

FRANCESCA CERAMI

VADEMECUM DELLA DIETA MEDITERRANEA

CONSIGLI PRATICI PER VIVERE UNA VITA SANA



Un ringraziamento all'Assessorato Regionale Assessore del turismo, dello sport e dello spettacolo ed a tutto lo staff di Tempo Reale. E ancora al Comitato Esperti dell'Istituto della Dieta Mediterranea: Graziano Barbanti e Rosario Schicchi (aspetti agronomici, botanici e alimentari); Biagio Agostara e Adele Traina (aspetti salutistici e prevenzione primaria); Pietro Pupillo e Ildegarda Campisi (aspetti gastronomico-salutistici); Francesca Cerami (aspetti didattici e psicologici); Giacinto Di Bernardo (aspetti della comunicazione)

Immagini **Dollar Photo Club**: Fisher Photostudio (copertina); Liddy Handottir (pp. 7, 8, 9, 10, 13); ExQuisine (p. 11); viperagg (p. 12); 1000words (p.17); Fisher Photostudio (p. 25); ecco / chorniy10 (p, 17/22); immagini **Big Stock Photo**: Fisher Photostudio (pp. 1,4).

SOMMARIO



2

INTRO

**MEDI
FOOD**

5

**PRE
VEN
ZIONE**

15

PREFAZIONE

La Sicilia può essere definita la Patria della Dieta Mediterranea. Il mangiare tipico siciliano è infatti mediterraneo ed entrambi interpretano uno stile di vita che può essere brevemente riassunto nella definizione che l'ha riconosciuta Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità (Novembre 2010, Comitato Intergovernativo Unesco, Kenya). "La Dieta Mediterranea rappresenta un insieme di competenze, conoscenze, pratiche e tradizioni che vanno dal paesaggio alla tavola, tra le culture, la raccolta, la pesca, conservazione, trasformazione, preparazione e, in particolare, il consumo di cibo. La Dieta Mediterranea è caratterizzata da un modello nutrizionale che è rimasto costante nel tempo e nello spazio, costituito principalmente da olio di oliva, cereali o frutta secca e verdura fresca, una moderata quantità di pesce, latticini e carne, condimenti e numerose spezie, il tutto accompagnato da vino ed infusi, sempre rispettando le convinzioni di ogni comunità. Tuttavia, la dieta mediterranea (dal greco diaita, o stile di

vita) è molto più che un semplice alimento. Essa promuove l'interazione sociale, dal momento che i pasti comuni sono la pietra angolare di costumi sociali e feste. Essa ha dato luogo ad un notevole corpus di conoscenze, canzoni, massime, racconti e leggende. Il sistema si fonda sul rispetto per il territorio e la biodiversità, e garantisce la conservazione e lo sviluppo delle attività tradizionali ed artigianali collegate alla pesca ed alla agricoltura nelle comunità del Mediterraneo." L'opuscolo fa conoscere le specificità nutraceutiche di alcuni dei prodotti di eccellenza dell'agroalimentare siciliano e promuove e valorizza una economia sostenibile che preserva l'ambiente e la salute dei cittadini, seguendo la logica propria del concetto di Civiltà Mediterranee. Alimenti che si prendono cura del terreno e dell'ambiente, che sono garanti di crescita sana e di nutrimento genuino, che diventano attrattori e catalizzatori di curiosità e di interesse a livello turistico e culturale, che rappresentano una cornice comune di identità territoriale e di biodiversità mediterranea. Prodotti creati dalla natura, sotto il vigilante controllo dell'Uomo, con la sua sapienza e sulla scia della tradizione tipica locale che caratterizza oggi, più che mai, uno stile di vita unico da salvaguardare a tutti i costi. Quello della Dieta Mediterranea. Amministratori vigili e dirigenti

attenti devono custodire, valorizzare e promuovere queste eccellenze per offrire a tutti i cittadini opportunità di ben-essere.

LA SANA ALIMENTAZIONE MEDITERRANEA

La scelta di alcuni alimenti che compongono la Dieta Mediterranea è basata sulle principali conoscenze che la ricerca scientifica ha potuto solidamente confermare in decenni di ricerche cliniche ed epidemiologiche sul ruolo dell'alimentazione e dello stile di vita nella genesi delle malattie croniche che caratterizzano il mondo moderno. La promozione e la valorizzazione della Dieta Mediterranea, come strumento di prevenzione primaria delle principali malattie cardiovascolari, metaboliche, oncologiche e degenerative è l'obiettivo di questo vademecum che nasce dal connubio tra cultura, gusto e salute. Il cibo rappresenta l'occasione per far gustare il territorio e far conoscere l'alimento alle famiglie, alle scuole, ai ristoratori, agli appassionati, ai visitatori/viaggiatori/turisti. La Dieta Mediterranea è un modello alimentare che si caratterizza per la sua varietà, basata sulla valorizzazione di prodotti locali e stagionali, oltre che per uno spiccato equilibrio nutrizionale. Prevede un elevato consumo di verdura, legumi,

frutta fresca e secca, olio extra vergine d'oliva e cereali (per un 50% integrali); un moderato consumo di pesce e prodotti caseari; un ancora più moderato consumo di carne rossa, carne bianca e dolci. Il corretto equilibrio nutrizionale della Dieta Mediterranea è stato dimostrato scientificamente negli anni Settanta dallo "Studio dei sette Paesi" di Ancel Keys (un medico americano) che metteva a confronto le diete di diverse popolazioni per verificarne i benefici e i punti critici. Da quell'analisi emersero per la prima volta le forti correlazioni tra tipologia di dieta e rischio d'insorgenza di malattie croniche, in particolare quelle cardiovascolari. Nel tempo molte altre ricerche hanno confermato che l'adozione di un regime alimentare di tipo mediterraneo determina un basso tasso di mortalità, una minore incidenza di malattie cardiovascolari, di disfunzioni metaboliche e di certe tipologie di tumori. Degne di particolare riguardo, a tal proposito, sono le 10 Raccomandazioni del Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF) che riportiamo nelle pagine seguenti. Nei limiti dei pochi studi disponibili sulle recidive, le raccomandazioni per la prevenzione alimentare del cancro valgono anche per chi si è già ammalato.



1. **SNELLI SEMPRE**

Per sapere se il tuo peso è in un intervallo accettabile calcola l'Indice di massa corporea.

L'OMS consiglia di attenersi a un valore compreso tra 18,5 e 24,9.



2. SEMPRE ATTIVI

Basta un impegno fisico pari a una camminata veloce per almeno mezz'ora al giorno.



3. GIUSTE CALORIE

Limita i cibi industrialmente raffinati, precotti e preconfezionati) ed **evita** il consumo di bevande zuccherate.



4. MANGIA VERDE

Con cereali non industrialmente raffinati, legumi in ogni pasto e un'ampia varietà di verdure non amidacee e frutta. Sommando verdure e frutta sono raccomandate almeno 5 porzioni al giorno.



5. POCA CARNE

Non mangiarne mai più di 500 g alla settimana ed **evitate** il consumo di carni conservate (carni in scatola, salumi, prosciutti, würstel). Preferisci il pesce, soprattutto quello azzurro.



6. LIMITA L'ALCOL

Per i benefici che apporta, un bicchiere di vino (120 ml) al giorno per le donne e due per gli uomini è considerata una quantità accettabile, ma solo durante i pasti. Lo stesso per la birra.



7. MANGIA TUTTO

Assicurati un apporto sufficiente di tutti i nutrienti essenziali attraverso il cibo. L'assunzione di vitamine o minerali per la prevenzione del cancro è invece sconsigliata.

8.

ALLATTA AL SENO

Almeno per sei mesi.

9.

POCO SALE

Non più di 5 g al giorno.

Limita anche i cibi conservati sotto sale.

10.

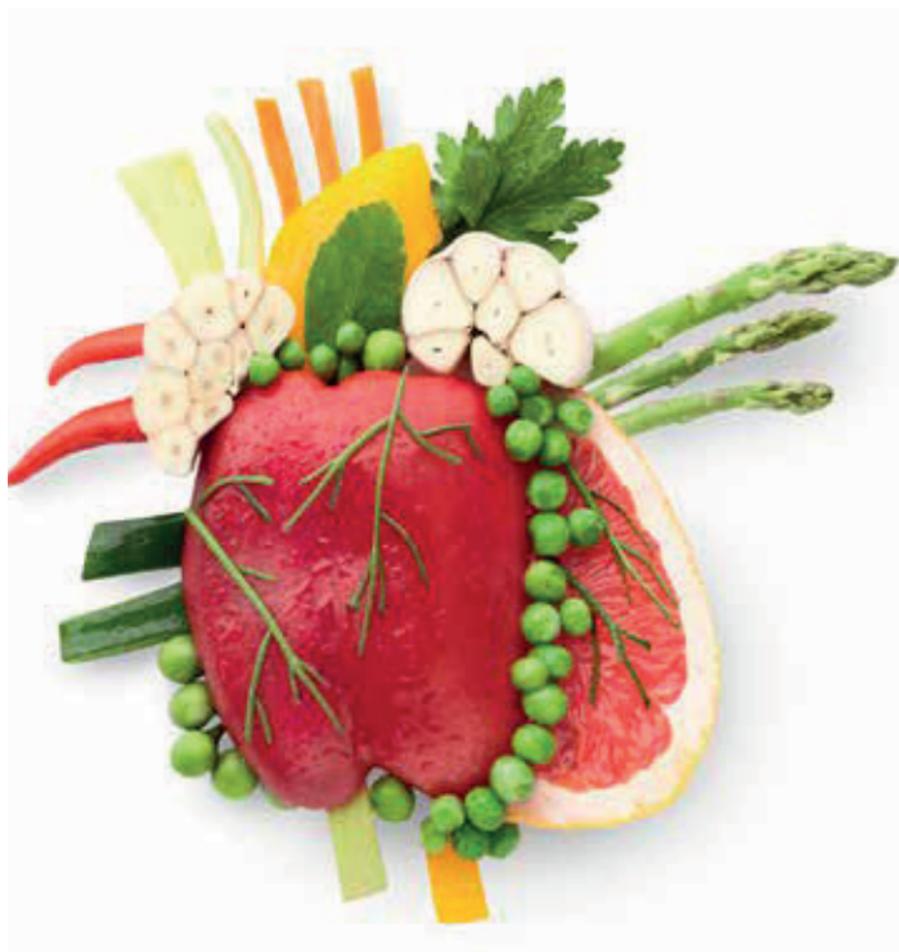
NON FUMARE

LA PREVENZIONE COMINCIA A TAVOLA

La scienza medica internazionale, negli ultimi 50 anni, ha dimostrato che l'alimentazione ha un ruolo centrale nella prevenzione delle malattie non trasmissibili che, secondo l'OMS, sono responsabili della maggior parte dei decessi: infarto, ictus, tumore al seno, tumore alla prostata, al fegato, ai polmoni, all'apparato digerente, Alzheimer, diabete. La ricerca ha documentato che queste malattie si manifestano perché l'organismo umano, negli anni, non è stato alimentato con le sostanze giuste necessarie per vivere a lungo e in salute.

Se un regime alimentare errato, nel tempo, provoca le tante malattie non trasmissibili della società moderna, nutrirsi seguendo il modello della Dieta Mediterranea è una scelta obbligata.

Di seguito sono riportate alcune tabelle che riassumono gli aspetti salutistici e nutraceutici di alcuni alimenti. Vi consegnamo questo pro-memoria, fate-ne buon uso nella scelta quotidiana degli alimenti di cui nutrirvi.

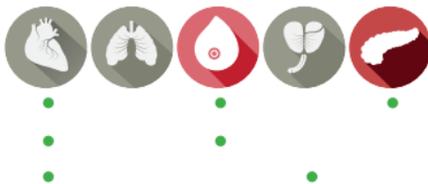


I CIBI DELLA SALUTE

PESCE AZZURRO
Omega-3



EXTRA VIRGIN OLIVE OIL
Acido oleico
Polifenoli
Beta-sitosterolo



LEGUMI



CARNE
(500 g / week)



CHEESE
CLA



CEREALI
Selenio



MIELE



WINE (200 ml/day)
Catechina +
Quercitina

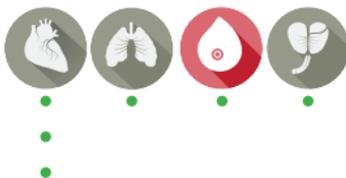


BROCCOLI

Sulforafano

Quercetina

Folati



LATTUGA

Luteina +

Zeaxantina



CARCIOFO

Cinarina

Inulina



AGLIO

Allicina



CIPOLLA



SEDANO

Epigenina



SPINACI

Luteina +

Folati



RADICCHIO

Antociani



PISELLI FRESCHI

Isoflavoni



ASPARAGI

Asparagina +
Acido folico



FAGIOLI VERDI

Arginina +
Procianidine



MELANZANA

Nasunina



PEPERONI

Apigenina +
Luteina +
Luteolina



CAROTE

Alfacarotene +
Luteina +
Falcarinolo



ZUCCA GIALLA

Alfacarotene +
Luteina



POMODORO

Licopene



MELONE

Beta-carotene +
Niacina +
Adenosina



UVA

Quercetina +
Vitamina C +
Melatonina +
Resveratrolo



MELAGRANA

Flavonoidi



AGRUMI

Esperidina
Vitamina C
Limonene
Criptoxantina
Naringenin
Neoeriocitrin



CILIEGE

Antocianidine



PISTACCHIO

Acido oleico +
Luteina +
Zeaxantina



FICHI

Ficina +
Mucina



FICHI D'INDIA

Betanina +
Indicaxantina



ANGURIA

Citrullina +
Licopene



PESCHE

acidi clorogenici
+ catechine



ALBICOCCHIE

Beta-carotene



SUSINE

Antocianine +
Acido quinico



PERE

Acido malico +
Epicatechina



MELE

Procianidine



FRAGOLE

Acido ellagico +
Campferolo +
Xilitolo



MANDORLE

Acido oleico +
Beta-sitosterolo +
Vitamina E



N.B. L'**ARANCIA ROSSA** contiene Cianidrina, un potente antiossidante che contrasta i radicali liberi responsabili dell'invecchiamento cellulare,

LEGENDA:

APPARATO
CARDIOVASCOLARE



RENI



FEGATO
(prevenzione del tumore)



PROSTATA
(prevenzione del tumore)



APPARATO
DIGERENTE

prevenzione
delle patologie di
esofago, mucosa
intestinale, colon,
stomaco)



SENO
(prevenzione del tumore)



PANCREAS
(prevenzione del diabete)



APPARATO
VISIVO



CRESCETE IN SALUTE E INVECCHIATE CON SUCCESSO

IIDIMED ti ricorda di mangiare prodotti tipici siciliani e di seguire la dieta mediterranea e ti consegna alcune regole d'oro:

- consuma almeno 5 porzioni di frutta e/o verdura al giorno
- basa la tua alimentazione su legumi e cereali, meglio se integrali, e i loro derivati (pasta, pane)
- usa sempre olio extra vergine di oliva, meglio se crudo
- svolgi quotidianamente attività fisica, fai lunghe passeggiate all'aria aperta
- riduci il consumo di carne rossa e preferisci il pesce, soprattutto quello azzurro
- limita l'uso di zuccheri raffinati e sostituiscili con quelli integrali o meglio con gli zuccheri della frutta
- evita l'assunzione di salumi, patatine, bibite gasate e/o zuccherate, merendine e altri snack.

© copyright 2019 **IDIMED**
www.istitutoidimed.com

Tutti i diritti sono riservati
È vietata la riproduzione anche parziale



**Istituto per la Dieta
Mediterranea**



Regione Siciliana
Assessorato Regionale del Turismo
dello Sport e dello Spettacolo



COMUNE DI FAVIGNANA
IOLE EGADI

EDIZIONE SPECIALE PER

Egadi, emozioni e sapori di Sicilia

EDIZIONI IDIMED

ISTITUTO PER LA PROMOZIONE E LA
VALORIZZAZIONE DELLA DIETA MEDITERRANEA
v.le Maria SS. Mediatrix, 130 - Palermo