

LA DIETA MEDITERRANEA



CARATTERISTICHE ED INGREDIENTI

Rev. 1/2016



Dr. Roberto Benelli

LA DIETA MEDITERRANEA

caratteristiche ed ingredienti



Dr.ssa Francesca Ramundo

LA DIETA MEDITERRANEA

La Dieta Mediterranea è uno stile di vita ed un modello alimentare dei popoli del Mediterraneo con alcune varianti nelle diverse aree geografiche. E' una **dieta antinfiammatoria**, con prevalenza di alimenti di origine vegetale che, se correttamente seguita, contribuisce a migliorare la qualità della vita ed al suo prolungamento dato anche il suo ruolo nella prevenzione delle patologie cardiovascolari e tumorali che rappresentano le principali cause di morte nella nostra società.

CARATTERISTICHE GENERALI

E' una dieta **moderatamente ipocalorica** che si basa sull'**equilibrio e la moderazione dei pasti**: "alzarsi da tavola senza essere mai troppo pieni". L'alimentazione è a **predominanza vegetale**, ricca di fibre, composti antiossidanti, grassi insaturi ed a basso tenore di grassi saturi di origine animale (carne, uova, latte e latticini). E' caratterizzata dalla **varietà degli alimenti** e dall'**alternanza dei cibi nell'arco della settimana**. Il consumo deve basarsi su **prodotti preferenzialmente biologici**, a filiera corta (a Km 0). Le **preparazioni devono essere semplici e poco elaborate**. I pasti devono essere consumati privilegiando la **convivialità**.

La dieta deve essere accompagnata da **attività fisica giornaliera** (almeno 30 minuti di camminata a passo veloce).

GLI INGREDIENTI

- ◆ Pane, pasta e cereali, preferibilmente integrali
- ◆ Verdure e frutta fresca di stagione (alternanza secondo la regola dei 5 colori)
- ◆ Legumi
- ◆ Frutta in guscio, semi oleaginosi
- ◆ Olio extravergine di oliva (per cucinare e condire), Erbe aromatiche e Spezie
- ◆ Latte/latticini freschi (consumo moderato)
- ◆ Yogurt
- ◆ Uova (2 alla settimana)
- ◆ Pesce (preferibilmente di piccolo taglio: in prevalenza pesce azzurro ricco di acidi grassi omega-3)
- ◆ Carne bianca (consumo settimanale)
- ◆ Carne rossa e derivati (consumo saltuario)
- ◆ Vino (1-2 bicchieri di vino rosso al dì)
- ◆ Acqua (1 litro e ½ al dì)

NUMERO E RIPARTIZIONE DEI PASTI

La **giornata nutritiva può essere suddivisa in cinque pasti** (colazione, pranzo, cena e due spuntini a metà mattina e alla merenda del pomeriggio) ad orari prestabiliti, con differente distribuzione dei macronutrienti e con diverso apporto calorico. La distribuzione dei pasti ad orari prestabiliti (*Timing dei pasti*) tiene conto:

- a) del ritmo circadiano degli ormoni (il cortisolo e l'insulina sono prevalenti nelle prime ore del mattino, gli ormoni tiroidei incrementano all'ora di pranzo e l'ormone della crescita-GH incrementa nelle ore serali);
- b) dell'esigenza di distribuire le calorie durante tutta la giornata evitando picchi glicemici che comportano un aumento dell'ormone pancreatico insulina con il rischio di accumulo di grasso e di aumentare lo stato infiammatorio;
- c) del controllo del peso.

Si parte quindi da una "ricca" prima colazione ed uno spuntino a metà mattina per arrivare al pranzo, che dovrebbe rappresentare il pasto principale della giornata, ed ancora alla merenda del pomeriggio

ed infine alla cena che deve essere più “leggera” del pranzo.

L'inserimento degli spuntini nel piano alimentare ha lo scopo di arrivare ai pasti principali con minor senso di fame e permette di mantenere attivo il metabolismo in modo da evitare l'accumulo di grassi. Una regola importante è quella di distribuire gli alimenti energetici nella prima metà della giornata, mentre occorre limitare o evitare i carboidrati (pane, pasta, pizza, cereali, dolci) a cena quando l'organismo necessita di una minore quantità di energia. Il consumo di questi alimenti comporta infatti un brusco aumento della glicemia con un aumento di produzione di insulina che favorisce la produzione notturna di colesterolo a livello del fegato.

ESEMPIO DI MODELLO ALIMENTARE IN SOGGETTO ADULTO

- ♦ **Colazione:** moderato consumo di latte o yogurt bianco con frutta fresca, fiocchi di cereali integrali, semi oleaginosi (ad es. un cucchiaino di semi di lino, di sesamo, etc.), un cucchiaino di miele, una fetta di pane integrale (50-70 gr) e marmellata ai frutti di bosco senza zuccheri aggiunti, o fette biscottate integrali, una spremuta di frutta o frutta fresca di stagione, frutta in guscio (2-3 noci, 7-10 mandorle, etc.).
Il latte vaccino può essere sostituito con latte di riso, di avena, di mandorle, di soia.
- ♦ **Spuntino a metà mattina:** frutta in guscio, o frutta fresca di stagione, o spremuta di agrumi.
- ♦ **Pranzo:**
 - insalate o verdure di stagione come primo piatto prima di iniziare il pasto;
 - spaghetti integrali al dente (60-80 gr) con salsa di pomodoro, condita con olio extravergine di oliva o altro tipo di cereali (riso integrale, riso Basmati, riso nero, riso rosso, avena, farro, kamut, miglio, orzo, segale, etc.). In caso di intolleranza al glutine si possono consumare riso, miglio, mais, amaranto, grano saraceno, quinoa in quanto non contengono glutine;
 - il secondo piatto può essere rappresentato da Legumi (fagioli, ceci, lenticchie, piselli, soia, altri) 3-4 volte alla settimana; oppure Uova (2 volte alla settimana) preferibilmente alla coque perché più digeribili; od anche formaggio magro;
 - pane integrale (50 gr).E' possibile realizzare anche un piatto unico di cereali e legumi (ad es. pasta e fagioli).
- ♦ **Merenda:** tè verde con biscotti integrali, o pane olio e pomodoro, o uno yogurt magro bianco, frutta fresca di stagione
- ♦ **Cena:**
 - piatto di verdure di stagione o minestrina di verdure;
 - pesce di piccolo taglio come il pesce azzurro ricco di acidi grassi omega 3 (due volte alla settimana), o salmone, o carne bianca (pollo, tacchino due volte alla settimana), o legumi, o formaggio magro (caprino, crescenza, feta, etc.) o ricotta;
 - pane integrale (50 gr).
- ♦ **Bevande:** 1,5 litri di acqua oligominerale preferibilmente non gassata, Tè verde, Tisane, 1-2 caffè al dì
- ♦ **Vino:** 1-2 bicchieri di vino rosso a bassa gradazione al dì sempre a fine pasto.
- ♦ **Condimenti:** olio extravergine di oliva, limone, aceto balsamico, aglio e cipolla, spezie (peperoncino, curcuma, ginger, cumino, pepe nero, etc.) al posto del sale, oppure sale marino ed erbe aromatiche.
- ♦ **Dolcificanti:** miele in modica quantità, stevia rebaudiana, succo di agave.
- ♦ **Dolci:** limitare i dolci (una volta alla settimana) preferendo quelli casalinghi con frutta di stagione. Consumare cioccolato fondente in modica quantità o cacao amaro preferibilmente a colazione.
- ♦ **Evitare:** Bevande zuccherate, succhi di frutta industriali, alcolici e superalcolici, insaccati, derivati della carne rossa.

REGOLA DEI CINQUE COLORI: Frutta e Verdura dovrebbero essere consumate nella misura di cinque porzioni al giorno variandole e alternandole nell'arco della settimana secondo la regola dei cinque colori (rosso, giallo/arancio, bianco, verde, blu/viola) per acquisire la maggior quantità di composti con azioni benefiche:

Rosso: Verdure (pomodoro, etc), Frutta (arancia rossa, lampone, ciliegia, fragola, melagrana, mela)

Giallo/Arancio: Verdure (carota, zucca, etc.), Frutta (agrumi, ananas, etc.)

Bianco: Verdure (aglio, cardo, cavolfiore, cipolla, finocchio, patata, sedano), Frutta (mela, pera, banana)

Verde: Verdure (legumi freschi, bietola, broccolo, carciofo, cavolo, cetriolo, lattuga, rucola, sedano, spinacio), Frutta (kiwi, uva bianca)

Blu/Viola: Verdure (cavolo viola-nero, melanzana, radicchio), frutta (fico, frutti di bosco, prugna, uva rossa).



LEGA TUMORI SEZIONE DI PRATO

Prato, Via Giuseppe Catani 26/3

Tel. 0574-572798 - Fax 0574-572648

www.legatumoriprato.it - info@legatumoriprato.it

GIORNI DI ATTIVITA'

L'attività sanitaria viene svolta il Lunedì, il Mercoledì ed il Venerdì dalle ore 8.30 alle 16.30 ed il Martedì ed il Giovedì dalle ore 8.30 alle 12.30 e dalle 14.00 alle 18.00.

PER APPUNTAMENTI

Telefonare dal Lunedì al Venerdì dalle 9.00 alle 12.00.

SOSTIENI LA LILT

Sostieni la LILT e le sue attività diventando socio e con donazioni.

Dona il 5x1000 alla LILT Sez. di Prato - Codice Fiscale = 01685160978