

## Salute

### La dieta mediterranea

#### Le origini

Con il termine “dieta mediterranea” ci si riferisce a secolari abitudini dietetiche caratterizzate da prodotti tipici utilizzati nell'alimentazione delle antiche popolazioni della Grecia, della Spagna e dell'Italia in Europa e delle sponde mediterranee del Magreb.

Quest'antica forma di nutrizione identificava come colonna portante l'olio extravergine d'oliva, il pesce azzurro, i cereali, la verdura, la frutta e i legumi ed in minor misura prodotti lattiero caseari e la carne.

La dieta mediterranea affonda le sue origini nella storia: circa 10.000 anni fa l'agricoltura ebbe inizio dalle fertili terre bagnate dai fiumi Nilo, Tigri ed Eufrate. Dalle prime navigazioni nuove specie animali come ovini e caprini e nuove specie vegetali come legumi, cereali e semi giunsero sulle coste italiche dando l'avvio ad uno scambio di culture che miscelavano le radici delle loro tradizioni, pastorizia ed agricoltura, in un modello completo e vario.

D'altronde è proprio grazie alla cultura millenaria dello scambio, a volte pacifico e altre volte bellicoso, che alcuni prodotti attualmente di uso quotidiano sono originari di diverse zone del mondo, come ad esempio pomodori, patate, fagioli, mais, peperoni, peperoncini, zucche, ananas, arachidi, cacao, giunti sulle nostre tavole a partire dal 1492 ovvero dalla scoperta dell'America; la cultura dello scambio ha dato origine ad una dieta sempre più varia, completa e salutare. La ricchezza della dieta mediterranea è dovuta alla semplicità, in alcuni casi anche povertà, del mondo contadino scandita dalle leggi della natura attraverso la stagionalità dei prodotti.

#### • L'olivo

Ancora prima della comparsa dell'uomo era presente l'olivo nelle zone del Mediterraneo, come testimoniano le tracce fossili di olivo spontaneo. Questa pianta ha poi conquistato un valore non solo nutritivo ma anche culturale nella vita dei popoli mediterranei: basti pensare all'ulivo come simbolo di pace nelle Sacre Scritture, e come simbolo di vittoria ed essenza divina nella cultura della Magna Grecia. La coltivazione dell'olivo comincia in Siria e a Creta, e viene diffusa dai Fenici su tutte le coste del Mediterraneo, dall'Africa al Sud Europa. I Greci poi rendono popolare la coltivazione, e i Romani la integrano totalmente nel proprio sistema economico. L'olivo, durante l'egemonia romana, viene coltivato in tutti i territori conquistati, e i romani perfezionano anche gli strumenti utilizzati per la spremitura delle olive e le tecniche di conservazione dell'olio.

L'olio viene usato per cosmesi, medicina e illuminazione, ma soprattutto in cucina. L'olivo diventa così importante nella cultura mediterranea che i limiti settentrionali e occidentali della cultura definiscono la “regione mediterranea”.

#### • I cereali

Già 10.000 anni fa il frumento rappresentava un alimento fondamentale delle tribù di cacciatori-raccoglitori in Medio Oriente. Date le potenzialità di questa pianta, ai primi esperimenti con la coltivazione di essa seguì naturalmente la creazione di villaggi stanziali e l'inizio dell'agricoltura.

Oggi il frumento è uno dei cereali più usati nell'alimentazione moderna.

Il Mais invece fu scoperto dalle spedizioni di Colombo nel Nuovo Mondo iniziate nel 1492, e si diffuse rapidamente in tutto il mondo. Il Mais, grazie alla alta produttività delle piante e all'importante apporto di proteine, è diventato una delle coltivazioni più importanti in diverse regioni, e una delle fonti primarie di

energia per le popolazioni più povere. Oggi i derivati di frumento e mais come pane e pasta sono parte integrante della Dieta Mediterranea.

- **Frutta, Verdura e Tuberi**

Il pomodoro e la patata ricoprono un ruolo particolare nella Dieta Mediterranea. Varietà primitive di patate vengono coltivate già 5.000 anni fa da popolazioni delle Ande, catena montuosa del Sud America, che ne migliorano il gusto ed eliminano la tossicità. La patata viene poi introdotta in Europa verso la metà del 1500. Il pomodoro è anch'esso originario delle Ande e giunge in Europa all'inizio del sedicesimo secolo dopo le spedizioni di Colombo.

Tra i frutti più caratteristici della Dieta Mediterranea vi sono il limone e l'arancio. Il limone, originario dell'India, era già presente in Italia nel II secolo dopo Cristo, ma la coltivazione su larga scala venne diffusa dagli Arabi nel bacino del Mediterraneo tra il 1100 e il 1200. L'arancio invece ha origine in Cina, Indocina e Sud Est asiatico, ma si diffuse nel bacino del Mediterraneo già in tempi remoti, per poi venire introdotto in America da Cristoforo Colombo.

La mandorla, altro elemento cardine della Dieta Mediterranea, proviene dall'Asia Minore, e da lì si diffonde in tutto il Mediterraneo già in tempi antichi, essendo naturale compagno dell'olivo nelle coltivazioni. Mandorle e noci erano parte dell'alimentazione di egiziani, greci e romani, ed è l'imperatore franco Carlo Magno che contribuisce alla diffusione delle mandorle in tutta Europa, promuovendone le qualità nutrizionali, stimolanti e curative.

- **Il Vino**

Il potere curativo del vino era già stimato da Ippocrate nel IV secolo avanti Cristo, e dai Romani. Il vino veniva indicato come bevanda nutriente, antipiretica, purgante e diuretica oltre che come unguento per curare le ferite. Mentre nella modernità sono stati riconosciuti gli effetti nocivi del vino, già nel 1987 un articolo scientifico pubblicato da Richard documenta il "paradosso Francese", che evidenzia una correlazione negativa tra mortalità legata alla coronaropatia e l'alto consumo di vino rosso che si verifica in Francia.

## **Dalla dieta dei popoli mediterranei alla Dieta Mediterranea**

Lorenzo Piroddi, studioso ligure attivo dalla prima metà del '900, studiò la connessione tra abitudini alimentari e malattie del ricambio; fu inoltre, uno dei primi nutrizionisti ad elaborare una dieta per i suoi pazienti che limitava il consumo di grassi animali e privilegiava quelli vegetali. Piroddi studiò il potenziale curativo di una dieta con tali caratteristiche, gettando le basi per il riconoscimento di una Dieta Mediterranea come insieme di abitudini alimentari a sé stanti.

Fu Ancel Keys (1904 – 2004), biologo e fisiologo statunitense, grazie ai suoi studi sulle abitudini alimentari delle popolazioni dell'Italia meridionale, che fissò nell'immaginario collettivo la locuzione Dieta Mediterranea, dandole dignità scientifica e culturale. Keys approfondì in particolare la relazione fra l'alimentazione e le malattie cardiovascolari, e durante la sua residenza a Pioppi, frazione di Pollica, comune del Cilento, studiò sul campo gli effetti benefici della dieta locale sulla salute della popolazione.

Gli studi di Keys evidenziarono come il mix di abitudini alimentari della popolazione locale potesse essere codificato appunto come Dieta Mediterranea, avendo caratteristiche simili alle diete degli altri popoli mediterranei, ma soprattutto Keys concluse che tali abitudini avevano, contrariamente alle diete regionali del mondo occidentale, un effetto benefico sulla salute.

## Dieta Mediterranea: dieta sana e sostenibile

Il modello alimentare mediterraneo oltre ad essere salutare per le persone lo è anche per l'ambiente. Si stima in media che per ottenere 100 calorie, la dieta mediterranea provoca un impatto ambientale di circa il 60 % inferiore rispetto ad una alimentazione di tipo nordeuropeo o nordamericano, basata in misura maggiore su carni e grassi animali, piuttosto che su vegetali e cereali.

Il modello alimentare mediterraneo va oltre il concetto di cibo. Il termine stesso dieta deriva dal greco antico "diaita" (stile di vita) proprio ad indicare la valenza sociale e culturale della dieta mediterranea. Considerando gli effetti positivi sulla sfera sociale, economica ed ambientale, si può considerare la dieta mediterranea un modello alimentare sostenibile.

Come dimostrato dalle evidenze scientifiche, ad oggi la Dieta Mediterranea rappresenta un vero e proprio modello di dieta sana e sostenibile, in grado di anteporsi come fattore determinante di prevenzione, contrastando il rischio di insorgenza di importanti patologie croniche come diabete, ipertensione arteriosa ed obesità.

Purtroppo, negli ultimi anni, si è avuto un graduale abbandono del regime dietetico "mediterraneo" a vantaggio di stili alimentari meno salutari e le cause sono da ricercare nell'aumentata accessibilità al cibo, nell'aumentata mobilità delle persone e nella "velocizzazione" delle attività quotidiane che si è tradotta - sempre più frequentemente - in una diffusa abitudine a consumare pasti fuori casa, riducendo i tempi dedicati alla pausa pranzo e alla preparazione stessa dei pasti.

Il ricorso alla dieta mediterranea non solo apporta un miglioramento delle condizioni di salute della popolazione ma, come già detto, si propone come modello di nutrizione sostenibile e nel contesto del quadro produttivo, con i suoi prodotti tipici diventa espressione della storia e della cultura la cui riscoperta rappresenta un'importante occasione per sottrarsi alla omologazione delle abitudini alimentari, salvaguardando così la biodiversità alimentare. Inoltre, il concetto di adeguatezza nutrizionale ben si coniuga con la dieta mediterranea che, attraverso un sano profilo di grassi, bassa percentuale di carboidrati, basso indice glicemico, alto contenuto di fibre alimentari, composti antiossidanti ed effetti anti- infiammatori, riduce il rischio di insorgenza di alcune patologie, come il cancro e malattie cardiovascolari.

## Caratteristiche delle dieta mediterranea

I tratti salienti delle abitudini alimentari di tipo mediterraneo sono rappresentati dalla presenza costante di:

- cereali e dei loro prodotti di trasformazione (pane, pasta), soprattutto integrali
- l'abbondanza nella razione di ortaggi a foglia verde
- l'impiego dell'olio extra vergine di oliva, con il conseguente rilevante apporto di acidi grassi monoinsaturi,
- la presenza di carne e pesce ma anche di proteine di origine vegetale dalle leguminose.

Educare alla dieta mediterranea fin dall'età scolare non è solo un modo per aiutare le giovani generazioni a prevenire patologie quando saranno adulti ma anche per renderle consapevoli delle enormi potenzialità che la sua adozione può avere anche dal punto di vista economico ed ambientale.

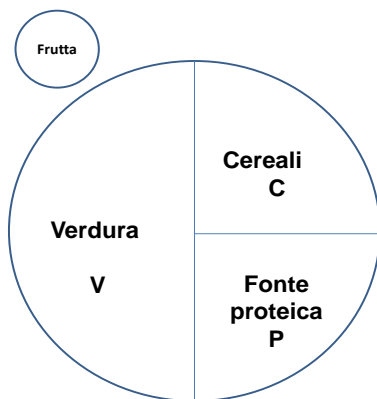
## Il riconoscimento UNESCO

L'UNESCO è l'organizzazione delle Nazioni Unite per l'Educazione, la Scienza e la Cultura, che ha il compito di identificare e salvaguardare prodotti culturali o naturali eccezionali, come siti archeologici, riserve naturali o tradizioni culturali. L'UNESCO compila e aggiorna una lista di patrimoni dell'umanità, che rappresentano le più alte espressioni della cultura umana.

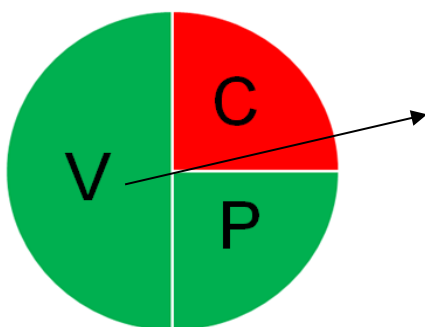
L'Italia è al momento la nazione che detiene il maggior numero di siti (47) inclusi nella lista dei patrimoni dell'umanità dell'UNESCO, e possiede tre elementi di patrimonio intangibile, vale a dire tradizioni culturali tramandate per via orale o scritta uniche al mondo per ricchezza e valore. Una di queste è proprio la Dieta Mediterranea: l'Italia, coinvolgendo Spagna, Grecia e Marocco, ha fatto ripartire il complesso iter per richiedere l'ammissione della Dieta Mediterranea nella lista ufficiale UNESCO, e dopo un primo parere favorevole dell'UNESCO, la Dieta è stata finalmente inclusa nella lista nell'Autunno del 2010.

Il riconoscimento dell'organizzazione delle Nazioni Unite non è solo prestigioso, ma anche fondamentale per lo sviluppo della Dieta stessa, perché dimostra l'importanza della Dieta nella vita delle popolazioni Mediterranee e il suo potenziale impatto sulla vita e la salute delle popolazioni di tutto il mondo.

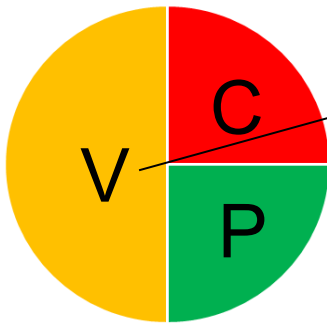
## Il Piatto della Salute



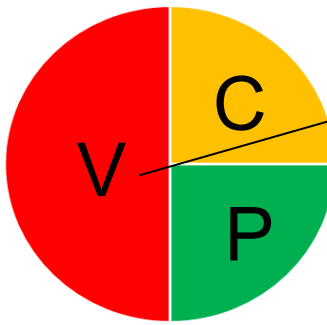
E' una rappresentazione visiva di come devono essere suddivisi i vari gruppi alimentari in ogni pasto: la verdura e gli ortaggi dovrebbero occuparne la metà, mentre i cereali e gli alimenti proteici rispettivamente un quarto del piatto. A lato del piatto, troviamo la frutta che dovrebbe sempre accompagnare i nostri pasti.



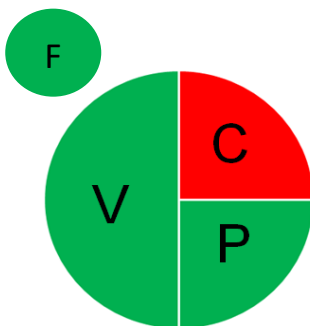
**Il colore verde** significa che quel gruppo di alimenti è ben rappresentato nella ricette e che soddisfa i fabbisogni del pasto.



**Il colore giallo** significa che quel gruppo di alimenti non è totalmente sufficiente in quantità a coprire i nostri fabbisogni e che andrà parzialmente integrato.



**Il colore rosso** significa che quel gruppo di alimenti è particolarmente scarso nella nostra ricetta o totalmente assente per cui andrà integrato.



In questo caso la ricetta contiene la verdura, una fonte proteica e la frutta in quantità adeguate, mentre è scarsa o assente la quantità di cereali: quindi, per consumare un pasto completo bisognerà aggiungere un alimento appartenente al gruppo dei cereali (pane, polenta, patate, ...).

## VERDURE

Occupano, almeno, la metà del piatto nei pasti principali. Dovrebbero essere consumate, preferibilmente, fresche, di stagione e locali. Apportano poca energia, ma contengono molte vitamine, minerali e fibre, nutrienti indispensabili per garantire la salute e migliorare le funzioni dell'organismo come, ad esempio, una buona digestione.

Le patate non sono verdure.

## FONTI PROTEICHE

Occupano un quarto del piatto. Contengono le proteine necessarie per costruire e rinnovare le cellule del corpo, favorendo la giusta crescita di ossa e muscoli. Questo gruppo di alimenti include le carni magre, i pesci, le uova, i legumi (ceci, fagioli, piselli e simili) e i latticini.

I legumi sono inclusi in questo gruppo in quanto ricchi di proteine, ma, contemporaneamente, contengono una quantità rilevante di carboidrati. Si raccomanda di abbinarli con i cereali per completare la qualità delle proteine assunte.

Si raccomanda di limitare il consumo di carni rosse, insaccati freschi o stagionati, affumicati e salumi, per via del loro alto contenuto di grassi saturi. Tutte le carni lavorate, inoltre, hanno un alto contenuto di sale.

I latticini, specialmente i formaggi, sono alimenti ricchi di proteine, perciò vengono anch'essi inseriti nel quadrante insieme a carni, uova, pesci e legumi. Sono fonte di calcio ad elevata biodisponibilità. È consigliabile che gli yogurt siano naturali e senza zucchero. I formaggi presentano un alto contenuto di grassi e sale: è bene non esagerare nel consumo.

## **CEREALI**

Occupano un quarto del piatto. Questo gruppo include pane, pasta, riso, mais, cous cous, bulghur, quinoa, da preferire integrali, e tuberi come la patata. Apportano carboidrati complessi fornendo energia per l'organismo e, pertanto, devono essere presenti in tutti i pasti principali. Essi sono inoltre fonte di fibre, soprattutto se integrali, e di alcune vitamine e minerali.

## **FRUTTA**

La frutta, insieme alle verdure, è la principale fonte di vitamine, sali minerali e antiossidanti. Si raccomanda di consumarla di stagione e di non sostituirla con succhi di frutta.

## **IL SALE? MEGLIO POCO**



Sia il sapore che le proprietà biologiche del sale comune (cloruro di sodio) sono legate principalmente al sodio; ogni grammo di sale contiene circa 0,4 g di sodio. In condizioni normali il nostro organismo elimina giornalmente da 0,1 a 0,6 g di sodio. Questa quantità va reintegrata con la dieta. Tuttavia, non è necessaria l'aggiunta di sale ai cibi, in quanto già il sodio contenuto in natura negli alimenti è sufficiente a coprire le necessità dell'organismo. Solo in condizioni di sudorazione estrema e prolungata i fabbisogni di sodio possono aumentare. Ogni giorno l'adulto italiano ingerisce in media circa 10 g di sale (cioè 4 g di sodio), quindi molto più (quasi dieci volte) di quello fisiologicamente necessario.

- Riduci progressivamente l'uso di sale sia a tavola che in cucina.
- Preferisci al sale comune il sale arricchito con iodio (sale iodato).
- Limita l'uso di condimenti alternativi contenenti sodio (dado, salse)
- Insaporisci i cibi con erbe aromatiche (come aglio, cipolla, basilico, prezzemolo, rosmarino, salvia, menta, origano, maggiorana, sedano, porro, timo, semi di finocchio) e spezie (come pepe, peperoncino, noce moscata, zafferano, curry).
- Esalta il sapore dei cibi usando succo di limone e aceto.
- Scegli, quando sono disponibili, le linee di prodotti a basso contenuto di sale (pane senza sale, tonno in scatola a basso contenuto di sale, ecc.).
- Consuma solo saltuariamente alimenti trasformati ricchi di sale (snacks salati, patatine in sacchetto, olive da tavola, alcuni salumi e formaggi).

## **Gli zuccheri? Con moderazione**

- Limita il consumo di alimenti e bevande dolci nella giornata.
- Tra i dolci preferisci i prodotti da forno della tradizione italiana, che contengono meno grasso e zucchero e più amido, come ad esempio biscotti, torte non farcite, ecc.
- Utilizza in quantità controllata i prodotti dolci da spalmare sul pane o sulle fette biscottate (quali marmellate, confetture di frutta, miele e creme).
- Limita il consumo di prodotti che contengono molto saccarosio come caramelle morbide, torroni, ecc.

## ALLERGENI

<p><b>ARACHIDI E DERIVATI</b></p> <p>Snack confezionati, creme e condimenti in cui vi sia anche in piccole dosi</p> 	<p><b>CROSTACEI</b></p> <p>Marini e d'Acqua Dolce: gamberi, scampi, aragoste, granchi, e simili</p> 
<p><b>FRUTTA A GUSCIO</b></p> <p>Mandorle, nocciole, noci comuni, noci di cocchiù, noci pecan, anacardi e pistacchi</p> 	<p><b>GLUTINE</b></p> <p>Cereali, grano, segale, orzo, avena, farro, kamut, inclusi ibridati derivati</p> 
<p><b>LATTE E DERIVATI</b></p> <p>Ogni prodotto in cui viene usato il latte, yogurt, biscotti, torte, gelato e creme varie</p> 	<p><b>LUPINI</b></p> <p>Presenti in cibi vegan sottoforma di: arrosti, salamini, farine e similari</p> 
<p><b>MOLLUSCHI</b></p> <p>Canestrella, cannolicchio, capesante, cozza, ostrica, patella, vongola, tellina ecc</p> 	<p><b>SENAPE</b></p> <p>Si può trovare nelle salse e nei condimenti, specie nella mostarda</p> 
<p><b>PESCE</b></p> <p>Predotti alimentari in cui è presente il pesce, anche se in piccola percentuale</p> 	<p><b>SEDANO</b></p> <p>Sia in pezzi che all'interno di preparati per zuppe, salse e concentrati vegetali</p> 
<p><b>SESAMO</b></p> <p>Semi interi usati per il pane, farine anche se lo contengono in minima percentuale</p> 	<p><b>ANIDRIDE SOLFOROSA E SOLFITI</b></p> <p>Cibi sott'aceto, sott'olio e in salamoia, marmellate, funghi secchi, conserve ecc</p> 
<p><b>SOIA</b></p> <p>Predotti derivati come: latte di soia, tofu, spaghetti di soia e simili</p> 	<p><b>UOVA E DERIVATI</b></p> <p>Uova e prodotti che lo contengono come: maionese, emulsionanti, pasta all'uovo</p> 

Gli alimenti possono contenere naturalmente degli allergeni. La normativa comunitaria ne identifica 14 ed è quindi fondamentale per chi manipoli gli alimenti evidenziarne la loro possibile presenza sia per ottemperare alla normativa comunitaria sia per tutelare la salute del consumatore

## ANISAKIS



L'Anisakis è un genere di vermi che possono infettare l'uomo. L'anisakiasi (o anisakidiosi) è la parassitosi causata da queste larve e provoca sintomi che possono essere scambiati per altre malattie dell'apparato digerente quali dolori addominali, nausea, vomito, diarrea. Le larve di Anisakis, lunghe tra 1 e 3 cm, visibili anche a occhio nudo, infettano facilmente alcune specie ittiche, come il pesce spatola, suro, lanzardo, sgombero, merluzzo, alici, triglia, cefalo, sardina.

Per prevenire l'anisakidiosi è fondamentale eviscerare il pesce e sottoporlo a cottura (la cottura è il metodo migliore per inattivare le larve di Anisakis). Se invece il pesce è destinato a essere consumato crudo, marinato, salato o trattato in maniera tale da non garantire l'uccisione del parassita, è previsto un abbattimento della temperatura fino a -20°C per almeno 24 ore o a -35°C per 15 ore

## CATENA DEL FREDDO



Garantire la catena del freddo, dal produttore al consumatore finale, vuol dire difendere e preservare la qualità degli alimenti.

L'interruzione della catena del freddo riduce la durata e la qualità degli alimenti oltre alla possibile alterazione microbiologica ed organolettica.

Una conseguenza particolarmente rilevante è legata all'aumento dell'istamina in alcune specie ittiche; l'aumento dell'istamina non altera organoletticamente il pesce che se consumato può causare gravi reazioni allergiche.

In generale, **gli alimenti di origine animale non devono mai essere conservati tra i 10° e i 65°; la temperatura** ideale di conservazione non deve superare i 4°. **Gli alimenti cotti possono essere conservati fino a 10°** perché attraverso la cottura viene eliminata la flora microbica.

## FRIGORIFERO

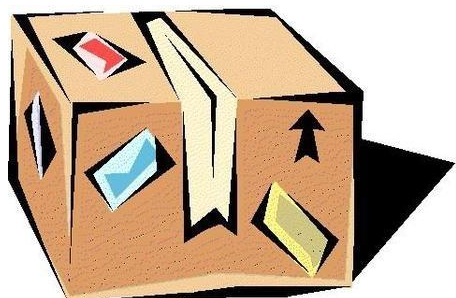


I frigoriferi sono apparecchiature in grado di mantenere la catena del freddo e garantire quindi la sicurezza alimentare. La refrigerazione infatti mette in quiescenza la maggior parte dei batteri, anche se esistono dei microrganismi psicotrofi, ovvero microrganismi in grado di crescere a basse temperature, come ad esempio *Pseudomonas*, *Bacillus*, *Clostridium*, *Lactobacillus*, *Listeria*, e *Yersinia*. Il frigorifero è dunque un elettrodomestico fondamentale e al fine di ottimizzare il rendimento necessita di attenzioni come ad esempio:

- La corretta e costante manutenzione;
- La corretta e costante pulizia (comprese le guarnizioni);
- Il corretto quantitativo di alimenti da stoccare al suo interno (il frigo non deve traboccare);
- Il corretto stoccaggio degli alimenti (devono essere coperti, etichettati, separati per tipologia).



## GESTIONI DEGLI ALIMENTI

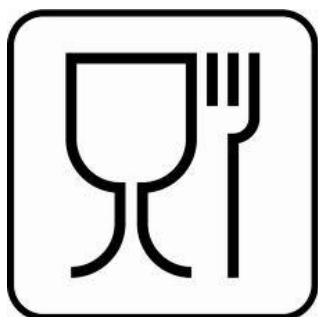


Una corretta gestione degli alimenti prevede delle procedure consolidate, quali:

- Controllo della scadenza: gli alimenti non devono mai essere oltre la data di scadenza
- Integrità dell'imballo: l'imballo non deve presentare buchi, non deve essere insudiciato, bagnato, ecc;
- Temperatura: l'alimento deve essere conservato a temperatura prevista dal produttore;
- Etichettatura; l'alimento deve possedere un'etichettatura chiara con le indicazioni minime previste dalla legge come temperatura di conservazione, data di scadenza, allergeni);
- Pulizia: gli alimenti devono presentarsi in buone condizioni igieniche generali.

E' inoltre fondamentale, anche per evitare sprechi alimentari, ricordare la regola del F.I.F.O. (First In, First Out) ovvero stoccare gli alimenti in modo tale da consumare sempre prima l'alimento più vicino alla scadenza.

## M.O.C.A.



Sono definiti "materiali e oggetti a contatto con gli alimenti" (MOCA) quei materiali e oggetti destinati a venire a contatto con gli alimenti (utensili da cucina e da tavola recipienti e contenitori, macchinari per la trasformazione degli alimenti, materiali da imballaggio etc.). Anche i MOCA, come gli alimenti, sono disciplinati da normative comunitarie che a partire dal produttore fino all'utilizzatore finale devono rispettare.

La prima e immediata verifica che deve essere effettuata affinché un moca possa essere considerato conforme è la presenza del numero di lotto e il pittogramma riportante bicchiere e forchetta.

Alcuni MOCA inoltre, come la pellicola e l'alluminio, possiedono delle etichette riportanti le modalità di corretto utilizzo per evitare problemi di sicurezza alimentare come ad esempio la migrazione nei cibi di alcune sostanze chimiche contenute in questi MOCA.

Per garantire la sicurezza alimentare è fondamentale la collaborazione di tutte le persone che manipolano gli alimenti.

L'insieme di piccoli accorgimenti nella manipolazione degli alimenti garantisce non solo ottimi cibi ma anche cibi sicuri