

# L'importanza della Dieta Mediterranea nel campo della Prevenzione

- di Maurilio Natali<sup>1</sup>

## Alimentazione e Stile di Vita elementi cardine per la Prevenzione Primaria delle Malattie Cronico-Degenerative non trasmissibili (Malattie Cardiovascolari e Tumori)

Una SANA ALIMENTAZIONE ed un CORRETTO STILE DI VITA sono elementi fondanti per il nostro benessere, elementi che negli anni recenti, grazie allo sviluppo delle scienze mediche, hanno avuto convincenti riscontri scientifici.

La parola Dieta, dal latino "diaeta", a sua volta dal greco "diàita" (*modo di vivere*), è un concetto ben presente nella mente umana sin dall'antichità, tant'è vero che Ippocrate di Cos (460 a.c.), considerato il "padre della medicina", affermava che se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento e di esercizio fisico né in eccesso né in difetto avremmo trovato la giusta strada per la salute. Strada che L'Italia sembrerebbe aver intrapreso con efficacia stando alla classifica del **Bloomberg Global Health Index** che ha attirato recentemente (marzo 2017) l'attenzione delle principali testate giornalistiche. La valutazione ha riguardato 163 nazioni e sono stati presi in considerazione, dando un punteggio, alcuni parametri come l'aspettativa di vita, la percentuale di persone con problemi di obesità, ipertensione, ipercolesterolemia, disturbi neurologici, l'abitudine al fumo, l'accesso all'acqua potabile etc.

L'Italia è il paese con la popolazione maggiormente in salute e sana, seguita dall'Islanda, dalla Svizzera, da Singapore e dall'Australia, ed il merito di tale posizione sarebbe legato in particolare, secondo gli autori della pubblicazione, alla Dieta Mediterranea, anche se da medico ospedaliero credo che il Servizio Sanitario Nazionale, pur con le sue criticità, abbia dato il suo importante contributo. La **Dieta Mediterranea** *"si fonda nel rispetto per il territorio e la biodiversità e garantisce la conservazione e lo sviluppo delle attività tradizionali e dei mestieri legati alla pesca e all'agricoltura nelle comunità del Mediterraneo"*, motivazione con la

---

<sup>1</sup> Oncologo - Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori - Sezione Provinciale di Latina  
Ex-alunno del Liceo Scientifico "G. Galilei" di Macerata

quale è stata, nel novembre del 2010, dichiarata dall'UNESCO Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità.

Il termine "Dieta Mediterranea" fu coniato dal fisiologo americano **Ancel Keys** (1904-2004) che, giunto in Italia al seguito delle truppe americane nel Cilento, fu colpito dall'alimentazione "povera" (legumi, verdura, frutta, pane, pasta, pesce azzurro, olio di oliva) della popolazione e dal basso tasso di mortalità per malattie cardiovascolari (Ictus, Infarto del miocardio) che lo indussero a studi epidemiologici approfonditi culminati con la pubblicazione, nel 1953, del "Six Country study" seguito nel 1970 dal "Seven Country Study" (mortalità per malattie cardiovascolari correlate al consumo di grassi saturi animali).

Il progresso della scienza nei vari settori (medicina, biologia, fisiologia, agronomia, etc.) ha permesso di conoscere perché una dieta ricca in frutta, verdura, carboidrati grezzi (pane e pasta integrali), con basse quantità di zuccheri raffinati e di sale, con olio di oliva, con una giusta quantità di proteine e grassi animali, con attenzione al mantenimento di un giusto peso corporeo, sia importante per la nostra salute svolgendo un ruolo rilevante nella prevenzione delle malattie cardiovascolari e tumori, principali cause di morbilità e di mortalità anche in Italia, consentendo alla nostra popolazione di avere un'aspettativa di vita tra le più elevate al mondo.

I fitocomposti (allicina, flavonoidi, licopene, antocianine, glucosinolati) sono composti organici prodotti dai vegetali (frutta, verdura) come risposta di difesa in condizioni di stress ambientali (luce, patogeni, predatori) e per altre funzioni (impollinazione). Assunti con la frutta e la verdura, i fitocomposti esplicano nell'organismo umano importanti azioni positive: sono antiossidanti (riducono la produzione dei radicali liberi che danneggiano le cellule), potenziano il sistema immunitario, regolano l'apoptosi (morte programmata) cellulare, hanno un'azione antiaggregante, antinfiammatoria, antibatterica, antivirale, modulano i meccanismi di detossificazione, contribuiscono quindi al mantenimento ed alla promozione di un buono stato di salute.

Recenti dati pubblicati dal rapporto "Osservasalute 2016" (Istituto di Sanità Pubblica, Università Cattolica del Sacro Cuore) hanno evidenziato, tuttavia, alcune criticità: per la prima volta si è osservato un modesto calo nell'aspettativa di vita sia per gli uomini che per le donne (-0,2 e -0,4 anni) nel 2015, il sovrappeso interessa una quota consistente (35%) della popolazione adulta con il 10% di obesi, mentre nei bambini di 8-9 anni il sovrappeso riguarda il 20,9% e l'obesità il 9,8%, l'attività fisica costante riguarda solo un terzo della popolazione, alcol e fumo rimangono problematiche importanti specialmente per donne e giovani. Le differenze Nord-Sud in tutti gli indicatori di salute si sono accentuate così come gli

squilibri sociali con la prevalenza delle patologie croniche non trasmissibili nella popolazione con il più basso livello socio-economico.

Problematiche a cui hanno contribuito l'abbandono, da parte di una percentuale importante degli Italiani, della nostra dieta tradizionale, l'assunzione di uno stile di vita non corretto (alcol, fumo, sedentarietà) e la presenza di una crisi economica decennale che ha ridotto il benessere economico, sociale e sanitario della popolazione.

La Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori ed il Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca con il Protocollo siglato nel 2015 sono impegnati, in un'ottica di promozione della Prevenzione Primaria quale elemento cardine per ridurre l'incidenza delle malattie cronicodegenerative, nell'azione formativa ed informativa presso le scuole di ogni grado, con la fattiva collaborazione dei docenti e degli uffici scolastici preposti.

In particolare vengono messe a disposizione le diverse figure professionali, agronomi, medici, nutrizionisti in contatto con gli operatori della ristorazione, le associazioni di produttori dell'agro-alimentare, gli agricoltori, per rispondere in maniera innovativa (alleanza consumatori-produttori) anche alle nuove criticità e far conoscere le eccellenze e la salubrità della produzione agro-alimentare della nostre province.

**Maurilio Natali**