



## DIETA? QUALE? COME E PERCHE?

Un tempo si aspettava la fine delle festività natalizie per “rimettersi in forma”, poi è subentrata la temutissima “prova costume” in vista dell’estate, ma in generale oggi si sente per 12 mesi l’anno l’esigenza di mettersi a dieta per riprendere la forma fisica che immancabilmente, nonostante i buoni propositi, si è trascurata.

Le agenzie pubblicitarie che si occupano dell’argomento, naturalmente hanno il polso della situazione e, soprattutto, i dati personali di tutta la popolazione, attraverso i mass media, siti on line e TV, ci inondano di proposte di diete miracolose, esclusive e soprattutto uniche e superefficaci, senza sforzo e rinunce !.

E’ chiaro che queste soluzioni modaiole inducono in errore la stragrande maggioranza degli utenti, che sperimentano sulla propria pelle, e a caro prezzo, non solo l’inutilità a breve-medio termine, ma sempre più spesso anche i danni che queste pseudo-diete provocano. Da sempre il termine “*Dieta*” viene usato in un’accezione linguistica che non gli appartiene, e cioè quello di “*riduzione, sacrificio e limitazione*”. Niente di più errato. Infatti la Treccani dà della parola Dieta questa definizione: “Dieta, dal greco *Diaita*”, nell’antica medicina greca è il complesso delle norme di vita (alimentazione, attività fisica, riposo, etc.) atte a mantenere lo stato di salute, etc.. Nell’accezione moderna questo termine si può tradurre nello “Stile di Vita”, che comprende una prescrizione alimentare ben definita in termini qualitativi, e soprattutto quantitativi, finalizzata a correggere particolari condizioni cliniche a scopo preventivo e/o terapeutico.

La Dietetica, o Dietologia, è il ramo della Scienza dell’Alimentazione che, basandosi sulle conoscenze relative alla composizione, alle proprietà biologiche degli alimenti, alla fisiologia della nutrizione e alle tecniche di una razionale preparazione dei cibi, mira a formulare le regole alimentari, qualitative e quantitative per preservare o ripristinare lo stato di salute, o a prevenire la malattia, nel singolo soggetto o in collettività omogenee per età, condizioni fisiche o ambientali, etc.. A tal fine, la Dietologia prende in considerazione molteplici elementi non solo di ordine individuale: età, sesso, statura, peso corporeo, etc., ma anche ambientale, ecologico, economico e sociale. In linea di massima un programma dietetico è finalizzato a stabilire il più opportuno apporto calorico quotidiano, a fornire un’adeguata quantità dei diversi nutrienti essenziali (proteine, lipidi, glicidi,) e ad assicurare una sufficiente assunzione di fibre, vitamine e sali minerali.

Questo schema, alla base di una alimentazione sana e completa ,non è il risultato di un programma disegnato a tavolino, ma della storia della evoluzione umana che ha consentito alla nostra specie di adattarsi e sopravvivere fino ai nostri giorni.

La risposta alla domanda di un modello di riferimento in grado di soddisfare tutti i requisiti sopraindicati è la Dieta Mediterranea. La “scoperta” e il riconoscimento universale della sua validità si deve al fisiologo americano Angel Keys .

Quando nel 1960 pubblicò l’articolo “ *How to eat well and stay well the Mediterranean Way*, non immaginava che qualche decennio dopo la Dieta Mediterranea sarebbe diventata addirittura Patrimonio dell’Umanità protetto dall’Unesco. Keys aveva soggiornato nel Cilento e successivamente in Calabria per studiare come , e quanto a lungo, vivevano gli italiani di queste regioni .

Negli ultimi decenni, un crescente numero di ricerche ha evidenziato prove scientifiche significative che collegano l’aderenza alla Dieta Mediterranea a un rischio ridotto di malattie croniche e una maggiore aspettativa di vita. A tale scopo occorre mangiare come le popolazioni del bacino mediterraneo fanno da millenni con i meravigliosi vegetali che la natura ha donato a queste regioni , con il pesce del Mare Nostrum, con i formaggi e l’olio di produzione locale e , magari, con un bicchiere di vino , anche se non è l’Aglianico amato da Orazio. Il mondo è cambiato e nel ns paese globalizzato ormai è consolidata la contaminazione per cui profumi e sapori si mescolano : sushi e lasagne, empanadas e succo di pomodoro ,etc. fanno ormai parte delle ns abitudini alimentari . Parallelamente al cambio delle abitudini alimentari , considerando la crescita della popolazione prevista nei prossimi decenni, sono aumentate anche le preoccupazioni per le conseguenze che l’impatto ambientale può avere sulla disponibilità e la varietà delle risorse alimentari . Per queste ragioni una maggiore aderenza ai principi della Dieta Mediterranea può anche essere un strada per aumentare la sicurezza alimentare e la qualità nutrizionale delle future generazioni. L’immagine qui sotto è una nuova rappresentazione grafica del modello alimentare mediterraneo tradizionale, sviluppata nel 2025 da un gruppo di lavoro della Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU. Sotto la piramide sono presenti le principali raccomandazioni di carattere generale e relative ai comportamenti individuali ; a partire dalla base seguono gli alimenti da assumere con frequenza giornaliera e nelle sezioni successive , via via sono indicati gli alimenti da assumere con minore frequenza ,fino al vertice dove compaiono quelli da assumere solo eccezionalmente . Il tutto nel rispetto dei valori nutrizionali dei vari alimenti necessari al fabbisogno individuale.

