Scheda didattica

# LA DIETA MEDITERRANEA

Assieme con l'olivo, si è diffusa nel mondo una **civiltà alimentare**, frutto della saggezza e dell'esperienza di 6.000 anni, riscoperta dalla scienza contemporanea e battezzata **Dieta Mediterranea**.

Per evitare disturbi cardiocircolatori, per rallentare i processi di invecchiamento e per vivere meglio e in salute, le ricerche mediche oggi suggeriscono di **mangiare le verdure, la frutta, le carni bianche e, soprattutto, di condire ogni alimento con olio d'oliva**.

> *« Come ho già fatto osservare l'olio d'oliva è povero di grassi saturi. L'essenziale nella mia teoria è che nella nostra alimentazione devono essere controllati gli acidi grassi saturi perché sono essi e più particolarmente l'acido palmitico, che aumentano il colesterolo nel sangue »*
>
> *Ancel Keys, Lo studio delle sette nazioni*

## LO STUDIO DEL DOTTOR ANCEL KEYS

Negli anni '50, il nutrizionista **Ancel Keys** svolse una seria **indagine** per scoprire le ragioni per cui negli Stati Uniti ed in altri paesi ricchi vi fosse una forte mortalità dovuta ad affezioni coronariche.

Il dottore esaminò e confrontò il **comportamento alimentare delle popolazioni di sette nazioni**: Stati Uniti, Italia, Grecia, Finlandia, Jugoslavia, Giappone e Sudafrica. Per 10 anni seguì le analisi riguardanti un campione di 12mila individui riuscendo così a dimostrare che una dieta ricca di proteine e grassi animali, di alimenti dolcificati e di farine carenti di fibre, è responsabile delle cosiddette **malattie della civilizzazione** come infarto, arteriosclerosi, calcolosi della colecisti e tumori.

Si iniziò così a capire l'influenza che ha l'alimentazione sulla nostra salute e a farsi strada il concetto di Dieta Mediterranea, inteso come **un regime alimentare** che raccomanda un **consumo limitato di prodotti di origine animale, dando la preferenza a pane, pasta, frutta, verdura, legumi, pesce**... il tutto condito rigorosamente con l'**olio d'oliva.**

Nella dieta mediterranea alimenti e condimenti contengono sostanze con effetti benefici che rallentano il processo di invecchiamento e favoriscono il processo digestivo. La dieta mediterranea è l'alimentazione più equilibrata e meglio tollerata dall'organismo.

## LA DIFFERENZA TRA GRASSI DI ORIGINE ANIMALE E VEGETALE

I grassi di origine animale contengono prevalentemente **acidi grassi saturi**, ovvero acidi nella cui catena chimica vi sono legami semplici tra i gruppi metilenici; questa diversa composizione chimica fa sì **che i grassi animali aumentino il livello di colesterolo nel sangue**.

Nei **grassi di origine vegetale** gli acidi grassi sono prevalentemente insaturi, presentano ovvero legami doppi tra i gruppi metilenici. Questo fa sì che gli oli vegetali **contribuiscano ad abbassare il livello di colesterolo**.

Essi a seconda del legame chimico possono essere **polinsaturi** come gli oli di semi **o monoinsaturi** come l'olio d'oliva. L'azione degli oli monoinsaturi e polinsaturi è differente perché **riducono in modo diverso il livello di colesterolo nel sangue**.

Ci sono due tipi di colesterolo: **il colesterolo LDL** ad effetto negativo, pericoloso per le arterie; e **il colesterolo HDL**, ad effetto positivo e protettivo per il cuore.

**Gli oli vegetali polinsaturi**, non solo abbassano il colesterolo ad effetto negativo, l'LDL, ma anche quello benefico, l'HDL, diminuendo le difese dell'organismo ed aumentando il rischio di malattie cardiache. L'olio di oliva, invece, abbassa solo la quantità di colesterolo ad effetto negativo, l'LDL.

NOTE



**INDIRIZZO**
VIA GARESSIO 13 - 18100 IMPERIA

**SEGRETERIA**
+39 0183 295762

**MAIL**
info@museodellolivo.com

Premio Europeo "Museo dell'Anno 1993"
con il patrocinio del Consiglio d'Europa.

Scheda didattica

# LA DIETA MEDITERRANEA

## L'OLIO DI OLIVA E GLI EFFETTI BENEFICI SULL'ORGANISMO

L'olio di oliva **previene la formazione di quelle sostanze che nascono dal deterioramento delle materie grasse**. Come queste sostanze irrancidiscono all'aria, ugualmente irrancidiscono nell'organismo e provocano l'accelerazione dei fenomeni di invecchiamento e patologie diverse.

L'irrancidimento può essere diminuito o arrestato dal consumo di oli monoinsaturi e quindi dell'olio di oliva che **protegge l'intestino e diminuisce il colesterolo**. L'olio di oliva è il grasso più benefico e le moderne ricerche confermano quanto intuito dai popoli che lo scoprirono ed impararono a farne uso.

Accanto all'azione favorevole dell'olio di oliva deve essere però segnalato che, **nella dieta mediterranea è importante anche un elevato consumo di frutta, ortaggi, cereali e legumi**. La frutta e gli ortaggi freschi sono apportatori di vitamine anti-ossidanti e fibre solubili.

I **cereali**, tipicamente rappresentati da pasta e pane, costituiscono una importante fonte energetica alimentare che sostituisce il maggior consumo di grassi esistente tra i popoli nord-americani e nord-europei.

Nel complesso **la dieta mediterranea è costituita da un ridotto apporto di grassi a vantaggio dei carboidrati**, da un maggior apporto di fibre vegetali, da un ottimale apporto di vitamine, ma soprattutto da un elevato consumo di olio di oliva, un grasso equilibrato nella sua composizione che determina tutta una serie di effetti benefici all'organismo, consentendo di mantenere una vita sana e longeva.

NOTE



**INDIRIZZO**
VIA GARESSIO 13 - 18100 IMPERIA

**SEGRETERIA**
+39 0183 295762

**MAIL**
info@museodellolivo.com

Premio Europeo "Museo dell'Anno 1993"
con il patrocinio del Consiglio d'Europa.