

Benelli Roberto - Cecchi Elena
Bartolozzi Emanuela - Ramundo Francesca



La Dieta Mediterranea
nella prevenzione dei tumori, delle malattie
cardiovascolari e neurodegenerative

Edizioni



Via Francesco Ferrucci, 73
59100 PRATO PO
www.partnergraf.it

ISBN 978-88-975-6605-2

LA DIETA MEDITERRANEA
nella prevenzione dei tumori, delle malattie cardiovascolari
e neurodegenerative.

INDICE

Prefazione	5
Introduzione	7
Dieta Mediterranea: la storia	9
Gli ingredienti della Dieta Mediterranea	15
Il pane	16
La pasta	17
L' olio di oliva	18
I cereali	21
Le verdure	26
I legumi	27
Altre verdure	30
La frutta	31
La frutta in guscio e i semi oleaginosi	33
Il pesce	34
La carne	36
Le uova	36
Il latte e i derivati	37
I condimenti	38
Il vino	42
Attività fisica e Dieta Mediterranea	43
A tavola con la Dieta mediterranea	44
Dieta Mediterranea e Ambiente	48
La Dieta Mediterranea nella prevenzione dei tumori	50
Conclusioni	55
Approfondimenti	57



PREFAZIONE

La Dieta Mediterranea (DM), nella sua accezione, supera il concetto di semplice modello alimentare e si propone come stile di vita scoperto, vissuto e valorizzato dallo studioso americano Dr. Ancel Benjamin Keys nella sua lunga permanenza nel Cilento dopo la fine della seconda guerra mondiale. La parola dieta, dal greco diaita=stile di vita, si riappropria così del suo più antico significato.

La DM è un modello alimentare seguito, nelle sue linee essenziali, dai popoli del Mediterraneo anche se con alcune varianti, nelle diverse aree geografiche, legate alla cultura, alla religione, alle tradizioni del territorio che sono state tramandate nei secoli.

Il modello mediterraneo è costituito da una varietà di alimenti che comprendono in prevalenza cereali integrali, legumi, frutta e verdura, pesce di piccolo taglio, ricco di acidi grassi omega-3, olio extravergine di oliva, spezie, vino in modica quantità e solo ai pasti.

L'olio di oliva rappresenta uno dei pilastri dell'alimentazione mediterranea per le sue peculiari caratteristiche tanto che gli sono attribuiti effetti salutari e protettivi di primaria importanza.

E' stato osservato come l'adozione di modelli alimentari che si ispirano alla dieta mediterranea, con poche proteine animali e grassi nocivi, ma ricchi di composti con azioni benefiche, riducono l'incidenza di malattie cardiovascolari, neurodegenerative, dismetaboliche e tumorali. Soltanto dopo gli studi di Ancel Keys la Dieta Mediterranea è stata conosciuta e valorizzata dalla comunità scientifica internazionale. Studi scientifici eseguiti successivamente hanno confermato gli aspetti salutistici di questo stile di vita anche in campo oncologico.

In questa pubblicazione ripercorriamo la storia della scoperta della Dieta Mediterranea, le sue caratteristiche, i suoi ingredienti, con i suoi colori e sapori, gli aspetti nutrizionali, sociali, conviviali e tentiamo di rispondere alla domanda se sia mai possibile riproporre questo stile di vita ad una società dinamica, quale quella attuale, che ha perso la dimensione del buono e sano vivere.

Di seguito vengono presi in esame aspetti propriamente medici della DM sottolineando le peculiarità di questa dieta antinfiammatoria ed il suo impiego nella prevenzione delle patologie più frequenti della terza età e delle affezioni tumorali.

La Dieta Mediterranea, se correttamente seguita, può contribuire anche al miglioramento della qualità della vita ed al prolungamento dell'esistenza paragonabile a quella della popolazione del Cilento di 60 anni fa.

Ringrazio tutti gli specialisti della Lega Tumori sezione di Prato, Costanza Fatighenti, Benedetta Marchesini, Martina Gianassi, Chiara Pastorini, che hanno preso parte a questa iniziativa editoriale ed il Lions Club Prato Datini, nella figura del suo presidente Dott. Paolo Papi, che ha promosso la sua realizzazione.

Dr. Roberto Benelli
(Presidente LILT Sez. di Prato)

Prato, 26 ottobre 2015

INTRODUZIONE

La **Dieta Mediterranea (DM)**, come originariamente concepita, è un modello alimentare che è parte di uno stile di vita equilibrato, sobrio e frugale. Basti pensare che gli elementi basilari della dieta sono rappresentati dal pane, dal vino e dall'olio che sono anche simboli di sacralità e delle nostre origini cristiane. Il modello alimentare si caratterizza in un ritorno alle tradizioni ed alle sane abitudini di un tempo passato. E' fatto di amore per la natura, di stagionalità, di prodotti tipici del territorio e di una sana alternanza nel consumo degli stessi nei vari mesi dell'anno. Questo modello è in grado di restituire benessere, prolungare la vita riducendo al tempo stesso il rischio di malattie cardiovascolari, neurodegenerative e tumorali. Passare dall'opulenza alla frugalità significa ritrovare e ricreare l'armonia fra l'uomo, la natura e l'ambiente in cui si vive. Si deve allo scienziato americano Ancel Benjamin Keys ed alla moglie Margaret Haney la riscoperta del segreto di una più lunga e salutare esistenza in una parte di Italia, il Cilento (termine questo che deriva da "Cis Alento", ovvero, al di qua del fiume Alento), situato nella provincia di Salerno, meglio nota come "triangolo della lunga vita".

La Dieta Mediterranea si caratterizza per essere un regime alimentare a prevalenza vegetale, a base di verdure, frutta fresca e secca, legumi, cereali integrali, pesce, in prevalenza *azzurro*, olio extravergine di oliva, spezie, vino in modica quantità.

Si basa sul consumo moderato di carne, latte e latticini freschi, ma anche nell'alternanza e variabilità degli alimenti, senza incorrere in eccessi, e al tempo stesso fare sì che il cibo sia nutrimento del corpo ma anche dello spirito, assumendolo nella convivialità.

Alla moderazione del consumo del cibo deve inoltre accompagnarsi un'attività fisica quotidiana. La Dieta Mediterranea, come quella riscoperta e sperimentata da Ancel Keys nel lungo soggiorno a Pioppi (comune di Pollica), è venuta alla ribalta della comunità scientifica internazionale solo dopo la pubblicazione dello studioso che dimostrava i risultati ottenuti con il *Seven Countries Study*.



Si tratta di uno studio epidemiologico, iniziato negli anni '50, incentrato sulle relazioni tra stile di vita, fattori dietetici e malattie cardiovascolari in popolazioni di diverse aree del mondo (USA, Nord Europa, Sud Europa e Giappone).

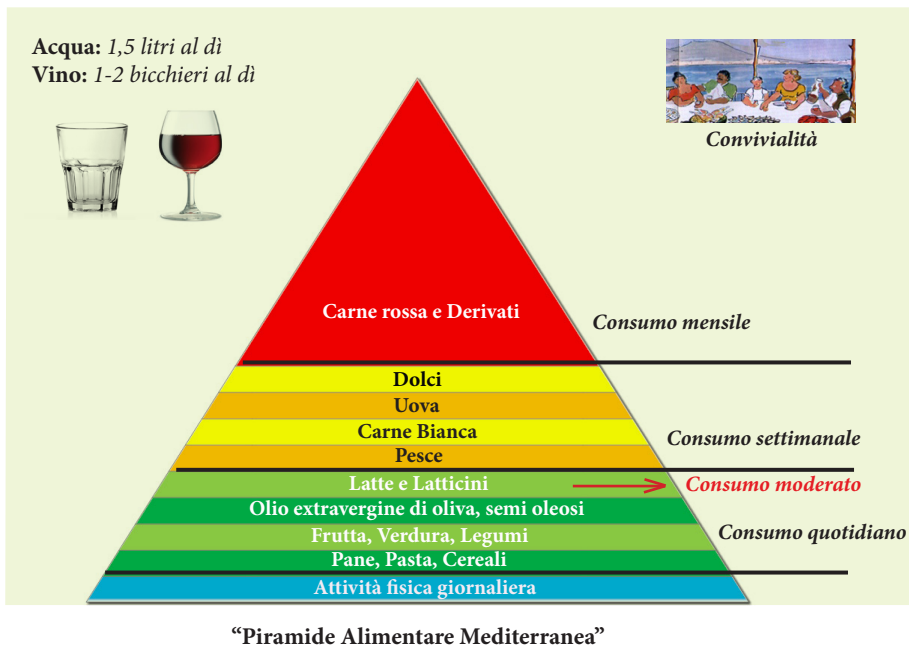
I risultati ottenuti portavano alla conclusione che i tassi di mortalità per patologia cardiovascolare erano più elevati negli USA e Nord Europa rispetto al Sud Europa. Ma, in modo particolare, la più bassa mortalità si registrava nella popolazione italiana e greca. Nel 2003 lo studio PREDIMED confermava che la dieta mediterranea, implementata con olio extravergine di oliva o il consumo di tre noci al giorno, era in grado di prevenire malattie cardiovascolari (*Estruch et al. N Eng J Med 2013; 368:1279-1290*). Tra il 2005 ed il 2010 il *Moli-sani Study* dimostrava che la maggior aderenza alla dieta mediterranea si associa ad una riduzione dei leucociti e delle piastrine suggerendo che il *set* di alimenti componenti la dieta mediterranea ha attività antinfiammatoria ed un effetto protettivo su molte patologie (primariamente l'arteriosclerosi) a patogenesi infiammatoria (*Bonaccio et al. Blood 2014; 123:3037-3044*). Questi ed altri studi dimostrano l'esistenza di

una associazione inversa tra dieta mediterranea e mortalità totale, incidenza di malattia coronarica, infarto trombotico e numerose neoplasie (*Couto et al. Br J Cancer 2011;104: 1493-1499*).

Partendo da queste basi la comunità scientifica internazionale ha preso in seria considerazione l'importante ruolo della Dieta Mediterranea, e dello stile di vita a cui è ispirata, nell'incrementare la longevità e migliorare la salute pubblica.

La *Mediterranean Diet Foundation* ha sviluppato una Piramide Mediterranea che include non solo il tipo di alimenti da consumare nei vari giorni della settimana ma anche informazioni riguardo allo stile di vita, culturali, sociali tenendo in forte considerazione anche l'importanza della convivialità per le sue attività psico-neuro-umorali favorevoli. La piramide è stata successivamente meglio caratterizzata e sono stati inseriti alimenti salutari provenienti anche da altre culture.

E' ormai generalmente accettato che l'infiammazione cronica sistemica di basso grado incrementa il rischio di cancro. Numerosi studi concordano nel sostenere che l'adesione alla Dieta Mediterranea, in quanto dieta antinfiammatoria, riduce il rischio di una varietà di tumori maligni, malattie cardiovascolari e neurodegenerative.



Nella tabella sovrastante è riportata la rappresentazione grafica, sotto forma di piramide alimentare, delle regole generali che caratterizzano la DM in cui alimenti qualitativamente diversi per la composizione, in macro e micronutrienti, vengono impilati nei vari strati che la costituiscono. Si parte da una larga base che comprende gli alimenti da consumare quotidianamente e si procede verso l'apice che accoglie i cibi da utilizzare settimanalmente o mensilmente. Pane, pasta e cereali devono essere consumati nella loro variante integrale ricca di fibre e con più basso indice glicemico.

Parte integrante del modello mediterraneo è l'attività fisica a cui deve essere riservato uno spazio temporale giornaliero per i notevoli benefici che apporta.

Per un corretto modello alimentare si deve tener conto della qualità e delle proporzioni dei vari macronutrienti, dell'apporto calorico, dell'età, delle condizioni fisiche e di eventuali patologie in atto. La scelta alimentare dovrebbe orientare verso cibi biologici, cotti per breve tempo, non trattati industrialmente e non contenenti additivi.

In linea generale, comunque, da una attenta visione della piramide alimentare mediterranea non risultano alimenti proibiti in senso assoluto, ma soltanto cibi che devono essere consumati più o meno frequentemente sempre nella variabilità giornaliera e settimanale ed in dosi moderate.

In questo concetto torna attuale il pensiero di Paracelso (1493-1541): *“Tutto è veleno, e nulla esiste senza veleno. Solo la dose fa in modo che il veleno non faccia effetto.”*

LA DIETA MEDITERRANEA
nella prevenzione dei tumori, delle malattie cardiovascolari
e neurodegenerative.

Autori

Roberto Benelli	Presidente LILT Sezione di Prato già Direttore UO Urologia - Prato
Elena Cecchi	Biologa
Emanuela Bartolozzi	Medico nutrizionista
Francesca Ramundo	Dietista LILT Sezione di Prato

Finito di stampare nel mese di Ottobre 2015
c/o Partner-Graf srl
disponibile e scaricabile in formato PDF sul sito
www.partnergraf.it/editoria

Edizioni

