

DA: IL FATTO ALIMENTARE
1 MARZO 2013

NUTRIZIONE

Dieta mediterranea: uno studio spagnolo conferma i benefici dell'alimentazione ricca di frutta, verdura, cereali e olio d'oliva



L'indagine è destinata a lasciare un segno nel campo della nutrizione. Si parla ancora di dieta mediterranea, ma non per propagandare un business. Settant'anni dopo la sua scoperta, è un ampio studio osservazionale catalano, [pubblicato](#) sul *New England Journal of Medicine*, a consacrare il regime alimentare partito da Italia, Grecia, Spagna e Marocco e oggi rivalutato anche negli Stati Uniti, dove l'obesità dilaga.

La ricerca – Durato cinque anni, il progetto *Predimed* è stato condotto all'Hospital Clínic di Barcellona su 7.500 soggetti tra i 55 e gli 80 anni con lo scopo di verificare gli effetti preventivi della dieta mediterranea sul rischio di insorgenza dell'infarto del miocardio. Gli spagnoli, quasi equamente suddivisi tra uomini e donne e già esposti a fattori di rischio quali il diabete o il fumo di sigaretta, sono stati casualmente ordinati in tre gruppi: il primo con una dieta integrata con olio d'oliva (quattro cucchiaini al giorno), il secondo con l'aggiunta di noci, mandorle e nocciole (trenta grammi al giorno) e il terzo gruppo di controllo, per cui era prevista una leggera riduzione nell'apporto dei grassi. Si è così scoperto che chi segue un'alimentazione mediterranea (i primi due gruppi) ha un rischio inferiore del 30% di incorrere in patologie cardiovascolari, in particolare l'infarto del miocardio.



L'esito, per quanto anticipato da altre indagini, è il più completo e affidabile tra quelli emersi negli ultimi anni. Basti pensare che la ricerca, condotta sulla fascia di popolazione che più rischia di essere colpita da malattie cardiovascolari, è stata interrotta in anticipo rispetto al previsto per la manifesta superiorità dei dati raccolti. I ricercatori hanno monitorato per cinque anni gli effetti di diete differenti sui soggetti coinvolti.

Lo schema alimentare – La dieta mediterranea tradizionale, il cui studio fu approfondito da Ancel Keys nel Cilento, è caratterizzata da un elevato apporto di olio d'oliva, frutta, verdura e cereali. Moderati sono i consumi di pesce e pollame, bassa l'assunzione di prodotti lattiero-caseari, carne rossa, salumi e dolci. Un po' di moderazione con il vino: se è vero che ha un effetto protettivo sul danno cardiovascolare, è altrettanto provato che aumenta il rischio di incidenza del cancro al seno e al fegato. Per chi non riuscisse a farne a meno, il consiglio è di non andare oltre un bicchiere al giorno (al massimo due per gli uomini). Il rispetto di queste regole e l'utilizzo quotidiano di olio d'oliva e noci, alimenti ricchi di acidi grassi monoinsaturi, favorisce l'avvicinamento tra il colesterolo "cattivo" (Ldl) e quello "buono" (Hdl). Da qui la sensibile riduzione del rischio delle malattie più diffuse legate all'alimentazione: obesità, diabete mellito, aterosclerosi e ipertensione.



Oggi, però, si assiste a una sensibile difficoltà da parte della popolazione italiana a rimanere all'interno del limite calorico corrispondente al nostro fabbisogno. Per essere efficace, la dieta mediterranea deve rispettare l'equazione tra entrate e uscite. Chi ha un maggiore dispendio energetico, può talvolta eccedere a tavola. Diversamente si corre il rischio di essere in sovrappeso.

Il menu – Ogni giorno bisognerebbe ingerire il 55% delle calorie da alimenti a base glucidica (pasta, pane, riso, patate, cereali) il 30% dai grassi e il 15% dalle proteine. Ciò che conta, però, è dare maggiore spazio ai prodotti della terra: cereali, frutta, legumi, olio, verdura. Le proteine animali – uova, carne e pesce – vanno alternate e consumate, singolarmente, non più di quattro volte alla settimana in porzioni da 100-150 grammi. E i dolci? Devono costituire la nostra colazione quotidiana ed essere rimandati alla mattina successiva. Lo strappo alla regola è consentito sporadicamente, a patto di rinunciare a un po' di pane e pasta. Con questi accorgimenti, si può allungare la vita. Non è un caso che Ancel Keys sia morto a 104 anni.

Fabio Di Todaro

© Riproduzione riservata

Foto: Photos.com