

Il modello alimentare della dieta mediterranea

Con il termine Dieta Mediterranea si intende un modello alimentare, tipico delle popolazioni mediterranee, contraddistinto dal consumo di prodotti vegetali, cereali, frutta ed olio extravergine di oliva e che si contrappone al cosiddetto modello "Dieta Celtica" caratterizzato, invece, dalla prevalenza di prodotti di origine animale e dall'utilizzo del burro come condimento.

I primi studi condotti sui benefici per la salute derivanti dall'adozione del modello alimentare mediterraneo risalgono al secondo dopoguerra e furono condotti dal professore americano Ancel Keys e dai suoi collaboratori. Docente presso l'Università del Minnesota, Ancel Keys è considerato tra gli scienziati più importanti del Novecento ed uno dei padri fondatori dell'igiene fisiologica, la scienza che studia il corretto funzionamento dei meccanismi che controllano le funzioni del nostro corpo. Il merito di Keys sta nell'aver per primo intuito che esiste uno stretto rapporto tra assunzione di calorie, dispendio energetico e tasso metabolico a riposo fornendo una prima spiegazione dei fenomeni che conducono all'obesità.

Nel corso delle sue numerose ricerche sperimentali, condotte anche nelle regioni meridionali d'Italia, lo scienziato riuscì a dimostrare che la combinazione giusta dei macronutrienti forniti dagli alimenti (il modello alimentare prevede che il 12-15% dell'energia totale provenga dalle proteine, il 25-30% dai lipidi e la restante quota dai carboidrati) permette al nostro organismo di acquisire componenti alimentari dalle proprietà antiossidanti o con ruoli specifici nella prevenzione delle malattie metaboliche e cronico-degenerative; inoltre alcuni caratteri fisici fino ad allora considerati immutabili (quali la costituzione fisica, il livello di grasso nel sangue, la pressione sanguigna, la frequenza cardiaca) risultarono invece essere in gran parte controllabili attraverso semplici accorgimenti nella dieta e nell'attività fisica.

In sostanza emerse che l'adozione del modello alimentare mediterraneo consentiva alla popolazione di avere aspettative di vita superiori e condizioni generali di salute migliori. I risultati delle ricerche sono stati accolti con grande favore dalla comunità scientifica internazionale ed hanno contribuito alla diffusione del modello alimentare della Dieta Mediterranea quale pilastro centrale dei programmi e della politica della sanità pubblica in molti Paesi, dagli Stati Uniti all'Europa.

Nel 2010 l'Unesco ha iscritto la Dieta Mediterranea nella prestigiosa Lista dei Patrimoni Immateriali dell'Umanità: il riconoscimento, come si legge nelle motivazioni "consente di accreditare quel meraviglioso ed equilibrato esempio di contaminazione naturale e culturale che è lo stile di vita mediterraneo come eccellenza mondiale".

Ultima modifica: Lunedì 10 Agosto 2020

Condividi

Reti Sociali

Quanto ti è stata utile questa pagina?

Nessun voto

Rate

Source URL: <https://www.isfores.it/dieta-mediterranea/la-dieta-mediterranea/il-modello-alimentare-della-dieta-mediterranea>