

Dieta Mediterranea: gli italiani l'hanno dimenticata?



Gli italiani conoscono la Dieta Mediterranea? Quanto tempo dedicano alla loro salute attraverso una sana alimentazione e uno stile di vita corretto? Le risposte a queste domande purtroppo non sono confortanti. Da quanto emerge da una recente ricerca sulle abitudini alimentari in Italia condotta da "Curare la Salute" gli italiani non sono abbastanza sensibilizzati sul tema Dieta Mediterranea. Dagli oltre 15.000 test compilati sul sito curarelasalute.com la fotografia che ne viene fuori è questa: solo 2 italiani su 10 consumano il giusto quantitativo di frutta, solo 3 italiani su 10 consumano il giusto quantitativo di verdura; solo 2 italiani su 10 assumono correttamente latticini; 3 italiani su 10 non mangiano il giusto quantitativo di uova; solo 1 italiano su 3 mangia pesce; solo 1 su 2 mangia i quantitativi raccomandati di frutta a guscio e 1 italiano su 2 (46%) beve meno di 1,5 litri di acqua al giorno.



La Dieta Mediterranea riconosciuta nel 2010 [Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità](#) non è una lista di alimenti consigliati per nutrirsi meglio. È molto di più. È identità, cultura, paesaggio e convivialità. Un modello alimentare sano ed equilibrato fondato sull'uso combinato di pane, pasta, verdure, legumi, frutta fresca e secca, ma anche carni bianche, pesce, latticini, uova, olio d'oliva e vino, tutti alimenti alla base della piramide di **Ancel Keys**, il medico americano che per primo studiò con rigore scientifico il ruolo dell'alimentazione nella prevenzione delle patologie cardiovascolari. Basta consultarla per scoprire in modo chiaro e immediato quantità e frequenze di consumo delle principali classi di alimenti in modo da assicurarsi un perfetto equilibrio tra nutrizione e stile di vita. E scoprirete anche che l'olio d'oliva è non è solo un condimento ma un alimento vero e proprio un alleato prezioso per tenere sotto controllo i livelli di colesterolo LDL nel sangue. E bisognerebbe usarne 3 cucchiaini al giorno, preferibilmente a crudo. Voi lo fate?