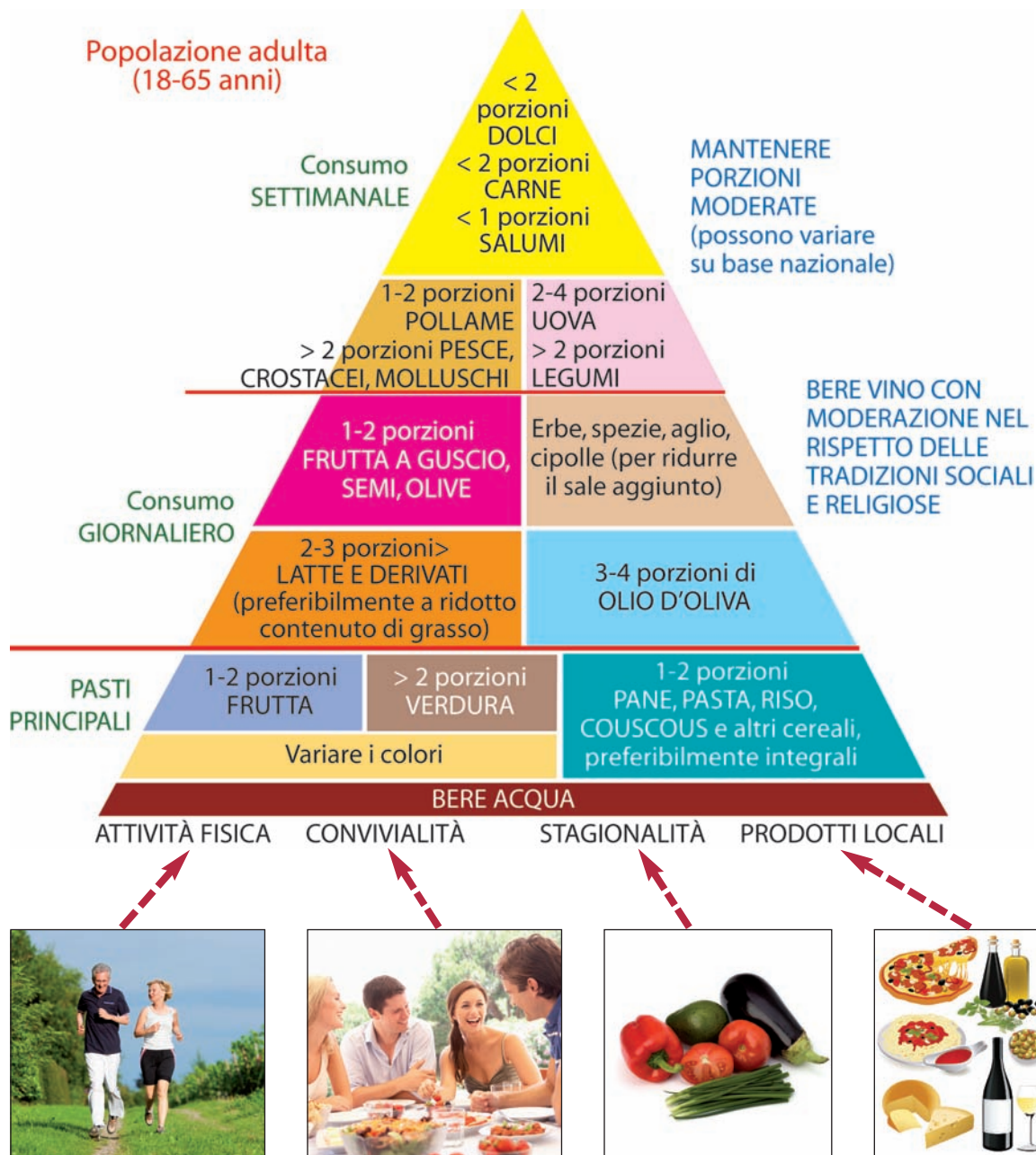


Mangiare sano secondo la nuova Piramide Mediterranea



La **nuova piramide della dieta mediterranea moderna** proposta dall'INRAN (Istituto Nazionale per la Ricerca degli Alimenti e della Nutrizione) presenta vari elementi di novità rispetto alle edizioni precedenti.

Alla base, nella parte decisiva della piramide ci sono 4 nuove indicazioni importanti e significative:

- ✓ **attività fisica;**
- ✓ **convivialità;**
- ✓ **stagionalità;**
- ✓ **prodotti locali.**



L'**attività fisica** è importante per mantenere la forma il proprio organismo ed è parte integrante di uno stile di vita sano. Per **attività fisica moderata e regolare** si intende semplicemente praticare un'attività motoria (non necessariamente sportiva) che non sia eccessivamente intensa (es. camminare, correre, nuotare o pedalare, fare giardinaggio, salire le scale, ecc.), per almeno 30 minuti al giorno e per almeno 5 giorni alla settimana. E' considerata importante, insieme a una dieta corretta, per mantenere il peso corporeo e prevenire molte malattie da civilizzazione dovute alla sedentarietà (obesità, ipertensione, aterosclerosi).

La **convivialità** indica il piacere che deriva dallo stare con gli altri. Il pasto conviviale è quello in cui ci si confronta assaporando gusti di alimenti diversi. Tre sono gli ingredienti che dovrebbero essere ben amalgamati per fare del pasto un'esperienza conviviale:

1. il **gusto di mangiare**: ossia il piacere di assaporare pietanze varie, cogliendone la consistenza, il profumo, il colore, ecc. (che non è solo buono o non buono).



2. il **piacere di ricevere e accettare il cibo** insieme agli altri. Questo piacere è legato all'avere un proprio posto a tavola all'interno del gruppo (la famiglia, la classe), alla conversazione, alla possibilità di incontrare nel pasto la dimensione dell'accettazione del dono, rappresentata dal cibo.
3. le **regole della tavola**. L'impiego delle posate, la successione delle portate ma anche lo stare composti, aspettare i commensali, stare attenti al cibo.

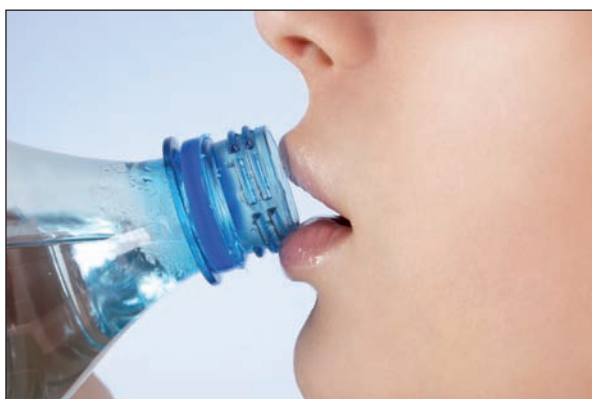
La **convivialità a tavola** è stata riscoperta come elemento fondante per la prevenzione dei disordini alimentari.



La **stagionalità** della frutta e della verdura indica che occorre saper scegliere l'alimento vegetale proprio del suo periodo di raccolta durante l'anno. E' stato dimostrato che i prodotti vegetali di stagione presentano le migliori caratteristiche merceologiche e nutrizionali. Inoltre sembra che il ritmo delle stagioni corrisponda meglio alle esigenze dell'organismo in quel particolare periodo dell'anno.

Consumando prodotti di stagione si spende meno e si evita l'acquisto di alimenti che provengono da Paesi terzi e/o sottoposti a colture intensive sotto serra con trattamenti chimici che possono essere indesiderati.

Scegliere **prodotti locali** significa in primo luogo ridurre l'inquinamento, il consumo di energia ed il traffico per il trasporto della merce. I prodotti locali, inoltre, dovendo viaggiare di meno possono arrivare più freschi sulle nostre tavole e quindi richiedono meno conservanti. I prodotti locali spesso si accompagnano a colture e culture tradizionali della propria zona; sia le colture che le culture rischiano di scomparire sotto le spinte di uniformità del mercato globale. Mangiare prodotti tradizionali è un modo per allungare la loro vita e proteggere la biodiversità, oltre che conservare un mondo di sapori, ricette e tradizioni.



Nella nuova piramide si raccomanda di **bere sempre acqua** in modo da mantenere idratato il proprio organismo, specialmente durante il periodo estivo.

Il consumo della **frutta e verdura va fatto rispettando la varietà di colori** in quanto così si garantiscono apporti diversi di sostanze nutrizionali importantissime (sali minerali, vitamine, antiossidanti, flavonoidi, ecc.).



La **nuova piramide della dieta mediterranea** segnala i cibi da includere nei pasti principali e, salendo, gli alimenti che vanno introdotti ogni giorno ma non per forza in tutti i pasti.

Per la prima volta viene detto agli italiani di mangiare la stessa quantità di carne ("non più di 2 porzioni a settimana") e di legumi ("almeno 2 porzioni a settimana"). Il suggerimento è di consumare prodotti locali e di stagione.

E' la prima volta che la piramide della dieta mediterranea viene strutturata con gli alimenti che compongono un **pasto principale** alla base e, via via a salire, gli altri alimenti necessari a completare il pasto, distribuiti, a seconda che la frequenza di consumo consigliata sia giornaliera o settimanale.

La **nuova piramide**, rivolta a tutti gli individui di età compresa tra i 18 e i 65 anni, tiene conto dell'evoluzione dei tempi e della società, evidenziando l'importanza basilare dell'attività fisica, della convivialità a tavola e dell'abitudine di bere acqua e suggerendo di privilegiare il consumo di prodotti locali su base stagionale. I cereali indicati come pasta, pane, riso, ecc. vengono consigliati "preferibilmente integrali". Nell'intento dei suoi ideatori si tratta di una dieta mediterranea rivisitata all'insegna della modernità e del benessere, senza trascurare però le diverse tradizioni culturali e religiose e le differenti identità nazionali dell'area mediterranea.

L'alimentazione di tipo mediterraneo contiene mediamente:

- **55-60% di Glucidi** dei quali l'80% di glucidi complessi (pasta, pane, riso, mais, ecc.) e il 20% di zuccheri semplici;

- **10-15% di Proteine** delle quali il 60% di origine animale (carni soprattutto bianche, pesce azzurro, ecc.) e il 40% di origine vegetale (fagioli, ceci, lenticchie e legumi in genere);

- **25-30% di Lipidi** (olio di oliva in prevalenza, burro, strutto, ecc.).

Frutta e verdura di stagione occupano un posto di primo piano per la loro caratteristica di fornire vitamine, sali minerali, antiossidanti e fibre.



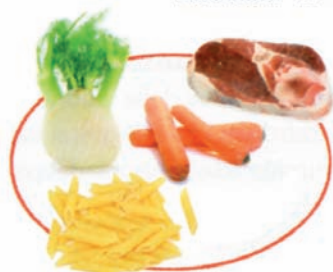
La ripartizione dei pasti si articola normalmente su cinque momenti giornalieri, tre principali (prima colazione, pranzo e cena) e due di sostegno (spuntino di metà mattinata e merenda).



colazione 20%



spuntino 5%



pranzo 40%



merenda 5%



cena 30%

Gruppi alimentari, nutrienti e funzioni

GRUPPI DI ALIMENTI	NUTRIENTI	FUNZIONI	CONSIGLI
<p>1</p> <p>- Cereali: pasta, pane, riso, mais, farro, ecc.</p> <p>- Tuberi: patate</p> 	<p>Glucidi (amido), proteine vegetali di medio valore biologico, alcune vitamine del complesso B, fibra.</p>	<p>Energetica, plastica</p>	<ul style="list-style-type: none"> - preferire i prodotti integrali; - usare cereali per la prima colazione, pranzo e spuntini. Limitarne l'uso a cena; - moderare il consumo di pizza, pasta all'uovo, biscotti (2-3 volte a settimana); - consumare giornalmente 3-4 porzioni di alimenti diversi di questo gruppo.
<p>2</p> <p>- Frutta e ortaggi</p> <p>- Legumi freschi</p> 	<p>Vitamine (soprattutto di provitamina A e vitamina C), minerali e antiossidanti in genere, acqua e glucidi, fibra.</p>	<p>Regolatrice, protettiva, energetica</p>	<ul style="list-style-type: none"> - moderare il consumo di uva, banane, fichi, succhi di frutta zuccherati. - consumare la frutta soprattutto lontano dai pasti (merenda, spuntini).
<p>3</p> <p>- Latte e derivati: formaggi, yogurt, ricotta, ecc.</p> 	<p>Proteine animali di elevato valore biologico, minerali (calcio altamente biodisponibile, fosforo, ecc.), vitamine (soprattutto B2 e A), glucidi (lattosio), ecc.</p>	<p>Energetica, plastica, regolatrice</p>	<ul style="list-style-type: none"> - preferire latte e yogurt scremato o parzialmente scremato, formaggi freschi e magri; - evitare panna e burro; - consumare con moderazione i formaggi a pasta dura e fusi.
<p>4</p> <p>- Carne, pesce, uova</p> <p>- Legumi secchi: ceci, fave, fagioli, lenticchie, lupini, soia</p> 	<p>Proteine animali di elevato valore biologico, minerali (zinco, rame, ferro altamente biodisponibile, ecc.), alcune vitamine del complesso B. Fonte di proteine vegetali di medio valore biologico, alcune vitamine del gruppo B e minerali (in particolare ferro).</p>	<p>Plastica, energetica</p>	<ul style="list-style-type: none"> - preferire carni (pollame) e pesce (merluzzo, dentice, ecc.) magri. Inoltre pesce azzurro (acciughe, sardine, arianghe, aguglie, sgombri, spatole, ecc.); - consumare il pesce almeno due volte a settimana, lessato o arrosto; - limitare gli insaccati, le carni e i pesci grassi, le frattaglie; - consumare le uova senza aggiunta di grassi (alla coque, sode).
<p>5</p> <p>- Grassi da condimento: olio extravergine di oliva e altri oli, burro, margarina, lardo, strutto</p> 	<p>Grassi, acidi grassi, anche essenziali, vitamine liposolubili A e E.</p>	<p>Energetica</p>	<ul style="list-style-type: none"> - limitare i grassi in genere soprattutto se di origine animale e fritti; - preferire gli oli vegetali, in particolare l'extravergine di oliva.