

DIETA MEDITERRANEA E SPORT

Un corretto mix di alimenti e nutrienti è necessario ed utile per il benessere ed il raggiungimento del giusto peso corporeo auspicabile per ognuno.

Il modello alimentare della dieta Mediterranea ha ormai dimostrato la sua validità a lungo termine, al fine di contribuire a prevenire le principali malattie cardiovascolari e tumorali legate al sovrappeso e all'obesità. Sembra poi avere effetti protettivi sul cervello.

LA STORIA

Nel 1945 un contingente americano sbarcò a Salerno e tra loro vi era uno scienziato di nome Ancel Keys, che durante la sua permanenza lì si accorse che gli abitanti di quella zona presentavano una quasi totale assenza di patologie cardiovascolari, rispetto alla popolazione del suo Paese, e intuì che il segreto stava nella qualità del cibo consumato e nel loro stile di vita sano. Questo modo di nutrirsi e di vivere venne quindi definito come "Dieta Mediterranea".

Keys ipotizzò che la differenza dipendesse dalle diverse abitudini alimentari osservate nei due Paesi e per verificare questa ipotesi vennero condotti diversi studi. Il più famoso è stato il Seven Countries Study (1958-1970), che mise a confronto le abitudini alimentari, lo stile di vita e l'incidenza di alcune malattie su un campione di oltre 12.000 uomini di età compresa tra 40 e 59 anni provenienti da sette diversi Paesi del mondo (Italia, Jugoslavia, Grecia, Olanda, Finlandia, Stati Uniti e Giappone). Le abitudini alimentari osservate in Italia e in Grecia (soprattutto nelle zone costiere) risultarono le più salutari fra tutte quelle esaminate.

I risultati di questo importante studio sono stati il vero primo passo per mettere in relazione l'incidenza delle malattie cardiovascolari con il consumo dei diversi tipi di grassi (saturi, monoinsaturi, polinsaturi), i livelli di colesterolo e lo stile di vita.

Nel 2010 la "Dieta Mediterranea" è stata riconosciuta dall'Unesco "patrimonio culturale immateriale dell'umanità" ed è stata valutata come la migliore.

LE CARATTERISTICHE

Molto sinteticamente, le caratteristiche principali della “Dieta Mediterranea” osservata da Ancel Keys erano le seguenti:

- abbondanza di cibi di origine vegetale: frutta, verdura, pasta, pane, cereali, legumi, ecc;
- consumo prevalente di cibi freschi e di stagione, quasi sempre di provenienza locale ed appena raccolte;
- utilizzo dell’olio d’oliva come principale fonte di grassi, unitamente alla frutta secca a guscio;
- consumo quotidiano di formaggi e/o yogurt, ma in quantità limitate;
- pesce, carne bianca, uova: qualche volta a settimana;
- dolci e prodotti ricchi di zuccheri o di grassi saturi solo poche volte a settimana;
- consumo di carne rossa piuttosto limitato, presente nella dieta qualche volta al mese;
- abbondante apporto di acqua;
- moderate quantità di vino rosso.

Occorre dunque privilegiare i nutrienti di origine vegetale quali cereali, tuberi, legumi, oli vegetali, associati a moderate quantità di prodotti animali.

Oltre alla scelta dei gruppi di alimenti, anche la ripartizione dei macronutrienti è molto importante:

- 55-60% carboidrati;
- 25-30% grassi;
- 10-15% proteine.

Tale suddivisione permette di avere un equilibrio nell’introito di alcuni micronutrienti come: potassio, fibra vegetale, sodio, calcio, colesterolo di derivazione alimentare.

La Dieta Mediterranea presenta inoltre altri aspetti favorevoli che meritano di essere presi in considerazione:

- non esistono alimenti proibiti;
- è facile da seguire: non sono necessari calcoli complicati o “improbabili associazioni” tra alimenti da consumare e da evitare nello stesso pasto; non c’è bisogno di avere sempre con sé una calcolatrice. Per non essere ossessionati dal

cibo basta che il “piatto perfetto” sia costituito per circa la metà da una fonte di carboidrati a lento rilascio (cereali preferibilmente integrali), per circa un quarto da una fonte di proteine (più frequentemente legumi, pesce, carni bianche), e la restante parte da vegetali (di stagione e locali), condendo il tutto con “grassi sani” (olio extravergine di oliva).

- qualità e freschezza degli alimenti;
- attività fisica come parte integrante e fondamentale della dieta stessa.

LA DIETA DELLO SPORTIVO

Uno sportivo, contrariamente a quanto spesso si pensa, non dovrebbe avere una dieta molto diversa da quella di un soggetto che non pratica attività fisica.

L'atleta deve semmai fare attenzione ad apportare la giusta quantità energetica, necessaria a mantenere un corretto peso corporeo, contrastando i dispendi più o meno grandi legati allo sforzo fisico. È dunque facile pensare come la Dieta Mediterranea sia adatta anche a chi fa sport, fornendo il giusto equilibrio tra i nutrienti ed una grande quantità di sostanze protettive quali vitamine ed antiossidanti, che si oppongono alla produzione di radicali liberi (in aumento durante lo sforzo fisico). Tale tipo di dieta apporta inoltre una grande quantità di acqua e Sali minerali, abbondanti nei vegetali.

Qualora un atleta voglia essere sicuro di seguire un tipo di alimentazione corretta e/o apportare modifiche al suo piano dietetico, è importante non improvvisarsi esperti e non affidarsi alle “mode alimentari” del momento, spesso molto distanti dallo stile e dalla filosofia che sono dietro la Dieta Mediterranea.

Dott.ssa Giulia Della Bina