



Chiaravalle, 16 novembre 2013

**TRADIZIONE E MODERNITA'
DELLA DIETA MEDITERRANEA**

Prof. Pietro A. Migliaccio

Presidente della Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione

*Attività scientifiche, didattiche ed educative della
Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione (SISA)*



DIETA MEDITERRANEA

In relazione alla sua validità a livello mondiale
l'**UNESCO** (Organizzazione delle Nazioni Unite
per l'Educazione, la Scienza e la Cultura)

il 17 Novembre 2010

ha **proclamato** il tradizionale
Modello Alimentare Mediterraneo

**“PATRIMONIO CULTURALE
IMMATERIALE DELL'UMANITA”**



DIETA MEDITERRANEA - fondamenti

- ➔ **LARGO CONSUMO DI ALIMENTI DI ORIGINE VEGETALE** (*pane, pasta, legumi, verdura e frutta*);
- ➔ **LIMITAZIONE DEGLI ALIMENTI DI ORIGINE ANIMALE E DEI FORMAGGI** (*preferibilmente carni bianche e pesce*);
- ➔ **LIMITAZIONE DEL CONSUMO DI ALCOL** (*preferibilmente vino e birra*);
- ➔ **UTILIZZO DI PIATTI UNICI** che con l'aggiunta di frutta e/o verdura assicurano la presenza di tutti i nutrienti;
- ➔ **UTILIZZO DI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA**



BILANCIO ENERGETICO - esempio

2000 kcal
ENTRATE



SISTEMA DINAMICO



2000 kcal
USCITE



ALIMENTI



ENERGIA



CALORIE



- Metabolismo basale (60-70 %)
- Potere termogenico degli alimenti (7-15%)
- Spese varie (20-30 %)

Maggiori necessità in:

*Gravidanza
Allattamento
Accrescimento*

Le necessità ed il dispendio energetico sono in relazione all'età, al sesso, al peso, alla statura, alla composizione corporea e anche a fattori genetici e al tipo di attività fisica.



Una direttiva dell'U.E. stabilisce che dal 1/10/2010 dovrà essere utilizzato esclusivamente il kj (1 kcal= 4,184 kj)

ALIMENTI



NUTRIENTI

Sostanze con specifici compiti nell'organismo.
Contribuiscono al mantenimento della salute.



GLUCIDI

LIPIDI

PROTEINE

VITAMINE

SALI MINERALI

3,75
kcal/1g

9
kcal/1g

4
Kcal/1g

ACQUA

ALCOL: 7 Kcal/1g



ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA

ALIMENTI

GLUCIDI o
CARBOIDRATI o
IDRATI DEL CARBONIO

LIPIDI o GRASSI

PROTEINE

VITAMINE E SALI MINERALI

ACQUA/ ALCOL

55-60 %

<30 %

12-15 %

10% zuccheri
semplici

< 7% ac.grassi saturi

Sino al 20%
ac.grassi
monoinsaturi

7% ac.grassi
polinsaturi
(ω -6: ω -3=5:1)

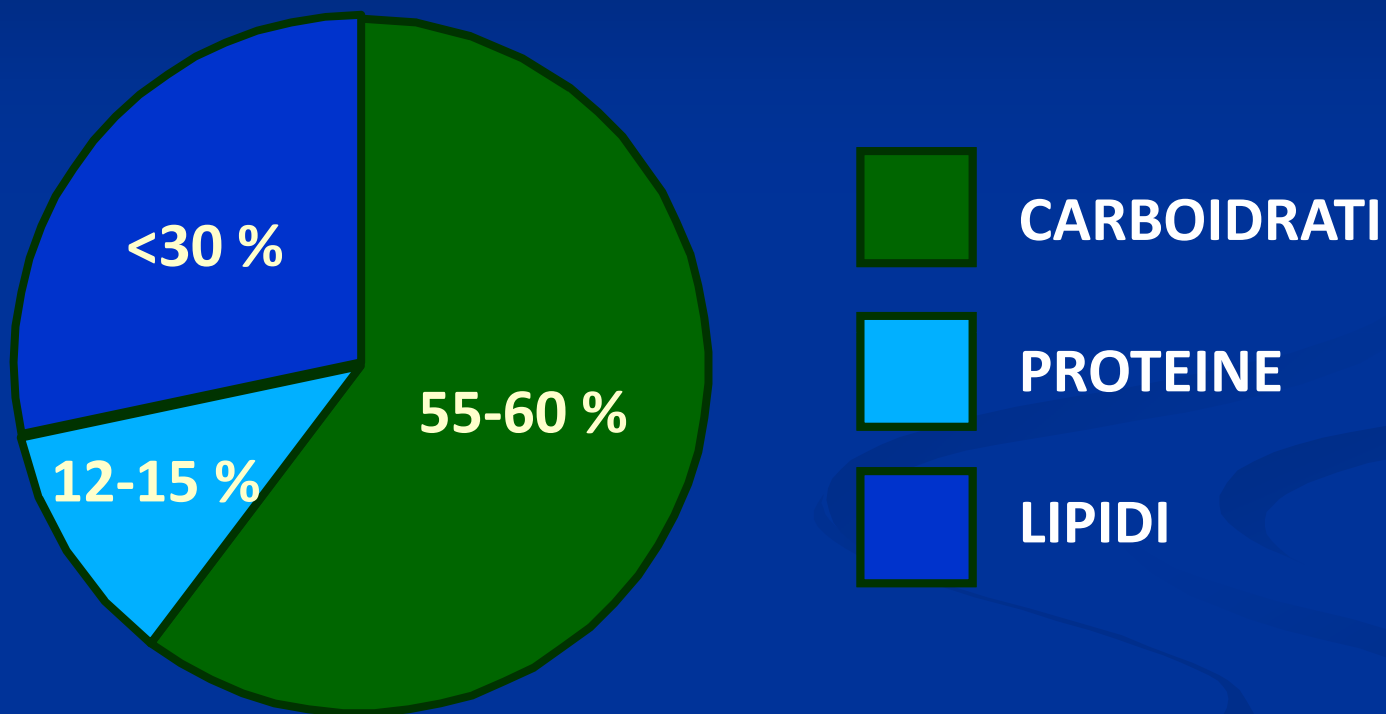
50% proteine
animali

50% proteine
vegetali

NB - Le % si riferiscono alle kcal totali della dieta



ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA





ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA

PER DIFFONDERE QUESTO
CORRETTO MODO DI NUTRIRSI
GLI ALIMENTI SONO STATI DIVISI IN
ITALIA
IN 5 GRUPPI FONDAMENTALI





I GRUPPI DI ALIMENTI FONDAMENTALI

DESCRIZIONE

NUTRIENTI

GRUPPO 1	Carne, pesce, uova, legumi secchi	Proteine di ottima qualità biologica Vitamine del complesso B Oligoelementi (Zinco, Rame, Ferro...)
GRUPPO 2	Latte, yogurt, latticini formaggi	Calcio Proteine di ottima qualità biologica Vitamine (tra cui B2 ed A)
GRUPPO 3	Pane, pasta, riso, mais, avena, orzo, farro, patate	Glucidi Proteine di media qualità biologica Vitamine del complesso B
GRUPPO 4	Grassi di origine vegetale (olio extravergine di oliva) e animale (burro, panna, lardo, strutto)	Acidi grassi essenziali Vitamine liposolubili (vit. A, D, E e K)
GRUPPO 5	Frutta, ortaggi, legumi freschi	Fibra Vitamine (Provitamina A, vit C, etc..) Minerali Antiossidanti



Tradizione e Modernità della Dieta Mediterranea:re

La Piramide Alimentare Mediterranea





LA NUOVA PIRAMIDE ALIMENTARE (INRAN 2009)





PRINCIPI DEL MODELLO ALIMENTARE MEDITERRANEO E NUOVE TENDENZE

LA DIETA MEDITERRANEA DEVE ESSERE
CONCEPITA IN UNA VISIONE DINAMICA,
NON STATICA, CHE CONSENTA
DI UTILIZZARE I
"NUOVI ALIMENTI"
NEL RISPETTO DELLA TRADIZIONE



LA DIETA MEDITERRANEA HA INGLOBATO "NUOVI ALIMENTI" CHE HANNO SPECIFICHE FUNZIONI (ALIMENTI ARRICCHITI, ALIMENTI FUNZIONALI, ALIMENTI FORTIFICATI, ETC.) IN RELAZIONE ALLE DIVERSE ESIGENZE NUTRIZIONALI E PER LA PREVENZIONE DI ALCUNE MALATTIE (ANEMIE, DISLIPIDEMIE, OSTEOPOROSI, ETC.)

alcuni esempi sono

sale iodato, farina arricchita con acido folico

alimenti fermentati con lactobacilli e bifidobatteri (probiotici)

alimenti con carboidrati non digeribili (prebiotici)

DIETA MEDITERRANEA

Alimenti vegetali freschi e conservati:

olio extravergine di oliva, frutta, verdura,
farinacei, legumi

Alimenti animali freschi e conservati:

pesce, latte, formaggio e latticini, carne

Novel Food:

alimenti funzionali, alimenti fortificati,
alimenti simbiotici



DIETA MEDITERRANEA E PRINCIPALI METODI DI CONSERVAZIONE

PASTORIZZAZIONE
STERILIZZAZIONE

REFRIGERAZIONE
CONGELAMENTO
SURGELAZIONE

ESSICCAMENTO
LIOFILIZZAZIONE

SALAGIONE
AFFUMICATURA



Livelli di sovrappeso ed obesità nella popolazione adulta

Ripartizioni geografiche ed Italia	Sovrappeso (%)	Obesità (%)
Italia Nord-Occidentale	33,3	9,3
Italia Nord-Orientale	35,3	10,3
Italia Centrale	35,8	9,7
Italia Meridionale	39,3	11,6
Italia Insulare	38	10,6
Italia	36,1	10,3

Fonte dati: ISTAT 2009

Livelli di Sovrappeso ed obesità nella popolazione adulta. Persone di 18 anni e più per BMI e regione

Regioni ed Italia	Sovrappeso (%)	Obesità (%)
Lombardia	34,1	9,5
Lazio	35,6	10,6
Calabria	39,4	12
Sicilia	39,4	10,6
Italia	36,1	10,3

Fonte dati: ISTAT 2009

Livelli di Sovrappeso ed obesità. Bambini e ragazzi di 6-17 anni per BMI e regione

Regioni ed Italia	Sovrappeso e obesità (%)
Lombardia	20,7
Lazio	27,0
Calabria	30,4
Sicilia	31,7
Italia	26,2

Fonte dati: ISTAT 2010

Chiaravalle 16 novembre 2013

Prof. Pietro Migliaccio



MIGLIACCIO - STRUMENDO

00195 Roma - Via Bu Meliana, 12

Tel. 06 39 03 02 83 - 06 39 73 44 82

Internet: www.migliaccionutrizione.it

E-mail: pietromigliaccio@migliaccionutrizione.it

TEAM

DOCTORS:

Prof. Pietro A. Migliaccio
Dott.ssa M.T. Strumendo Migliaccio
Prof.ssa Silvia Migliaccio
Prof. Luca Piretta
Dott.ssa S. Giambartolomei

GENERAL COORDINATION:

Eugenia Cilla

DIETITIANS:

Martina Comuzzi	Silvia Mozzetta
Silvana Nascimben	Monica Germani
Lorenza Petrucci	Valentina Ioele
Sara Quadrini	Alessia D'Angelo

COLLABORATING WITH THE DOCTORS:

Marcelo Joseph Singian