



**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”**

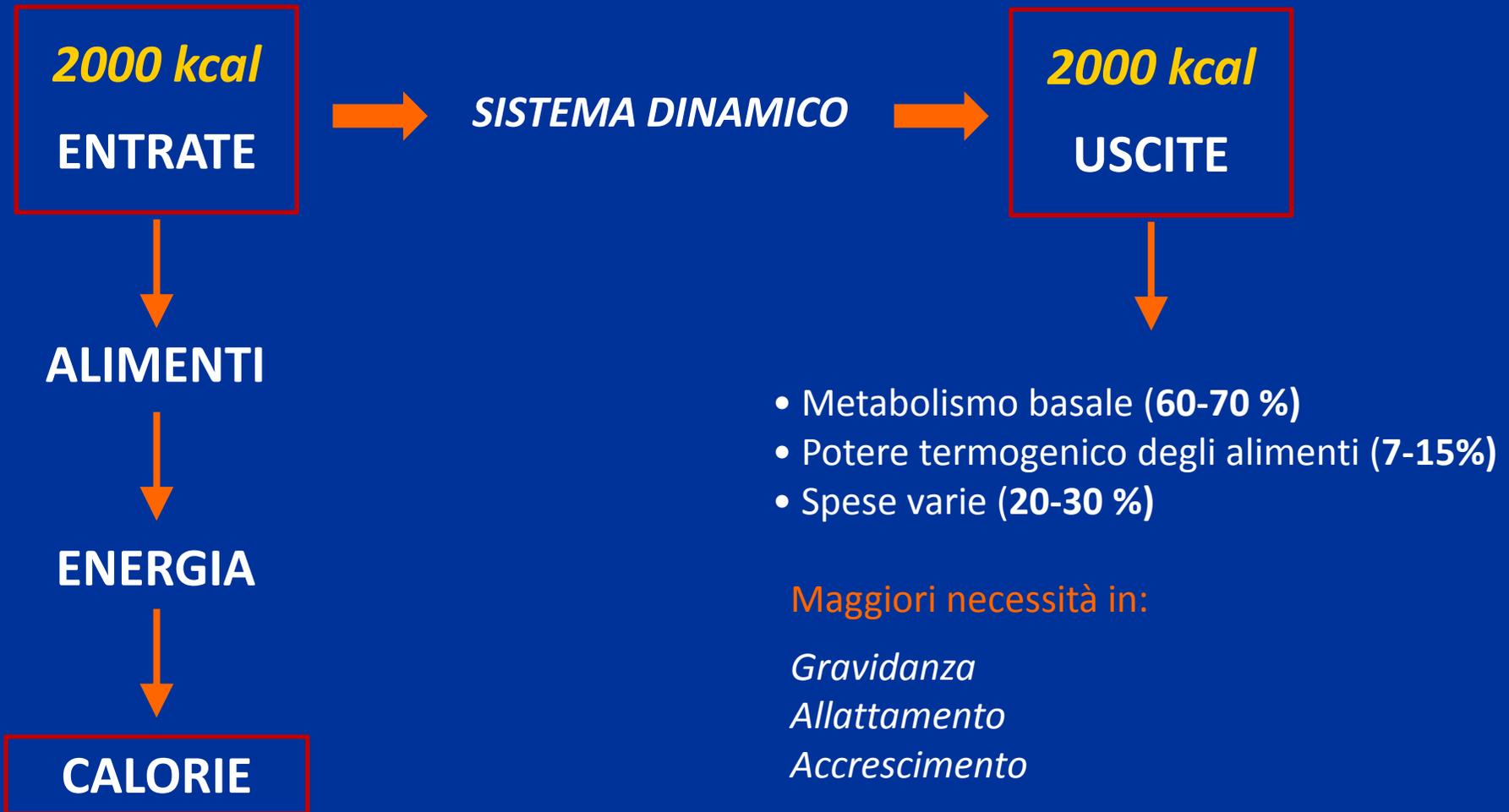


## DIETA MEDITERRANEA - fondamenti

- ➔ **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



*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  
( $\omega$ -6: $\omega$ -3=5:1)

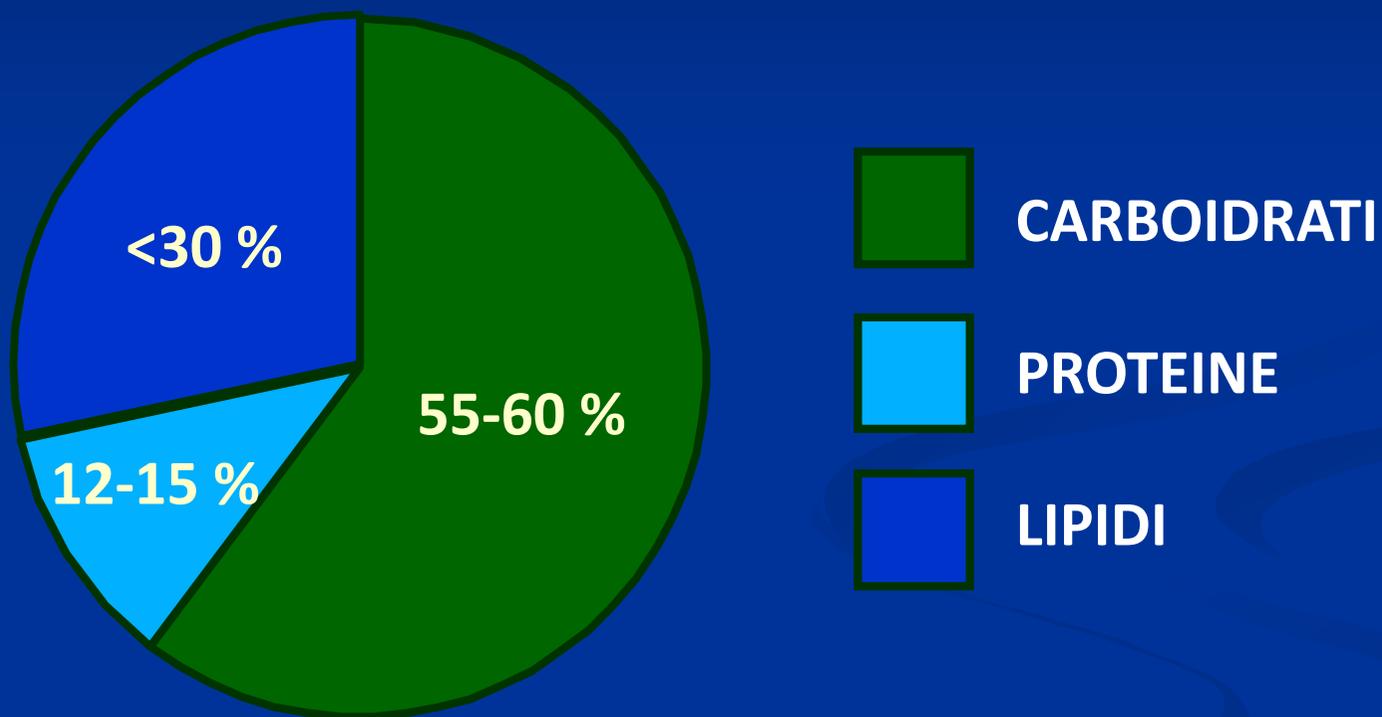
50% proteine  
animali

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

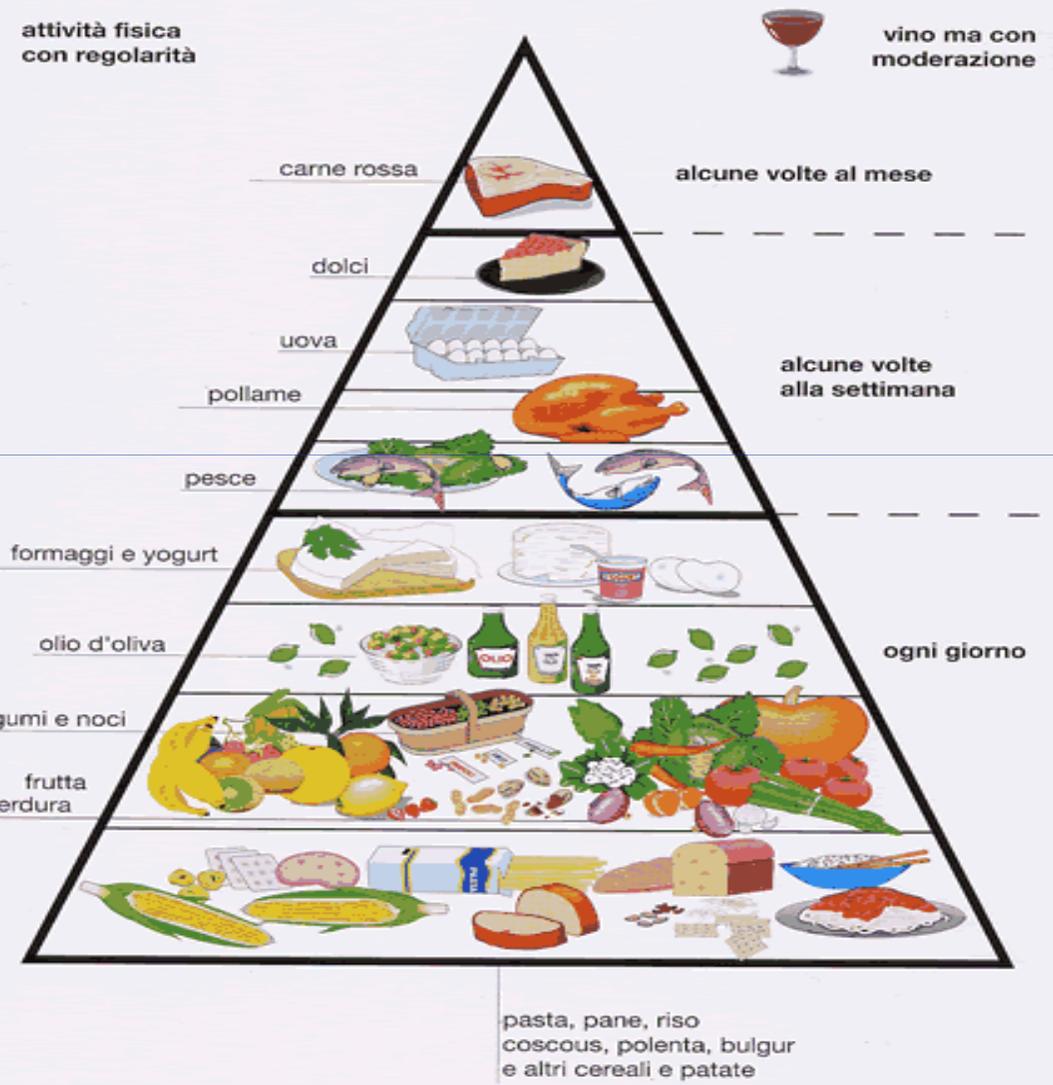
### NUTRIENTI

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](http://www.migliaccionutrizione.it)

E-mail: [pietromigliaccio@migliaccionutrizione.it](mailto: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