

LA MODERNA ALIMENTAZIONE MEDITERRANEA

Dello stesso Editore:

- Addonisio – Invecchiamento cutaneo. Patogenesi, clinica e terapia
- Arienti – Le basi molecolari della nutrizione (IV ed.)
- Brunetti/Santeusano – Malattie delle ghiandole endocrine, del metabolismo e della nutrizione
- Cabras/Martelli – Chimica degli alimenti
- Cabras/Tuberoso – Analisi dei prodotti alimentari
- Calvieri/Giustini – Neurofibromatosi di tipo 1 (malattia di von Recklinghausen)
- Cozzani – Alimentazione e salute
- Cozzani/Dainese – Biochimica degli alimenti e della nutrizione
- Dizionario Medico Enciclopedico illustrato a colori
- Evangelisti/Restani – Prodotti dietetici. Chimica, tecnologia ed impiego (II ed.)
- Franchini/Pisano – Nuove acquisizioni teorico-pratiche nell'alimentazione del bambino
- Gigliotti/Verga – Biotecnologie alimentari
- Marazzi et al. – Le grandi transizioni. Demografica - Epidemiologica - Assistenziale
- Marazzi et al. – Nutrizione e salute. Le basi conoscitive per una corretta educazione alimentare (II ed.)
- Nicolai – Curarsi con l'alimentazione
- Nizzoli – Valutazione ed efficacia dei trattamenti del comportamento alimentare
- Pulcini – Una vita a strati uniti. Il nutrimento e l'esercizio fisico per stare meglio oggi e domani
- Raimondi – La nutrizione nello sport
- Tedeschini – Manuale dietetico per l'autoregolazione del peso corporeo
- Thaler – L'unico libro sull'ECG di cui avrai bisogno
- Zangara/Zangara/Koprivec – Dietologia. Alimenti - Alimentazione nel sano e nel malato - Integratori alimentari
- Ziegler – Conoscenze attuali in nutrizione
- Collana di DVD di medicina cinese
1. Il trattamento dell'obesità in medicina cinese
 2. Il trattamento delle irregolarità mestruali in medicina cinese
 3. Il trattamento della sciatica in medicina cinese
 4. La palpazione in medicina cinese
 5. Tui Na nella spondilosi cervicale
 6. Tui Na nelle lesioni dei tessuti molli della spalla
 7. Tui Na nelle più comuni malattie pediatriche
 8. Tui Na nelle lombosciatalgie
 9. Tui Na in medicina interna
 10. Agopuntura e moxibustione per l'endometriosi
 11. Agopuntura in dermatologia
 12. Agopuntura per la dismenorrea
 13. Agopuntura per la cefalea
 14. Agopuntura per la rinite allergica
 15. Tecniche di agopuntura 1: tecniche di manipolazione degli aghi
 16. Tecniche di agopuntura 2: tecniche aggiuntive
 17. Tecniche di moxibustione e coppettazione

ALDO ZANGARA – ANDREA ZANGARA

LA MODERNA ALIMENTAZIONE MEDITERRANEA

**Alimenti e integratori alimentari
Caratteristiche e impieghi**

Presentazione del
Prof. MICHELE CARRUBA

Direttore del Centro di Studio e Ricerca sull'Obesità
Dipartimento di Biotecnologie Mediche e Medicina Traslazionale
Università degli Studi di Milano

PICCIN

OPERA COPERTA DAL DIRITTO D'AUTORE – TUTTI I DIRITTI SONO RISERVATI.
Questo testo contiene materiale, testi ed immagini, coperto da copyright e non può essere copiato, riprodotto, distribuito, trasferito, noleggiato, licenziato o trasmesso in pubblico, venduto, prestato a terzi, in tutto o in parte, o utilizzato in alcun altro modo o altrimenti diffuso, se non previa espressa autorizzazione dell'editore.
Qualsiasi distribuzione o fruizione non autorizzata del presente testo, così come l'alterazione delle informazioni elettroniche, costituisce una violazione dei diritti dell'editore e dell'autore e sarà sanzionata civilmente e penalmente secondo quanto previsto dalla L. 633/1941 e ss.mm.

AVVERTENZA

Poiché le scienze mediche sono in continua evoluzione, l'Editore non si assume alcuna responsabilità per qualsiasi lesione e/o danno dovesse venire arrecato a persone o beni per negligenza o altro, oppure uso od operazione di qualsiasi metodo, prodotto, istruzione o idea contenuti in questo libro. L'Editore raccomanda soprattutto la verifica autonoma delle diagnosi e del dosaggio dei medicinali, attenendosi alle istruzioni per l'uso e controindicazioni contenute nei foglietti illustrativi.

ISBN 978-88-299-2871-2

Stampato in Italia

Copyright © 2017 by Piccin Nuova Libreria S.p.A., Padova
www.piccin.it

PRESENTAZIONE

L'alimentazione mediterranea tradizionale è quella praticata dalle popolazioni contadine delle aree olivicole del Mediterraneo, che traevano il loro sostentamento soprattutto dall'agricoltura e dalla pesca; essa è caratterizzata da un largo consumo di verdura e di frutta di stagione, di olio extravergine di oliva, di cereali integrali, di legumi e di frutta secca a guscio, da una moderata assunzione di carne, specialmente come pesce, e di vino rosso, da un basso consumo di zuccheri e di alimenti grassi di origine animale.

A partire dalla seconda metà del secolo scorso, dopo lo studio di Ancel Keys, *Seven countries study of cardiovascular diseases*, si sono accumulate molteplici evidenze che l'alimentazione mediterranea, nel suo insieme e nel contesto di un appropriato stile di vita, contribuisce alla normalità di molte condizioni fisiologiche ed alla prevenzione di molte condizioni patologiche, in particolare delle malattie cardiovascolari su base aterosclerotica.

Tuttavia, l'aderenza al modello mediterraneo tradizionale di alimentazione è andata successivamente declinando con il boom economico degli anni sessanta in cui, grazie alla maggiore disponibilità di cibi, nei Paesi economicamente più evoluti si tendeva a preferire altri modelli alimentari, più gradevoli e gratificanti, sostenuti da mode, pubblicità e business più che da solide evidenze scientifiche. In particolare in quegli anni si è diffuso il modello occidentale di alimentazione, più ricco di calorie, di grassi animali e di cereali raffinati e più povero di fibre vegetali e di antiossidanti rispetto al modello alimentare mediterraneo tradizionale.

Il modello occidentale di alimentazione ha certamente il merito di avere contribuito alla riduzione di molte malattie dovute alla scarsità di cibo, ma è associato alla maggiore incidenza di malattie croniche quali il diabete tipo 2, la sindrome metabolica e le malattie cardiovascolari su base aterosclerotica.

Di conseguenza, da qualche decennio sta diffondendosi l'opinione che una alimentazione sobria e salubre basata sui caratteri fondamentali dell'alimentazione tradizionale mediterranea contribuisce ad assicurare un buono stato di salute e di efficienza fisica e mentale. Peraltro, un semplice ritorno all'alimentazione mediterranea tradizionale non è sostenibile poiché non è realistico proporre all'uomo moderno, mediamente sedentario e che i cibi li acquista nei negozi, la stessa alimentazione tradizionale dell'uomo che lavorava la terra, pescava e si alimentava principalmente con i prodotti del suo orto.

La società è sempre più complessa, a causa di molteplici fattori (in particolare l'innovazione tecnico-scientifica e le continue modificazioni demografiche, lavorative e socio-economiche) e di conseguenza attualmente l'offerta alimentare è ricca ed eterogenea, per la presenza di integratori alimentari, di cibi preparati industrialmente, di cibi OGM, biologici e funzionali, di additivi sintetici, di diete bizzarre, di mode alimentari, ecc. e per l'invasiva pressione della pubblicità, interessata spesso al business più che al benessere dei consumatori.

In questa confusa situazione si avverte la necessità di disporre di un modello alimentare di riferimento, salubre e ragionevolmente modulabile in base alle condizioni individuali, fisiologiche e patologiche, allo scopo di evitare o almeno di limitare miti, abitudini, errori e pregiudizi, e di promuovere invece un'alimentazione adatta all'uomo moderno, utile per la salvaguardia della salute. Questo modello alimentare è identificabile in un regime basato sui principi fondamentali dell'alimentazione mediterranea

tradizionale integrati con le innovazioni alimentari significative e scientificamente accertate.

Aldo e Andrea Zangara allo scopo di promuovere un'alimentazione semplice, completa, equilibrata e gradevole, basata sull'attualizzazione dell'alimentazione mediterranea tradizionale, hanno elaborato un libro che si segnala specialmente per le seguenti caratteristiche:

- esposizione semplice, facilmente comprensibile,
- ricchezza di riferimenti clinici e fisio-patologici,
- valorizzazione dei concetti fondamentali dell'alimentazione mediterranea tradizionale, di cui vengono ricordati i molteplici benefici sulla salute,
- valorizzazione delle recenti acquisizioni in campo alimentare scientificamente validate, in particolare per un corretto impiego degli integratori alimentari in supporto all'alimentazione se questa non è sufficiente per evitare la malnutrizione (impiego degli integratori alimentari a scopo preventivo), in supporto ad attività fisiologiche (impiego degli integratori alimentari a scopo salutistico) e come contributo terapeutico in certe condizioni patologiche (impiego degli integratori alimentari a scopo terapeutico, da soli o come coadiuvanti dei farmaci).

In base a queste caratteristiche è augurabile che questo libro venga apprezzato non solo dagli operatori sanitari a scopo di doveroso aggiornamento professionale, ma anche dalle tante persone “non addette ai lavori”, ma interessate a migliorare i propri comportamenti alimentari e la propria cultura in tema di alimentazione.

Prof. Michele Carruba

PREFAZIONE

Negli ultimi decenni, specialmente nei Paesi più progrediti, sono profondamente mutate le abitudini alimentari in conseguenza di varie condizioni, quali il declino del mondo contadino tradizionale e il rapido passaggio all'epoca tecnologica-industriale e post-industriale, il miglioramento delle condizioni economico-sociali, l'abbondanza e la varietà dei cibi disponibili, l'urbanizzazione, l'allentamento dei legami familiari, il lavoro extradomestico della donna, i ritmi e le tipologie di molte attività lavorative, la globalizzazione e il multiculturalismo. L'alimentazione a base essenzialmente di vegetali dell'economia povera e contadina ha lasciato progressivamente il posto al modello di alimentazione "occidentale" ricco di calorie, di protidi e di lipidi animali, di zuccheri semplici, di cereali raffinati e di additivi, ma povero di sapori genuini e di importanti nutrienti, quali fibre vegetali, vitamine e minerali.

Il modello "occidentale" di alimentazione ha contribuito al miglioramento della durata e della qualità della vita grazie alla riduzione o addirittura alla scomparsa di molte malattie dovute alla scarsità di cibo, ma è associato alla maggiore incidenza di varie malattie croniche, quali diabete tipo 2, obesità, sindrome metabolica, malattie cardiovascolari su base aterosclerotica, malattie neurodegenerative, vari tipi di tumori maligni, in cui intervengono abitudini alimentari scorrette.

Pertanto si è sempre più diffusa, grazie al progresso scientifico e culturale, la consapevolezza che un'alimentazione salubre è fon-

damentale per la salute e di conseguenza si è riscoperta e valorizzata l'alimentazione mediterranea, semplice, gradevole e dotata di effetti preventivi per molte patologie.

Peraltro non è realistico proporre all'uomo moderno la stessa alimentazione dell'uomo che sino a pochi decenni fa lavorava la terra e si alimentava essenzialmente con i prodotti dell'orto.

La moderna ricerca scientifica è indirizzata verso la formulazione di un'alimentazione personalizzata in base al profilo genetico, ma per ora si tratta solamente di un approccio promettente poiché i test nutrigenetici, pur essendo indicativi, non hanno ancora raggiunto una predittività definitiva (e costi accessibili) per identificare quale sia, sulla base del profilo genetico individuale, l'alimentazione più adatta per un singolo soggetto e vanno comunque interpretati solo da esperti. Pertanto attualmente, pur nella consapevolezza che, a causa della variabilità individuale dovuta a fattori genetici e acquisiti, non esiste un'alimentazione ideale per tutti, è sempre valida per la popolazione in generale la raccomandazione di una alimentazione salubre quale l'alimentazione mediterranea.

Scopo di questo libro è di dare un contributo all'educazione alimentare mediante l'esposizione semplice e sintetica delle caratteristiche e dei principali impieghi della moderna alimentazione salubre, fondata sui principi fondamentali della tradizionale alimentazione mediterranea e attualizzata in base alle nuove esigenze alimentari e alla disponibilità di prodotti alimentari che non fanno parte dell'alimentazione mediterranea tradizionale e di integratori alimentari che consentono, se necessario, di ottimizzare l'alimentazione e di personalizzarla in base alle condizioni fisiologiche e patologiche individuali.

Destinatari del libro sono i professionisti della salute (medici, farmacisti, infermieri, dietologi, nutrizionisti, consulenti

nutrizionali), gli studenti delle corrispondenti discipline e tutti coloro che sono interessati a disporre, con questo libro, di uno strumento semplice, aggiornato e scientificamente corretto, utile per la conoscenza e la diffusione della moderna alimentazione mediterranea.

Parti di questo libro sono tratte e modificate dal recente libro di *Dietologia* di Aldo Zangara, Andrea Zangara, Diana Koprivec¹ al quale rimandiamo per l'approfondimento e la migliore conoscenza di vari argomenti.

Ringraziamenti

Ringraziamo il Prof. Carruba, insigne nutrizionista, per la presentazione, e il Dott. Achille Beretta per i preziosi consigli e per la revisione del testo.

INDICE GENERALE

EDUCAZIONE ALIMENTARE	1
Informare	1
Formare	1
Fonti dell'educazione alimentare	3
Educazione alimentare in età evolutiva	4
Educazione alimentare nell'adulto	5
LO STILE MEDITERRANEO DI ALIMENTAZIONE	6
NUTRIENTI	9
Glicidi (carboidrati)	10
Protidi (proteine)	14
Lipidi (grassi)	16
Vitamine	24
Minerali	40
FIBRE VEGETALI	56
Fibre insolubili	56
Fibre solubili	57
ALIMENTI.....	60
Cereali	60
Oli alimentari	68
Verdura, frutta	70
Legumi	75
Patate	77
Carne	78
Prodotti ittici	81
Latte vaccino e derivati	83

Burro	85
Yogurt	85
Formaggio	86
Ricotta	87
Gelato	88
Uovo di gallina	88
Sale	89
Dolciumi	90
Cioccolato	90
Merendine confezionate industrialmente	93
Bibite non alcoliche	93
Miele	94
Marmellate, confetture, gelatine	94
Vino, birra	94
Caffè	96
Tè	99
Acqua.....	100
CIBI BIOLOGICI	104
CIBI GENETICAMENTE MODIFICATI	106
PRODOTTI ALIMENTARI ESOTICI	107
ADDITIVI ALIMENTARI	109
Dolcificanti	109
SPEZIE, ERBE AROMATICHE	113
Pepe nero	113
Peperoncino	113
Curcuma Longa (Turmeric).....	114
Origano	115
Zafferano	115
Cannella (Cinnamomo)	115
Zenzero	116
Rosmarino	116
Salvia	116

Basilico	117
Timo	117
NUTRACEUTICI	118
ALIMENTI FUNZIONALI	119
BOTANICALS	120
ALIMENTI A FINI MEDICI SPECIALI (AFMS)	121
INTEGRATORI ALIMENTARI	122
Impieghi degli integratori alimentari	124
Integratori di vitamine e di minerali	128
Integratori di protidi	129
Integratori di antiossidanti	130
Integratori tonico-energizzanti	135
Integratori adattogeni	135
Integratori di fibre vegetali	136
Integratori di acidi grassi polinsaturi omega-3	136
Integratori di probiotici, prebiotici e simbiotici	137
MODELLO BASE DI ALIMENTAZIONE SALUBRE	140
Gli alimenti dell'alimentazione mediterranea	140
La piramide alimentare	142
Porzioni-tipo degli alimenti	148
Numero dei pasti nella giornata	150
Rotazione degli alimenti	150
Il piatto unico	151
Pranzo "al volo", piatti pronti	151
LA DIETA VEGETARIANA	153
Vantaggi	153
Svantaggi	154
CARATTERISTICHE E PROPRIETÀ DELL'ALIMENTAZIONE MEDITERRANEA	156
Adeguatezza di nutrienti	156
Azione antiossidante	157
Azione alcalinizzante	158

Azione antinfiammatoria.....	160
Riduzione dell'insulino-resistenza.....	162
L'ALIMENTAZIONE MEDITERRANEA	
IN NORMALI ATTIVITÀ.....	163
Attività sportiva.....	163
Attività mentale.....	168
L'ALIMENTAZIONE MEDITERRANEA	
IN CONDIZIONI FISIOLOGICHE	175
Età scolare e adolescenza	175
Invecchiamento, longevità.....	178
Anzianità.....	181
Gravidanza	184
Allattamento	187
Menopausa.....	188
L'ALIMENTAZIONE MEDITERRANEA	
IN CONDIZIONI PATOLOGICHE	190
Malnutrizione	190
Dislipidemie	195
Aterosclerosi.....	208
Ipertensione arteriosa	213
Obesità	214
Diabete mellito	222
Sindrome metabolica	225
Declino cognitivo.....	226
Depressione.....	230
Integratori per la depressione.....	232
Insonnia	235
Disturbi del comportamento alimentare.....	235
Stress.....	236
Broncopneumopatia cronica ostruttiva.....	238
Maculopatia	239
Sindrome da deficit di attenzione e iperattività.....	240

Osteoporosi.....	240
Malattia sideropenica, anemia sideropenica	241
Sovraccarico di ferro	242
Malattie reumatiche	243
Tumori maligni	243
Malattie infiammatorie croniche intestinali	247
Celiachia e intolleranza al glutine	248
BIBLIOGRAFIA.....	253
INDICE ANALITICO	285