

La dieta mediterranea

*Alla scoperta delle sue origini
e influenze culturali*

Giuseppina De Lorenzo

LA DIETA MEDITERRANEA

*Alla scoperta delle sue origini
e influenze culturali*

Saggio

BOOK
SPRINT
EDIZIONI

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2020
Giuseppina De Lorenzo
Tutti i diritti riservati

Introduzione

La prima elaborazione del concetto di “dieta mediterranea” risale a quasi un secolo fa, quando il medico nutrizionista italiano Lorenzo Piroidi intuì la presenza di un legame tra quella che sarebbe poi diventata l’alimentazione mediterranea e la salute. Da quel lontano 1939 ne è stata fatta di strada e, anche grazie agli studi del medico americano Ancel Keys, la popolarità della dieta Mediterranea è cresciuta enormemente tra gli esperti che si occupano di salute, tanto che nel 2010 l’Unesco ha dichiarato questo approccio al cibo “patrimonio immateriale dell’umanità”.

I principi di base sono sempre gli stessi: tanta frutta e verdura, cereali integrali, olio di oliva, noci e pesce, mentre sono più moderati i consumi di grassi animali e carne, soprattutto quella rossa. Gli stessi principi sono rappre-

sentati graficamente anche nei modelli (“piramidi” e “piatti”) della sana alimentazione proposti a partire dal 1992 negli Stati Uniti per spiegare in modo semplice cosa portare in tavola.

Oggi però non esiste una sola dieta mediterranea. Il modello originale ha saputo infatti mantenersi sempre attuale, modificandosi nel tempo in base alle più recenti scoperte scientifiche e anche ai cambiamenti della società, generando diverse versioni per diversi contesti.

Dieta mediterranea a ogni età

Dopo lo “Studio dei sette paesi” di Ancel Keys, condotto a partire dagli anni '50 del secolo scorso, si sono moltiplicate le ricerche sulla dieta mediterranea che hanno portato a conoscere nel dettaglio l'effetto dell'assunzione di determinati alimenti sulla salute. Se la piramide alimentare è il modello con cui descrivere la dieta mediterranea, oggi non ne esiste una sola versione e, in alcuni casi, le differenze sono legate all'età di chi deve utilizzarla.

Esiste infatti una “piramide alimentare per la popolazione anziana”, presentata per la prima volta nel 2008 dai ricercatori della Tufts University, negli Stati Uniti. I cibi sono sempre rappresentati seguendo i principi della dieta mediterranea, ma con qualche piccolo “aggiustamento” che rende il regime alimentare più adatto per chi è in là con gli anni.

Dal momento che per un anziano non è sempre semplice uscire a fare la spesa e procurarsi cibi freschi, questa versione della dieta include per esempio anche alimenti in scatola o surgelati ed enfatizza l'importanza dell'acqua e della corretta idratazione, tanto difficile da raggiungere per un anziano che non sente più come un tempo lo stimolo della sete. Infine, ma non certo meno importante, in una dieta mediterranea per l'anziano sono previsti talvolta anche supplementi di vitamina B12, vitamina D e calcio.

Alla stregua di quanto avvenuto per la popolazione anziana, sono stati elaborati anche modelli di dieta mediterranea per altre fasi della vita (età pediatrica, gravidanza e allattamento) e per situazioni particolari (presenza di diabete o altre patologie), molte delle quali

sono illustrate anche nel volume *Eating Planet* edito da BCFN.

La dieta mediterranea segue la società

La società è sempre più multi-etnica e, per poter rimanere al passo con i tempi, anche la dieta mediterranea si è adattata, introducendo alimenti che non potevano essere presenti nella versione originale di questo regime semplicemente perché non conosciuti ai popoli che si affacciavano sul Mediterraneo. Un esempio di questa variante multiculturale della dieta mediterranea è la piramide alimentare transculturale proposta dalla Società Italiana di Pediatria, nata per favorire la conoscenza e l'adozione della dieta mediterranea tra i più piccoli inserendo sapori e cibi nuovi per gli italiani. E così tra i cereali o pseudo-cereali, oltre ai classici grano e farro compaiono anche miglio, sorgo, amaranto e quinoa. E tra i cibi da consumare solo occasionalmente ci sono, oltre a biscotti e patatine fritte, anche il dulce de leche, il platano fritto e i nachos. Non mancano infine “nuovi” tipi di frutta e verdu-

ra: litchis, mango, ma anche alghe e foglie di
cassava.

1

Storia della dieta mediterranea

Pasta, pane, legumi, olio d'oliva, vino, verdure... sono questi gli alimenti di base di quella che viene ormai definita "dieta mediterranea": una formula che è molto più di una moda, perché riassume quelle che da secoli sono le nostre tradizioni alimentari. La dieta mediterranea è per molti uno dei migliori antidoti alle malattie del benessere (diabete, aterosclerosi, obesità, gotta ecc.) Una "dieta" che non si costruisce solo a tavola, ma che prevede, rifacendosi all'origine greca della parola, un vero e proprio "stile di vita".

Ecco, quindi, una formula per vivere meglio: rimettendoci "a dieta" recuperando le indicazioni più attuali e compatibili con la nostra vita quotidiana.

La vera propria “mistica” della dieta mediterranea ebbe origine all’inizio degli anni Cinquanta, quando il ricercatore statunitense Ancel Keys richiamò l’attenzione internazionale sul basso tasso di malattie cardiache in alcune popolazioni dell’area mediterranea. In seguito, parallelamente ai suoi studi sulla correlazione tra alimentazione, livelli di colesterolo ematico e rischio di malattie cardiovascolari, Keys e la moglie Margaret, nutrizionista e studiosa di arte culinaria, hanno scritto alcuni libri di grande diffusione, tra i quali *How to Eat Well and Stay Well: the Mediterranean Way*¹, nei quali per primi hanno descritto il valore della dieta mediterranea, non solo dal punto di vista della salute, ma anche della valenza gastronomica.

Ancel Keys era sbarcato a Salerno nel 1945 e aveva avuto modo di notare come nel territorio di Battipaglia fossero molto limitate le malattie cardiovascolari, piuttosto diffuse negli Stati Uniti. In particolare tra la popolazione del Cilento risultava particolarmente bassa l’incidenza di quelle che oggi chiamiamo “ma-

¹ *“Come mangiare bene e stare ben: la via mediterranea al benessere.”*