

# La dieta mediterranea: a tavola con gusto

## Il dietologo dei Vip ci illustra i benefici di una corretta alimentazione tipica del nostro Paese

NICOLA SORRENTINO\*

La scoperta della dieta mediterranea a livello mondiale si deve al medico nutrizionista Ancel Keys che, sbarcato a Salerno nel 1945 al seguito della V armata dell'esercito americano, si accorse che nel nostro Paese risultava particolarmente bassa l'incidenza delle cosiddette malattie del benessere (arteriosclerosi, ipertensione, trombosi, diabete, obesità, malattie digestive, ecc.). Povera di acidi grassi saturi e di proteine animali, ricca di carboidrati, fibre e antiossidanti naturali, la Dieta Mediterranea è riconosciuta universalmente per i suoi benefici



Il dott. Nicola Sorrentino

su linea e salute. Questo regime alimentare si basa sul consumo di prodotti della nostra tradizione alimentare: cereali (pane, pasta, polenta), vino, legumi, latte e formaggi «magri», frutta, ortaggi, pesce e olio d'oliva. Alimenti quindi semplici, genuini, colti nella loro stagionalità, ricchi di antiossidanti, antiradicali liberi e di grassi soprattutto insaturi. Alimenti ideali per tenere a bada i livelli di colesterolo, la pressione, la glicemia e per mantenere in salute cuore, cervello, arterie e vene. - I capisaldi della dieta Questo regime alimentare prevede un apporto quotidiano del 60% circa di carboidrati del 15% circa di proteine e i lipidi devono essere il 25% circa. Tali proporzioni assicurano una nutrizione adeguata per fornire energia, ridurre il colesterolo «cattivo» LDL e aumentare quello «buono» HDL. Gli alimenti della tradizione mediterranea si prestano molto bene ad essere presentati come «piatti unici» (ad esempio: pasta e fagioli, pasta con ragù, pizza, spezzatino con patate) e pertanto da soli sono in grado di fornire quasi tutto l'apporto nutritivo di un pasto completo. Per bilanciarlo al meglio, è sufficiente l'integrazione di verdura e frutta fresca, ricche di vitamine, fibre e sali minerali. Per insaporire i piatti, questa dieta fa largo uso di erbe aromatiche, aglio e cipolla,

alimenti che aiutano a ridurre i grassi e ad abbassare il colesterolo dannoso.

### I benefici dei singoli alimenti

**Pasta:** ricca di carboidrati, contiene vitamine, calcio, ferro, fosforo e proteine. Va cotta al dente, in modo da conservarne il valore nutritivo e da prolungare il senso di sazietà. Altra preziosa fonte di carboidrati sono orzo, farro, miglio, avena, segale.

**Sugo di pomodoro:** contiene il licopene, un potente antiossidante efficace contro i radicali liberi, pericolosi sottoprodotti dei processi metabolici. Questo elemento viene liberato con la cottura ed assorbito meglio con l'olio d'oliva.

**Olio d'oliva:** è da preferire quello extravergine, di prima spremitura a freddo. Grazie al suo contenuto in acidi grassi monoinsaturi e alla sua ricchezza in antiossidanti naturali come la vitamina E e i composti fenolici, svolge un'azione protettiva nei confronti delle malattie cardiovascolari, analoga a quella dovuta ai fenoli contenuti nel tè verde e in modo minore nel vino rosso.

**Prodotti ortofrutticoli:** sono da consumare preferibilmente freschi o cotti con meno acqua possibile. Si consiglia di alternare i prodotti ricchi di vitamina A (insalata verde, carote, albicocche, meloni ecc.) con quelli ricchi



di vitamina C (pomodori, peperoni, agrumi, fragole, ecc.).

**Pesce:** va privilegiato quello azzurro (sarde, alici, tonno, sgombrò) ricco di acidi grassi polinsaturi omega-3, efficace nella prevenzione delle malattie cardiovascolari.

**Vino:** è ricco di polifenoli, in modo particolare quello rosso, che in dosi contenute può svolgere benefici effetti nella protezione dalle malattie cardiovascolari.

Come molti nutrizionisti ritengo che questo regime alimentare sia salutare, equilibrato ed adatto a tutti. Sono po-

che le persone che non lo possono seguire. Chi soffre di celiachia, per esempio, a causa dell'intolleranza al glutine non può introdurre pane, pasta ecc. (di cui è ricca la dieta mediterranea) e andrebbero sostituiti con omologhi privi di glutine. Gli sportivi invece, dovrebbero aumentare leggermente la percentuale di proteine e grassi diminuendo quella dei carboidrati.

\*Specialista in Scienza dell'Alimentazione, Dietetica, Idrologia, Climatologia e Talassoterapia