LA DIETA MEDITERRANEA

UN VALORE CHE VA OLTRE IL CIBO

da SINU 2025

abitudini alimentari consapevoli

attività fisica

adeguato numero di ore di sonno

convivialità, socialità, ospitalità, scambio interculturale

L’evoluzione della Dieta Mediterranea: da un’abitudine alimentare ad uno stile di vita.

Il modello delle abitudini alimentari della popolazione dei Paesi del Mediterraneo, studiato inizialmente negli anni ‘50, è caratterizzato da un elevato consumo di alimenti vegetali, come verdure, frutta fresca, frutta a guscio, cereali integrali. L’olio di oliva è la fonte primaria dei grassi. Vi è inoltre un consumo moderato di pesce, frutti di mare, uova, carni bianche, latte e latticini. La carne rossa viene assunta in maniera limitata e solo occasionalmente carni lavorate (es insaccati) e dolci.
Per tradizione la scelta alimentare riflette la disponibilità locale degli alimenti e la loro stagionalità.

“***Al di là dei suoi aspetti nutrizionali, la Dieta Mediterranea rappresenta uno stile di vita caratterizzato da attività fisica moderata e regolare, giusti tempi di riposo, convivialità e abitudini alimentari consapevoli. È in linea con i principi di biodiversità, sostenibilità e rispetto della produzione locale e incarna, inoltre, un patrimonio culturale che promuove la connessione sociale e intergenerazionale, attraverso pasti condivisi e pratiche comunitarie. Questo approccio globale contribuisce al suo riconoscimento come modello di vita sostenibile in grado di promuovere la salute.*** “

I principali benefici della DM si verificano nella prevenzione di malattie cardiovascolari, del diabete mellito di tipo 2 e di alcune neoplasie, in particolare legate all’obesità.

Da: La Dieta Mediterranea, Linea guida pubblicata nel Sistema Nazionale Linee Guida
Roma, 11 aprile 2025