

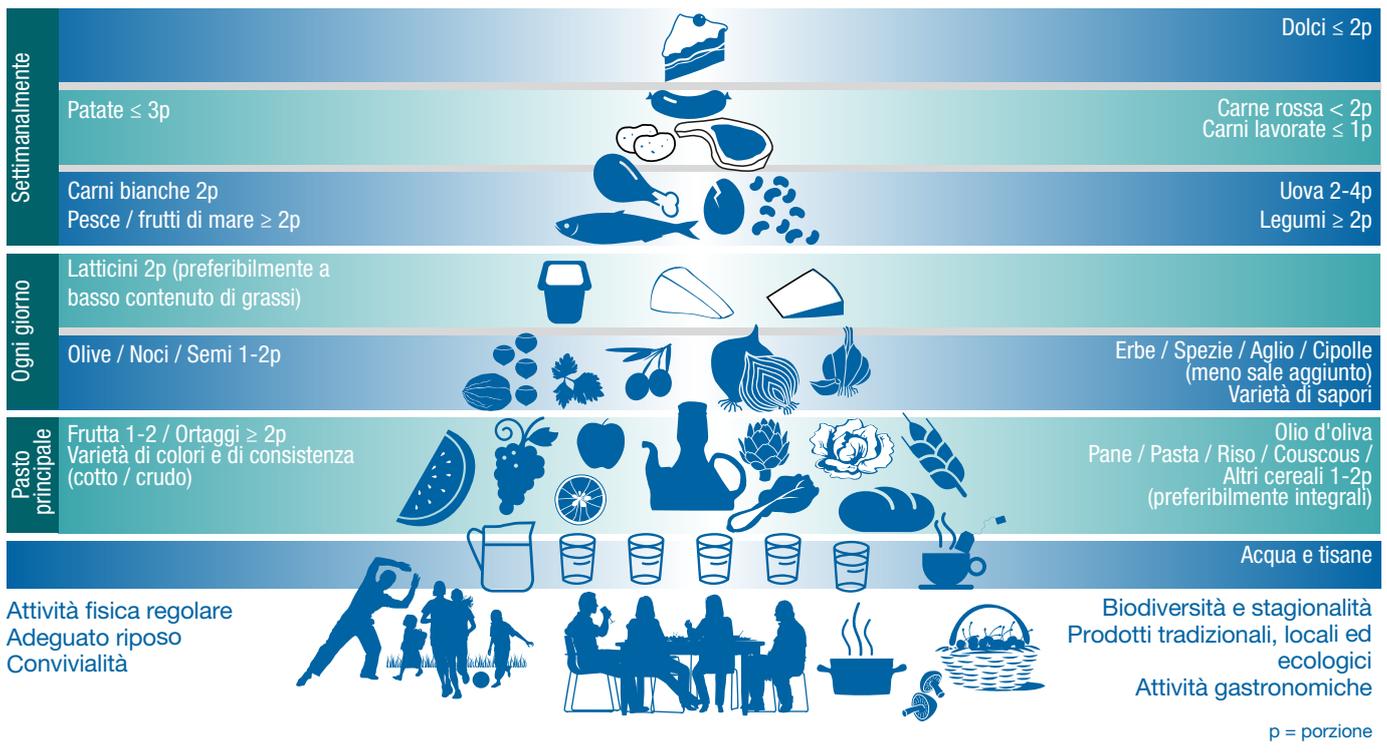
# La dieta mediterranea

DIVERSI STUDI HANNO MOSTRATO CHE LA DIETA MEDITERRANEA RIDUCE LA MORTALITÀ PER CANCRO E IL RISCHIO DI DIVERSE FORME TUMORALI (SENO, COLON-RETTO, STOMACO, PROSTATA, FEGATO, TESTA-COLLO, PANCREAS E POLMONE). INOLTRE, È ASSOCIATA A UNA RIDOTTA INCIDENZA E MORTALITÀ DI MALATTIE CARDIOVASCOLARI, PARKINSON ED ALZHEIMER.

## Piramide Alimentare Mediterranea: uno stile di vita quotidiano

Linee Guida per la popolazione adulta

 Porzioni frugali e secondo le abitudini locali  
Vino con moderazione e secondo le abitudini sociali



© 2010 Fundación Dieta Mediterránea. Si raccomanda l'uso, la diffusione e la promozione di questa piramide senza alcuna limitazione.

La piramide alimentare mediterranea indica come consumare i diversi alimenti per seguire una dieta bilanciata: partendo dalla base, verdura e frutta, cereali e derivati (meglio se integrali), legumi e porzioni moderate di pesce, pollame, carni magre e latticini a basso contenuto di grassi.

La dieta mediterranea non tiene conto soltanto degli alimenti ma anche della pratica di una regolare attività fisica, di un adeguato riposo e del ruolo conviviale dei pasti. Inoltre risulta importante tenere in considerazione la biodiversità e la stagionalità dei cibi, il rispetto delle tradizioni locali e della sostenibilità ambientale.

Una raccomandazione: se non siete abituati a mangiare molti alimenti contenenti fibra (verdura, frutta, cereali integrali, legumi, semi, etc.) vi consigliamo di iniziare ad assumerli in maniera graduale e senza abbondare nelle quantità, in modo che l'intestino si abitui, per raggiungere le quantità adeguate nel tempo.

## Cereali



Frumento, farro, orzo, avena, riso, grano saraceno, miglio, mais, quinoa, segale, amaranto, sorgo, teff e derivati (pasta, pane, etc.), preferendoli di qualità integrale. Tutti i giorni

## Legumi



Ceci, fagioli, lenticchie, piselli, fave, cicerchie, lupini. Più di 2 porzioni a settimana

## Verdure fresche di stagione



Sia cotte che crude, mixando i colori e le qualità. Quando possibile preferire per il loro impatto positivo a livello intestinale: asparagi, cavoli cappuccio rossi, cavoli e verze, broccoli, cavolini di Bruxelles, lattuga, radicchio rosso, barbabietola rossa, carciofo. 2 porzioni al giorno

## Frutta fresca di stagione



Quando possibile preferire per il loro alto contenuto di sostanze antiossidanti: melagrana, arance rosse, cachi, ciliegie, fragole, prugne nere, uva nera, ananas, frutti di bosco (more, lamponi, mirtilli), pesche, nettarine, mele, pere. 1-2 porzioni al giorno

## Frutta secca



Frutta secca (noci, mandorle, nocciole, pistacchi non salati) e semi (sesamo, lino, zucca, girasole). 1-2 porzioni al giorno

## Olio EVO



Olio extravergine di oliva (EVO) utilizzato prevalentemente a crudo come grasso da condimento

## Spezie



Erbe, aromi e spezie: basilico, origano, prezzemolo, salvia, menta, aglio, cipolla, peperoncino, curcuma, pepe, zenzero, curry, cannella, cumino, aneto, zenzero, coriandolo

## Latticini



Formaggi stagionati oltre i 30 mesi (parmigiano o grana) per l'assenza di lattosio e di conservanti dannosi per l'intestino, lo yogurt bianco naturale, quello greco, ed il kefir. Possono essere consumati quotidianamente ma in porzioni moderate

## Pesce



Pesce bianco (merluzzo o nasello, sogliola, orata, spigola, persico, branzino, palombo, platessa, cernia) o azzurro (sardine, acciughe, sgombro, salmone), limitando il consumo di pesci di grandi dimensioni come ad esempio il tonno ed il pesce spada che tendono ad accumulare maggiormente metalli pesanti dal mare. 2-3 porzioni a settimana

## Carne bianca



Carne bianca (pollo, tacchino, coniglio) di qualità biologica o certificata. 2 porzioni a settimana

## Uova



Uova biologiche o allevate a terra. 2-4 porzioni a settimana

## Patate



Con moderazione. Meno di 3 porzioni a settimana

## Carne rossa



Carne rossa di qualità biologica o del territorio: circa una porzione a settimana

## Carne trasformata



Carne trasformata (affettati, insaccati): meno di una porzione a settimana

## Bibliografia:

Sofi F, et al. Adherence to Mediterranean diet and health status: meta-analysis. BMJ. 2008;337:a1344