



Sempre più spesso sentiamo parlare dell'importanza di **cambiare stile di vita** per vivere in **salute**, senza però prestare attenzione al fatto che già seguire la nostra **dieta mediterranea**, riconosciuta dall'UNESCO come patrimonio immateriale dell'umanità, significa adottare quello stile di vita raccomandato per mantenersi in salute

La dieta mediterranea, con l'abbondanza di verdura e frutta di stagione, cereali integrali, legumi, pesce, poca carne e pochi formaggi, buon olio extravergine di oliva, e frutta a guscio come noci, nocciole e mandorle, permette di "fare il carico" di fibra, vitamine, minerali e sostanze antiossidanti, indispensabili per il buon funzionamento di organi e tessuti, oltre a una buona percentuale di acqua che permette l'attivazione di quasi tutte le reazioni chimiche dell'organismo comprese le connessioni cerebrali..

La Dieta Mediterranea, grazie all'elevato contenuto di grassi insaturi, fibre, vitamine e oligoelementi, con azione anti-radicali liberi, ha un importante potere anti-infiammatorio e anti-ossidante e rappresenta uno strumento di prevenzione di tutte le patologie cronico-degenerative

I principali componenti della dieta mediterranea

- **Legumi:** contengono fito-estrogeni che modulano l'azione degli ormoni sessuali, ostacolando la crescita di alcuni dei tumori più diffusi nella popolazione anziana. Inoltre regolano la glicemia ed il colesterolo.
- **Frutta secca** (es. noci, mandorle): ricchi di potassio e di sostanze anticancerogene (acidi grassi omega-3, il selenio, vitamine A ed E) aiutano a contrastare trigliceridi e colesterolo e a mantenere in salute le cellule nervose
- **Frutta e verdura fresche:** ricche di antiossidanti in grado di neutralizzare i radicali liberi, responsabili di degenerazioni cellulari. Le fibre vegetali, inoltre, regolano e migliorano la funzione intestinale, liberando l'organismo dalle tossine. Sono da preferire verdure di stagione ed è importante variare la scelta per assicurarsi tutti gli anti-ossidanti e tutte le vitamine contenute nelle diverse tipologie.
- **Pesce:** in particolare quello azzurro (sardine, acciughe, sgombri), ricco di acidi grassi polinsaturi omega-3, coenzima Q10 e selenio, sostanze antiossidanti, in grado di contrastare la proliferazione delle cellule tumorali e di abbassare colesterolo, ma soprattutto trigliceridi
- **Olio extra vergine d'oliva:** ricco di acidi grassi monoinsaturi, polifenoli e vitamine che proteggono le membrane cellulari dai danni ossidativi causati dai radicali liberi.

La Dieta Mediterranea è un importante alleato contro la sindrome metabolica, ossia quell'insieme di condizioni (obesità, diabete, ipertensione arteriosa, dislipidemie) che espongono un soggetto a elevato rischio cardiovascolare.

La Dieta mediterranea ha un'azione protettiva perchè:

- **limita l'assunzione di alimenti ricchi di grassi saturi** come le carni rosse, i formaggi e gli insaccati, responsabili, se in eccesso, di elevati livelli di colesterolo e quindi di rischio aterosclerotico;
- **prevede l'assunzione di elevate quantità di frutta e verdura**, ricche di fibre che limitano l'assorbimento intestinale dei grassi e rallentano quello degli zuccheri, prevenendo così picchi glicemici;
- **prevede il consumo di olio di oliva, di noci e di mandorle**, ricchi di acidi grassi mono e polinsaturi, che regolano la colesterolemia e migliorano la sensibilità all'insulina, riducendo il rischio di diabete di tipo 2;
- **è ricca di alimenti ad alto contenuto di sostanze antiossidanti** come mirtilli, cavolo verde, barbabietola, pomodori, spinaci, e in particolare, aglio e cipolla che contrastano lo sviluppo dell'arteriosclerosi;
- **utilizza le erbe aromatiche**, che permettono di **ridurre l'assunzione di sale** contribuendo così a regolare la pressione arteriosa;
- **è moderatamente ipocalorica**, ricca di fibre che aumentano il senso di sazietà e modulano l'assorbimento dei vari nutrienti favorendo il controllo del peso corporeo.

La dieta mediterranea ha un effetto protettivo verso diverse patologie croniche. Una delle caratteristiche più importanti sembra essere un corretto bilanciamento tra macro e micronutrienti.

Tra i micronutrienti le vitamine sono essenziali per il benessere dell'organismo e la dieta mediterranea garantisce un adeguato introito di vitamine sia idro che liposolubili.

- **Vitamine A:** sono i precursori del retinolo, una vitamina essenziale per la vista, le ghiandole e il sistema immunitario.
- **Vitamine B:** le vitamine del gruppo B sono idrosolubili ed intervengono nel metabolismo cellulare. Sono abbondanti nei cereali e nelle carni bianche, componenti essenziali della dieta mediterranea.
- **Vitamina C:** importante per la riparazione dei vasi ed ha un effetto anti-ossidante. La dieta mediterranea garantisce un adeguato introito di questa vitamina, essendo ricca di frutta (in particolare agrumi) e verdura (in particolare pomodori).
- **Vitamina D:** un adeguato introito è essenziale per la salute dell'osso. La dieta mediterranea, abbondante nel pesce, garantisce un apporto quasi ottimale di questa vitamina.
- **Vitamina E:** ha proprietà antiossidanti ed anti-invecchiamento. È contenuta in abbondanza nel frumento, mais, riso e legumi verdi.

- **Vitamina K:** ha una azione anti-emorragica e sull'osteoporosi. È contenuta in abbondanza nelle verdure verdi, in particolare le crucifere (broccoli, cavoli).
- **Folati:** essenziali per la prevenzione delle anemie e nel metabolismo cellulare, sono contenuti in grandi quantità nelle verdure, in particolare in quelle a foglia larga.

Dieta mediterranea e prove scientifiche

Sono numerosissime le evidenze scientifiche che dimostrano come l'adozione della dieta mediterranea sia un fattore protettivo nei confronti dell'insorgenza di vari tipi di cancro, delle malattie cardiovascolari, dell'invecchiamento e dell'obesità. Uno studio epidemiologico Epic (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition), realizzato sulle abitudini di vita degli Europei, ha evidenziato come il modello della dieta mediterranea sia quello più efficace nella prevenzione di molte malattie croniche, fra cui il cancro.

Sulla rivista *British Journal Cancer* è apparso un articolo scientifico su una ricerca italiana condotta all'Istituto Mario Negri di Milano. Si tratta di un'analisi statistica dei dati provenienti da tre diversi studi sul carcinoma dell'endometrio, la neoplasia ginecologica più frequente in Italia. Lo studio, condotto su oltre 5 mila donne, ha rivelato che la dieta mediterranea è in grado di ridurre del 50% il rischio dell'insorgenza di questo tipo di tumore.

I principi nutritivi che si ritrovano in abbondanza negli alimenti della [dieta mediterranea](#) possiedono proprietà anti-tumorali, anti-infiammatorie, anti-obesità, e contribuiscono nel loro insieme al mantenimento dello stato di salute. Gli autori dello studio sopra citato ritengono che gli effetti antitumorali della dieta mediterranea siano per lo più ascrivibili alla combinazione di elementi antiossidanti, fibre e grassi polinsaturi.

L'equilibrio dell'apporto di carboidrati, proteine e grassi, assicurato dal regime dietetico prescritto dalla dieta mediterranea, secondo quanto ipotizzato sulla rivista *European Journal of Clinical Nutrition*, ha una profonda influenza sulla composizione della flora intestinale, il cui equilibrio è cruciale, attraverso il controllo dei processi infiammatori, nel prevenire il cancro. Inoltre la dieta mediterranea, come recentemente dimostrato, può non solo proteggerci dal cancro, ma anche prolungare la nostra aspettativa di vita, ritardando, grazie alle sostanze con proprietà anti-ossidanti ed anti-infiammatorie presenti in grandi quantità, il processo di invecchiamento.

Questo modello alimentare si impone quindi come misura di prevenzione contro l'insorgenza di tumori e altre malattie croniche ma ha anche un impatto importante a breve e lungo termine non solo sulla salute delle persone, ma anche sui costi sanitari.

La dieta mediterranea, come risaputo, è caratterizzata più che da singoli alimenti, da una combinazione perfettamente bilanciata di frutta e verdura, pesce, cereali e grassi polinsaturi, con un ridotto consumo di carni e latticini e l'assunzione moderata di alcol, principalmente di vino rosso. Il valore di questa dieta risiede nella sua capacità di preservare lo stato di salute, al punto che l'Unesco l'ha dichiarata, nel 2010, [patrimonio dell'umanità](#).
