

DIETA MEDITERRANEA: 40 anni di benefici per resistere e guardare al futuro

Nel 1958, un fisiologo della School of Public Health dell'Università del Minnesota osservò che gli incidenti coronarici [malattia del cuore](#) erano più comuni negli americani di mezza età rispetto alle loro controparti europee che vivono nei paesi del Mediterraneo. Ancel Keys ha ipotizzato l'esistenza di una correlazione tra il rischio delle persone di malattie cardiache e le loro abitudini alimentari e stile di vita. Questa osservazione ha portato Keys a lanciare il suo studio fondamentale, con partecipanti provenienti da sette paesi in tutto il mondo - Stati Uniti, Italia, Grecia, Jugoslavia, Paesi Bassi, Giappone e Finlandia - per verificare l'ipotesi. Le ricerche successive hanno mostrato una grande discrepanza nell'incidenza e nella mortalità delle malattie cardiache tra le popolazioni monitorate. Partecipanti dall'Italia e dalla Grecia, in particolare [Creta](#), che aveva abitudini alimentari simili, aveva il più basso tasso di malattie cardiache tra gli altri partecipanti. Lo stesso valeva per le loro controparti giapponesi, la cui dieta era anche a base vegetale, ma mancava del grasso insaturo che le popolazioni mediterranee stavano ricevendo principalmente dall'olio d'oliva. I partecipanti dalla Finlandia e dagli Stati Uniti, d'altra parte, avevano i più alti tassi di malattie cardiache a causa del loro elevato apporto di grassi animali saturi, la ricerca ha concluso. L'articolo [Studio in sette paesi](#) ha dimostrato che bassi tassi di malattie cardiache possono verificarsi sia con un basso che con un elevato apporto di grassi, a seconda della sua natura e delle abitudini alimentari dei partecipanti. Questa rivelazione ha portato alla definizione formale di [dieta mediterranea](#) nel 1980, dopo che i primi risultati dello studio furono pubblicati dalla Harvard University. Nel quarantesimo anniversario della pubblicazione di questi risultati, hanno parlato esperti di vari settori Olive Oil Times sulle caratteristiche della dieta e sul suo futuro. Markos Klonizakis, fisiologo clinico presso la Sheffield Hallam University, in Inghilterra, ha affermato che uno dei vantaggi della dieta mediterranea è che ci sono molte varianti, che la rendono adattabile in tutte le culture. "Il mio team ha cercato di applicare un MedDiet più vicino al tipo greco, contenente frutta, verdura, legumi, pesce, olio d'oliva e altro ancora ", ha affermato Klonizakis. "La nostra ricerca ha più volte dimostrato che MedDiet può agire in modo difensivo, fornendo benefici a breve e a lungo termine, da solo o in combinazione con un lieve esercizio fisico. "Di recente, abbiamo scoperto che un modello alimentare in stile mediterraneo può rapidamente [ridurre l'impatto del diabete di tipo 2](#) sui microvasi, ma è necessario più tempo [alleviare l'impatto dell'invecchiamento](#) sulle persone ", ha aggiunto. Klonizakis ha sostenuto che le preferenze alimentari delle persone possono essere modellate da molti fattori e [pandemia attuale](#) potrebbe essere uno di questi. "Il cibo malsano è più facile da preparare. Forse la pandemia di coronavirus è una possibilità per noi di iniziare a mangiare meglio ", ha detto. "Naturalmente, anche i modelli alimentari sono una questione di tendenza, ad esempio, il regime vegano ha molti aderenti anche se i suoi benefici non sono ampiamente stabiliti, ma la tradizione nutrizionale di solito dura nel tempo." David Katz, un medico dell'Università di Yale e fondatore della True Health Initiative concorda. Disse Olive Oil Times quella parte del motivo per cui la dieta mediterranea è in grado di sopportare e rimanere popolare è dovuta alla sua importanza culturale. Non è solo una moda passeggera. "Ha prodotto e mantenuto le persone sane per generazioni ", ha detto. Katz ha aggiunto che l'integrazione di MedDiet con olio extra vergine di oliva lo rende più piacevole e ne migliora i benefici per la salute. Seguire una dieta sana aiuta

a migliorare il sistema immunitario. “Puoi rendere l’olio extra vergine di oliva parte di un modello dietetico per migliorare la tua salute in modo acuto e ridurre il rischio di grave infezione da coronavirus”, ha detto. Mary Yannakoulia, professore associato di nutrizione e comportamento alimentare presso l’Università di Harokopio di Atene, ha nominato alcuni dei tratti della dieta mediterranea dimostrati da numerosi studi scientifici. “Molti studi hanno dimostrato che una maggiore aderenza a MedDiet porta a un minor rischio di malattia coronarica, cancro, [demenza e Alzheimer](#),” lei disse Olive Oil Times. “A mio avviso, il MedDiet è un modello dietetico sano che può essere utilizzato in Grecia per promuovere la salute dei cittadini e persino prevenire varie malattie, data la disponibilità del cibo mediterraneo di base e il suo legame diretto con la tradizione e la cultura del nostro nazione.” Nel 2013, MedDiet è stato nominato Patrimonio culturale immateriale dell’umanità dall’UNESCO sia per i suoi benefici per la salute che per la sua importanza culturale per la regione del Mediterraneo. Ciononostante, Yannakoulia rimane scettica sull’adesione a lungo termine dei consumatori in Grecia a MedDiet. “Si tratta di quanto ci siamo allontanati da MedDiet”, ha detto. “Non esiste una risposta facile, considerando che le abitudini alimentari cambiano nel tempo, così come le società”. “Elementi di base di MedDiet continuano ad esistere nei modelli dietetici delle persone in Grecia, come l’uso quotidiano di olio d’oliva e il frequente consumo di frutta, verdura, legumi e cereali”, ha aggiunto. “D’altra parte, molte persone in Grecia al giorno d’oggi hanno iniziato a consumare più carne e alimenti trasformati”. Tuttavia, dall’altra parte dell’Atlantico, Lizzy Freier ritiene che la dieta mediterranea continuerà a guadagnare popolarità tra i consumatori più giovani. Freier lavora presso Technomic, una società di ricerca e consulenza nel settore della ristorazione di Chicago, e afferma che la dieta è legata a molte tendenze alimentari attuali. “Queste tendenze sanitarie includono la crescita delle diete a base vegetale e l’attenzione ai cibi non trasformati, entrambi i quali sono gli attributi fondamentali della tariffa mediterranea”, ha detto Olive Oil Times. “Sottolineando i benefici per la salute degli articoli mediterranei, in particolare si rivolge ai consumatori più giovani che sono coscienti, stanno cambiando sempre più la loro dieta per limitare i prodotti animali e stanno cercando di includere alimenti più naturali. Freier ha citato alcune statistiche di ricerche di mercato a sostegno della sua osservazione e ha affermato che il 42% dei consumatori ha provato e apprezzato la cucina mediterranea. Un ulteriore 37 per cento non ha ancora provato un piano alimentare mediterraneo, ma vorrebbe farlo. “Mentre la salute e le diete si evolvono e il consumo di cibo etnico continua ad espandersi, la dieta mediterranea è pronta a crescere come una cucina popolare che attira i commensali con piatti saporiti e sani”, ha detto Freier. Brynn McDowell, dietista e blogger americano, concorda sul fatto che la dieta mediterranea continuerà probabilmente a crescere in popolarità negli Stati Uniti. Ha affermato che la flessibilità della dieta gioca un ruolo importante nel renderlo un piano alimentare facile da seguire. “Non ci sono regole rigide, invece si basa su una serie di linee guida come includere più frutta, verdura, cereali integrali, legumi, fagioli e noci”, ha detto Olive Oil Times. “L’accento è posto su ciò che dovresti aggiungere alla tua dieta per la salute. Mentre alcuni cibi, come la carne rossa, i dolci e i dolci zuccherati, sono raccomandati per essere gustati con moderazione, non sono vietati. Questo rende la dieta mediterranea facilmente personalizzabile per il tuo stile di vita”. McDowell vede questa flessibilità come un modo per impedire ai consumatori di sentirsi frustrati dai limiti della dieta, che è uno dei motivi principali per cui le persone trovano diete più rigide da seguire. “Sento che le persone stanno iniziando a sentirsi frustrate dalla nuova moda o dalla dieta restrittiva e invece, tornando ad innamorarsi del buon cibo e degli ingredienti sani e freschi di nuovo, che è la dieta mediterranea”, ha detto. “È mia opinione che la dieta mediterranea sia qui e popolare per il lungo raggio”. La dieta mediterranea è stata selezionata come [migliore dieta di 2020](#) dalle notizie americane e dal rapporto mondiale. È stato il terzo anno consecutivo che il piano alimentare è stato selezionato come la dieta migliore.



Associazione Nazionale
Città dell'Olio

Fonte: Olive Oil Times