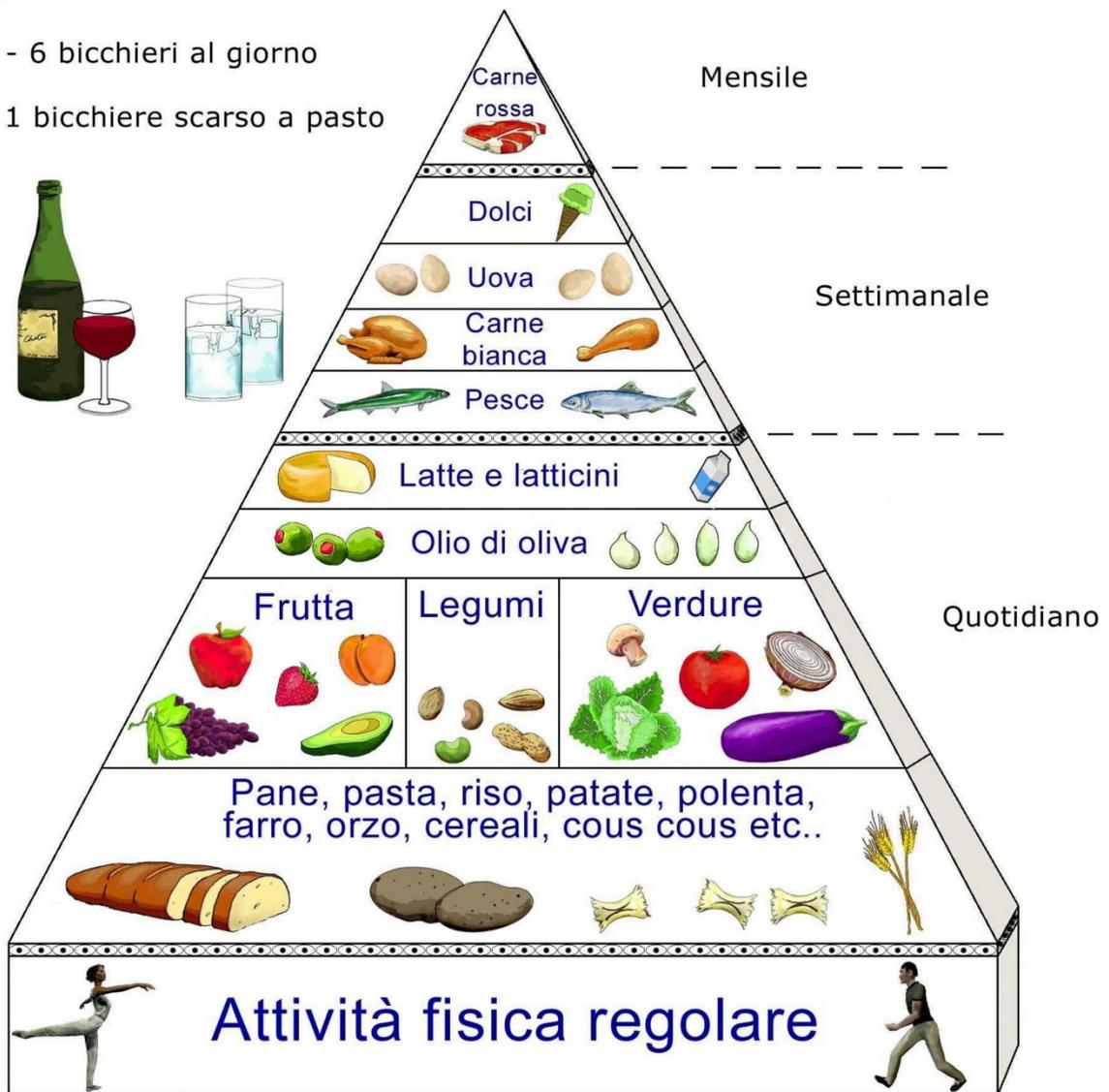
- 45–60% di Glucidi, come gli amidi dei cereali
- 10–12% di Proteine
- 20–35% di Grassi con una percentuale di grassi saturi al di sotto del 10%.

Dunque, cereali, preferibilmente integrali, verdura a volontà, frutta senza esagerare, alla base della piramide alimentare. Salendo, raccomandato il latte e derivati a basso contenuto di grassi, in particolare lo yogurt.

Bevande:

Acqua - 6 bicchieri al giorno

Vino - 1 bicchiere scarso a pasto



Immaneabili 3-4 cucchiari al giorno di olio extravergine di oliva rigorosamente a crudo e, sempre presenti, aglio, cipolle e spezie in genere anche per non eccedere nel sale. Insomma, ci sono tutti i sapori e i profumi delle migliori ricette made in Italy. Oltre all'olio d'oliva, concessi anche gli altri "grassi buoni": quelli della frutta a guscio e delle olive, in una o due porzioni da 30g.

Nella parte più alta della piramide alimentare, scopriamo gli alimenti da consumare solo settimanalmente: gli alimenti ricchi di proteine, tra i quali vengono favoriti il pesce e i legumi con almeno due porzioni alla settimana ciascuno, 2-3 porzioni di carne di pollo, da 1 a 4 uova, non più di 2 porzioni da 100g, di formaggi freschi, 50g se sono stagionati, il tutto sempre inteso a settimana. Limitati al massimo e quasi banditi, alcolici e grassi animali.

Semaforo rosso, infine, al vertice della piramide dove si trovano gli alimenti da consumare con moderazione: al massimo due porzioni a settimana per le carni rosse (100g), mentre le carni lavorate come gli affettati i salumi sarebbero da consumare al massimo una volta a settimana in porzione di 50g.



E i dolci? Be' quelli poi...il meno possibile. Naturalmente ogni alimento assume risvolti differenti a seconda della sua qualità, ma soprattutto del modo in cui viene cucinato. Diciamo allora che una buona ma semplice torta casalinga,

così come dei buoni biscotti ben cotti nel forno di casa, rappresentano un dolce dono che possiamo sempre concederci...anche se con parsimonia. 😊

Nunhems: non solo sementi orticole, ma tutto il calore e il colore della dieta mediterranea

Dunque, verdure a volontà, come ci indica la piramide, e tanta frutta. Lascia perdere i prodotti esotici, semmai riservali per qualche occasione particolare. Preferisci rossi pomodori, drenante insalata, benefiche carote, preziosi porri e gustosi carciofi nazionali, fonti di principi fondamentali per il tuo organismo. Così come cocomeri e dolci meloni sono perfetti per il giusto apporto di vitamine, senza eccedere in zuccheri.

**Nunhems offre molto più di sementi orticole. Si impegna a selezionare le migliori varietà agrarie di ogni specie botanica...e di prodotti mediterranei se ne intende! 😊**