

› Educare alla DM fin dall'età scolare è un modo per far comprendere alle giovani generazioni il ruolo che la sua adozione può avere sia per la tutela della salute che dal punto di vista della sostenibilità.



› Nel 2010 l'UNESCO ha riconosciuto la DM come Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità in quanto esempio di ricchezza culturale legata al territorio, alla convivialità e alla società con l'alimento che si trasforma in un vero e proprio atto di relazione e condivisione.



Direzione Generale Sicurezza degli alimenti  
e nutrizione - Ufficio 5

Direzione generale della comunicazione  
e dei rapporti europei ed internazionali - Ufficio 2

 [www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)

Marzo 2021



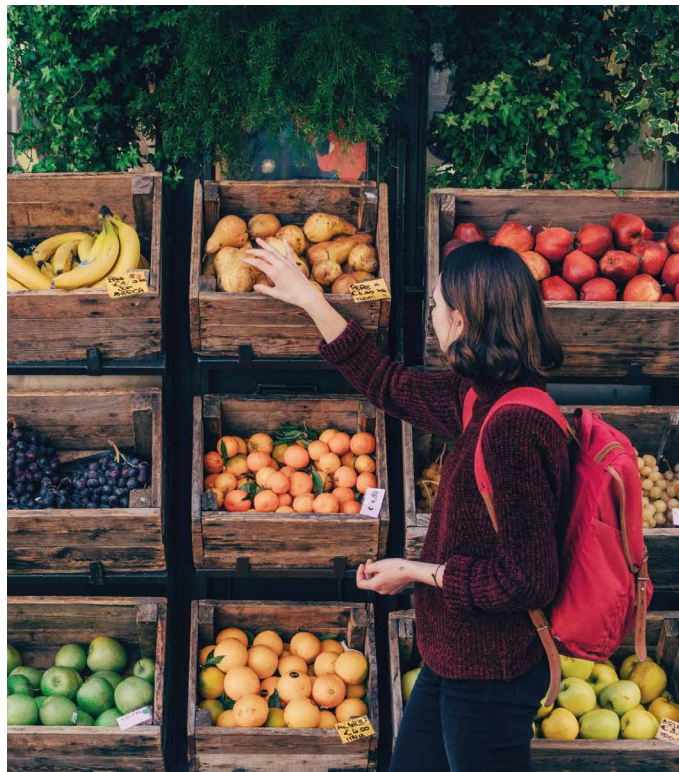
*Ministero della Salute*

# Parliamo di Dieta Mediterranea



› **La Dieta Mediterranea (DM)** come dimostrato dalle evidenze scientifiche, rappresenta un vero e proprio modello di dieta sana e sostenibile, in grado di contrastare il rischio di insorgenza di importanti patologie croniche come diabete, ipertensione arteriosa, malattie cardiovascolari etc. non dimenticando i suoi effetti positivi in ambito ambientale ed economico.

Negli ultimi anni si è assistito al suo progressivo abbandono, a vantaggio di stili alimentari meno salutari. Le cause sono da ricercare nella maggiore offerta di prodotti alimentari lontani dal modello tradizionale, nell'aumentata mobilità delle persone e nella "velocizzazione" delle attività quotidiane. Ciò ha sempre più determinato una diffusa abitudine a consumare pasti fuori casa, riducendo i tempi dedicati alla preparazione e al pranzo, con conseguente aumento del consumo di pasti veloci e spesso non equilibrati nutrizionalmente.



› La DM si distingue per la costante presenza di cereali e dei loro prodotti di trasformazione (pane, pasta), l'abbondanza di frutta e verdura, l'impiego di olio di oliva, con il conseguente rilevante apporto di acidi grassi monoinsaturi, la presenza di pesce e carne ma anche di proteine di origine vegetale dalle leguminose.

Importante è l'abbinamento degli alimenti secondo moduli vari e gustosi, comunque sempre nutrizionalmente completi (cereali e legumi, cereali ed alimenti di origine animale, pesci o carni con ortaggi). Anche la distribuzione dei pasti segue precise regole di periodizzazione quotidiana (colazione, spuntini, pranzo, cena) e di occasionalità (cibo festivo e cibo feriale).



› Tali cambiamenti hanno tra le loro principali conseguenze l'aumento di sovrappeso e obesità, fattori di rischio per molte malattie croniche non trasmissibili che per diffusione, sono assimilabili a vere e proprie epidemie, con un impatto notevole sulla spesa socio-sanitaria.

La DM, oltre ai positivi effetti sullo stato di salute della popolazione rappresenta un modello di nutrizione sostenibile che, con i suoi prodotti tipici, diventa espressione della storia e della cultura la cui riscoperta rappresenta un'importante occasione per sottrarsi all'omologazione delle abitudini alimentari, salvaguardando la biodiversità alimentare.

Il concetto di adeguatezza nutrizionale ben si coniuga con la DM che, fornisce un ottimale apporto di proteine, carboidrati e grassi, un basso indice glicemico, un alto contenuto di fibre alimentari e composti ad azione antiossidante.

