



Pietre miliari del consenso scientifico

La **dieta mediterranea** si basa sul largo consumo di cereali e prodotti derivati, frutta, ortaggi e legumi. La principale fonte di lipidi è l'olio d'oliva e lo yogurt sono invece tra gli alimenti animali consumati più frequentemente.

I benefici della dieta mediterranea nella prevenzione di numerose malattie diffuse nei paesi sviluppati trovano riscontro in numerosi studi scientifici.

Negli anni Cinquanta Ancel Keys, medicoscenziato della Scuola di Alimentazione dell'Università del Minnesota, si reca in Italia al seguito del suo gruppo di ricercatori e scopre un fatto che, al tempo, sembrava molto strano.

Le persone meno abbienti (i cosiddetti poveri) dei piccoli Paesi del Sud Italia, che mangiavano prevalentemente pane, cipolla e pomodoro, avevano un tasso di mortalità inferiore a quello dei cittadini di New York, ma anche dei loro stessi parenti emigrati negli anni precedenti negli Stati Uniti.

Il valore nutrizionale della dieta mediterranea è stato dimostrato scientificamente dal noto "studio dei sette Paesi" diretto da Keys. In questo studio si confrontano le diete adottate dalle popolazioni di sette Paesi per verificarne i benefici e i punti critici.

Dai risultati ottenuti dallo "studio dei sette Paesi" si scoprirono delle associazioni tra tipologia di dieta alimentare e rischio d'insorgenza di malattie croniche. Dai risultati, il livello elevato di acidi grassi saturi e del colesterolo nel sangue rappresenta un fattore in grado sia di spiegare le differenze tra le diete sia di prevedere i tassi futuri di malattie coronariche nelle popolazioni analizzate.

Il risultato finale dello "studio dei sette Paesi" indicò che il regime alimentare migliore era quello degli abitanti di Nicotera, in Calabria, che seguiva una dieta "mediterranea".

La popolazione di Nicotera (Calabria), di Montegiorgio (Marche) e gli abitanti della Campania avevano un tasso molto basso di colesterolo nel sangue e una minima di malattie coronariche, dovuta al regime alimentare adottato basato su olio d'oliva, pane e pasta, aglio, cipolla rossa, erbe aromatiche.

Dal primo "studio dei sette Paesi" fino a oggi molti altri studi hanno analizzato le caratteristiche e le associazioni tra stile alimentare adottato e malattie croniche. Dalla metà degli anni Novanta, inoltre, si è sviluppato un filone di studio che ha indagato l'associazione tra diete alimentari e longevità.

In generale quello che emerge è che l'adozione di una dieta mediterranea, o simile a quella mediterranea, rappresenta un fattore protettivo contro le malattie croniche. Negli studi condotti, il concetto di dieta mediterranea è stato tradotto concretamente in una dieta alimentare caratterizzata da: un moderato consumo di pesce, formaggio e yogurt; un consumo moderato di vino; un basso consumo di carne rossa, carne bianca e acidi grassi saturi.