



“IVO E OTTO ALLA SCOPERTA DELLA PIRAMIDE ALIMENTARE”

plico didattico



DEFINIZIONE

La **dieta mediterranea** è un modello nutrizionale ispirato ai modelli alimentari diffusi in alcuni Paesi del bacino mediterraneo (come l'Italia meridionale, la Spagna e la Grecia) negli anni cinquanta del XX secolo, riconosciuta dall'UNESCO come bene protetto e inserito nella lista dei patrimoni orali e immateriali dell'umanità nel 2010.

Il regime alimentare si fonda su alimenti il cui consumo è abituale in Paesi del bacino mediterraneo, in una proporzione che privilegia cereali, frutta, verdura, semi, olio di oliva (grasso insaturo), rispetto ad un più raro uso di carni rosse e grassi animali (grassi saturi), mentre presenta un consumo moderato di pesce, carne bianca (pollame), legumi, uova, latticini, vino rosso, dolci

Con il termine Dieta mediterranea si intende un modello nutrizionale ispirato alla tipica alimentazione della popolazione italiana e greca. La scelta di questa area geografica e di questo periodo storico si basa su alcune evidenze scientifiche ed epidemiologiche.

Infatti i paesi che si affacciano sul bacino mediterraneo condividono tradizionalmente la disponibilità degli stessi alimenti, derivati dall'agricoltura, dalla pastorizia e dalla pesca. Inoltre alcuni studi, ampiamente accettati dalla comunità scientifica, hanno provato che in queste aree geografiche, nei primi anni sessanta, l'aspettativa di vita era tra le più alte del mondo; al contrario l'incidenza di malattie come la cardiopatia ischemica, alcuni tumori e altre malattie croniche correlate alla dieta era invece tra le più basse del mondo; questo avveniva nonostante l'elevata abitudine al fumo, il livello socio-economico basso e la scarsità di assistenza sanitaria in quei luoghi e in quel contesto storico.

In numerosi altri studi condotti in contesti geografici ed economici differenti, utilizzando una dieta con le stesse caratteristiche, è stata osservata ugualmente una minore frequenza di malattie croniche e una maggiore longevità.

È significativo che la dieta mediterranea sia diffusa nelle aree che si affacciano sul mar Mediterraneo dove tradizionalmente vengono coltivati gli ulivi, tanto che un'altra definizione accettata di questo pattern alimentare fa riferimento alla dieta praticata nelle zone mediterranee di crescita degli ulivi.

Esistono varianti della dieta mediterranea, meno definite e meno studiate, in altre parti dell'Italia e della Francia, in Libano, Marocco, Portogallo, Spagna, Siria, Tunisia, Turchia ecc. Infatti sul bacino mediterraneo si affacciano sedici nazioni: la dieta e le tradizioni gastronomiche di esse variano ampiamente a causa di differenze etniche, culturali, religiose, economiche e di produzione agricola.

IL PIONIERE DELLA DIETA MEDITERRANEA



La dieta mediterranea è un moderno modello alimentare studiato, per la prima volta in maniera sistematica, dall'epidemiologo e fisiologo statunitense Ancel Keys in alcuni paesi del bacino mediterraneo negli anni cinquanta, in una situazione di severa difficoltà economica e di limitazione delle risorse a causa della Seconda guerra mondiale. Queste condizioni, associate ad un basso livello di tecnologia, favorivano uno stile di vita fisicamente attivo e frugale, con una predominanza di prodotti vegetali e scarsità di prodotti di origine animale nella dieta.

Ancel Keys proveniva dall'Università del Minnesota, aveva una grande esperienza in molti campi della medicina, era stato l'ideatore della razione K (un pasto militare giornaliero), che era entrata in uso nelle Forze armate americane. Nei primi anni cinquanta, intuì la relazione tra alimentazione e stato di salute e arrivò a postulare l'importanza della dieta nella "teoria lipidica" delle malattie cardiovascolari. Insieme alla moglie Margaret Haney (1909–2006), biologa, e a un altro medico americano, Paul D. White, cardiologo del Presidente Eisenhower, durante alcuni viaggi in molti paesi del mondo - Grecia, Finlandia, Giappone, Spagna, Sud Africa ed Italia - si accorse che valori bassi del colesterolo nel sangue si associavano a rarità di infarto miocardico, come gli segnalavano i medici locali. In particolare fu fruttuoso l'incontro con il fisiologo Bergami dell'Università di Napoli, che lo invitò a compiere uno studio preliminare dosando la colesterolemia in persone di diverso livello sociale e ad incontrare i medici del luogo che descrivevano la rarità dell'infarto nelle classi meno abbienti.

Ancel Keys proseguì le sue osservazioni in Città del Capo, a Cagliari, a Ilomantsi in Finlandia, a Fukuoka in Giappone, a Honolulu, a Bologna. Nel 1957 Keys si rese conto che era necessario progettare uno studio pilota prospettico in piccoli centri e mettere insieme un gruppo internazionale di ricercatori che lavorassero in sperduti villaggi. Un collega di Flaminio Fidanza, Antonio Del Vecchio, suggerì di iniziare nel suo paese di nascita, Nicotera in Calabria.

Il lavoro proseguì con l'organizzazione di un altro gruppo internazionale a Creta, con base a Heraklion e attività in sei villaggi di montagna, collegati da strade malmesse e dove si parlava solo in greco. Nel 1957 Keys prese accordi con Ratko Bulina dell'Università di Zagabria per iniziare le ricerche anche in piccoli villaggi in Jugoslavia, sul modello di Creta. Furono scelti Makarska e Slavonia.

Ancel Kies si stabilì in seguito in Italia, a Pioppi, un villaggio di pescatori del comune di Pollica, dove acquistò una casa, in una contrada isolata a nord del borgo, lungo la costa, la stessa in cui scelsero di stabilirsi vari altri protagonisti di quella stagione di ricerche, come Flaminio Fidanza, Martti Karvonen, Jeremiah Stamler. Ribattezzò quella località col nome di Minnelea, per rendere omaggio alla sua città di provenienza, Minneapolis, e alla vicina località della Magna Grecia, Elea, del Cilento, divenuta sua terra di adozione^[27]. Morì poco prima di compiere 101 anni nel 2004 a Minneapolis.

ALIMENTI CARATTERISTICI



Gli alimenti base della dieta mediterranea sono:

- Verdure fresche (stagionali).
- Cereali integrali.
- Leguminose.
- Frutta fresca (stagionale).
- Prodotti della pesca, che devono essere freschi, prevalentemente di piccola pezzatura e composti quasi esclusivamente da pesce azzurro (stagionale).

Sono quantitativamente meno importanti:

- Carni, che devono essere prevalentemente bianche (aviarie e cunicole).
- Latte fresco e yogurt.

A seguire:

- Patate.
- Ricotta e formaggi.
- Carni di grossi animali (rosse, soprattutto di pecora, capra e selvaggina).
- Uova.
- Vino rosso.
- Olio extravergine di oliva.
- Semi oleosi (stagionali).
- Erbe aromatiche.

giornalmente	cereali non raffinati (pane di grano integrale, pasta di grano integrale, riso bruno ecc.): 8 porzioni frutti: 3 porzioni vegetali (incluse verdure selvatiche): 6 porzioni olio di oliva come principale grasso aggiunto latte e prodotti del latte: 2 porzioni vino con moderazione (3 porzioni nell'uomo, 1,5 per la donna), preferibilmente rosso e durante il pasto acqua in quantità libera sostituire il sale per il condimento con spezie (es. origano, basilico, timo ecc).
settimanalmente	pesce: 5-6 porzioni pollame e carni bianche: 4 porzioni olive, legumi, noci: 3-4 porzioni patate: 3 porzioni uova: 3 porzioni dolci: 3 porzioni
mensilmente	carni rosse: 4 porzioni



GLI EFFETTI DELLA DIETA MEDITERRANEA SULLA SALUTE

Le scelte alimentari ispirate ai principi della dieta mediterranea consentono di prevenire numerose malattie. In particolare, questa dieta svolge un prezioso effetto protettivo sulle malattie cardiovascolari, poiché:

- Apporta pochi grassi saturi (il cui eccesso aumenta i livelli di colesterolo LDL e con essi il rischio aterosclerotico).
- Apporta poco colesterolo.
- E' ricca di fibre alimentari, che riducono l'assorbimento intestinale dei lipidi e modulano quello dei carboidrati, riducendo l'impennata glicemico - insulinica.
- E' ricca di acido oleico, che abbassa il colesterolo LDL senza influenzare quello HDL.
- E' ricca di acidi grassi essenziali omega 6 e omega 3, che combattono l'ipertensione, l'ipercolesterolemia, l'ipertrigliceridemia, le trombosi ecc.
- E' ricca di antiossidanti di qualunque genere: vitaminici, minerali, polifenolici ecc.
- Contiene solo il sodio naturale degli alimenti.

Inoltre, la dieta mediterranea riduce il rischio di sviluppare il diabete mellito di tipo II poiché:

- Essendo ricca di fibre alimentari, diminuisce la velocità di assorbimento intestinale degli zuccheri, prevenendo i picchi glicemico – insulinici tipici della nutrizione occidentale contemporanea.
- E' ricca di amido e di fruttosio: che hanno un indice glicemico – insulinico inferiore a quello del glucosio e del saccarosio.
- E' meno calorica della dieta occidentale contemporanea e, dal momento che il diabete di tipo II è frequentemente associato all'obesità, è particolarmente indicata sia nella prevenzione che in associazione al trattamento farmacologico.

La dieta mediterranea riduce il rischio cardiovascolare generale:

- Previene e cura le malattie metaboliche (ipertensione, diabete mellito tipo 2, ipercolesterolemia e ipertrigliceridemia).
- Previene e cura l'obesità.
- E' ricca di omega 3 antinfiammatori e che fluidificano il sangue.

Infine, la dieta mediterranea previene la comparsa di vari tumori, poiché

- Contiene poche molecole tossico – cancerogene, invece tipiche dei cibi spazzatura prodotti dai fast-food. La carne della dieta mediterranea è tradizionalmente cotta arrosto, ma la frequenza di consumo è talmente bassa da risultare innocua.
- Apporta pochi grassi saturi e molte fibre (effetto preventivo sullo sviluppo del cancro al colon/retto, allo stomaco e alla mammella).

LA PIRAMIDE ALIMENTARE





La piramide alimentare è sostanzialmente **un grafico** che si arricchisce di disegni, immagini, parole e percentuali in modo da renderlo più incisivo e intuitivo. All'interno troviamo **i diversi tipi di alimenti**: cereali, carne, pesce, latte e latticini, frutta e verdura, tipologie di grassi, ecc. posizionati più o meno in alto o alla base della piramide. Questo strumento è di carattere informativo e serve ad **indirizzare le persone verso un'alimentazione più bilanciata e sana**.

Salendo nella **piramide alimentare** troviamo i diversi gruppi di **frutta**, da assumere in dosi di circa 2-3 porzioni al giorno, gli **ortaggi** e le verdure, consigliate con un generico "in abbondanza".

Anch'essi contengono fibra e sostanze antiossidanti, al pari dell'olio d'oliva, da consumarsi giornalmente seppure con moderazione. Sempre da consumare ogni giorno il latte e lo yogurt.

Esattamente al centro della **piramide alimentare** ci sono gli alimenti da consumare non quotidianamente, ma quantomeno più volte alla settimana: sono quelli di origine animale, come per esempio il pesce, le carni bianche, i formaggi (soprattutto quelli freschi).

Da assumere decisamente con più parsimonia sono invece le carni rosse e le uova. Tra gli alimenti molto importanti ci sono poi i legumi, che rappresentano un'ottima fonte di proteine vegetali.

Al vertice della piramide ci sono infine gli alimenti da consumare con moderazione: gli zuccheri, vale a dire i dolci, le salse, i grassi animali (burro) e il vino.

Le **porzioni della dieta mediterranea** sono costituite da:

- 55–60% di Glucidi, di cui l'80% complessi (pane integrale, pasta, riso, mais) e il 20 % di zuccheri semplici;
- 10–15% di Proteine;
- 25–30 % di Grassi (olio di oliva); **frutta e verdura** occupano un posto di rilievo per le vitamine, i minerali, gli antiossidanti e le fibre che forniscono.

La **prima piramide alimentare** fu realizzata nel 1992 dal dipartimento statunitense dell'Agricoltura con lo scopo di arginare il diffondersi dell'obesità ma poi nel 2005 fu modificata e da allora è stata realizzata in **tante versioni che variano non solo negli aspetti grafici** ma anche nel contenuto e dunque nelle teorie alimentari che vi sono alla base.

Nonostante la dieta mediterranea esista da moltissimo tempo, la **piramide alimentare** ad essa dedicata è **cambiata nel tempo** a seconda delle modificate abitudini alimentari ma anche e soprattutto a causa delle nuove scoperte in tema alimentare. È stato in particolare **il ruolo dei grassi** ad essere messo in discussione. Prima tutti indistintamente erano posizionati al vertice della piramide, oggi si ritiene invece ottimo il consumo quotidiano di **grassi buoni** come ad esempio quelli contenuti nell'**olio extravergine di oliva** e si consiglia di limitare invece solo l'assunzione di altre tipologie di grassi come il burro.

Anche il ruolo dei carboidrati è cambiato con la nuova piramide alimentare. Non tutti i carboidrati sono infatti uguali, le patate ad esempio alzano molto l'indice glicemico così come i **cereali raffinati**. Ecco perché questi alimenti **nelle più recenti piramidi alimentari vengono inseriti in alto**.

Sostanzialmente **la piramide alimentare mediterranea suggerisce di mangiare ogni giorno**:

- Cereali integrali
- Verdura
- Frutta (fresca e secca)
- Olio extravergine d'oliva



- Acqua
- latte e latticini o altre fonti di calcio

Mentre **con più moderazione vanno assunti:**

- Carne
- Pesce
- Uova

Solo **sporadicamente ci si può concedere invece:**

- dolci
- fritti
- junk food

Una **proposta di modifica più aggiornata di piramide della dieta mediterranea** è stata lanciata dall'**International Foundation of Mediterranean Diet (Ifmed)** alla prima Conferenza mondiale sulla dieta mediterranea. In questa versione sostanzialmente si aumenta il consumo di pesce e legumi e alla base di tutta la nostra alimentazione troviamo l'acqua, che anche altre versioni della piramide avevano inserito.

LA CAPITALE DELLA DIETA MEDITERRANEA



Pioppi è un piccolo comune italiano sito nel Parco Nazionale del Cilento e Vallo di Diano, frazione marina del comune di Pollica. Qui Keys visse per ben 40 anni.

Nel 2009, durante un convegno, si firmò un documento attestante l'effettiva connessione tra la località e gli studi dello specialista. In seguito a ciò, oggi Pioppi è conosciuta come Capitale Mondiale della Dieta Mediterranea e lo stile di vita dei suoi abitanti, ma soprattutto il tipo di alimentazione che seguono, è fonte di ispirazione per molti studi e ricerche sull'argomento, ben oltre i confini nazionali.

Pioppi, inoltre, è una nota località balneare per il suo mare splendido premiato con le "5 vele" di Legambiente e il riconoscimento Bandiera Blu delle spiagge.

Questo suo ambizioso titolo le è stato dato in seguito all'arrivo del dottor **Ancel Keys**, biologo e fisiologo americano, che negli anni '60 si stabilì in queste terre alla ricerca della "ricetta" perfetta della rinomata dieta mediterranea

Per 40 anni Keys rimase a Pioppi dove studiò in maniera scrupolosa e scientifica l'alimentazione della popolazione locale, arrivando alla conclusione che la dieta mediterranea porta effettivamente benefici alla salute e definendola quindi la migliore dieta possibile.



MUSEO VIVO DEL MARE DI PIOPI



A Pioppi si trova il **Museo vivo del mare**, uno spazio dedicato agli habitat marini ed è proprio qui che si svolge il festival dedicato alla Dieta mediterranea, nato grazie al lavoro di Ancel Keys.

Il Museo vivente della Dieta Mediterranea di Pioppi, collocato al primo piano di Palazzo Vinciprova, è gestito, insieme al Museo Vivo del Mare, da Legambiente, e fa parte della rete dell'Ecomuseo della Dieta mediterranea. Cinque le sale espositive, con pannelli descrittivi e video, tra cui quella dedicata ai sensi, con installazioni per il gusto, il tatto e l'olfatto; la sala per la pasta fatta in casa, con video tutorial delle massaie cilentane; la biblioteca personale di Ancel Keys, donata dalla famiglia al Comune di Pollica. Nel Museo si organizzano laboratori didattici, corsi di cucina cilentana e visite guidate a sentieri, orti e mulini del territorio. Un modo concreto di tramandare l'eredità lasciata da Ancel Keys, dalla moglie Margareth e dai loro colleghi, per promuovere uno stile di vita ispirato alla sana alimentazione, al rispetto dell'ambiente e della cultura locale.

Il Museo Vivente della Dieta Mediterranea è il principale tributo di Pioppi ad Ancel Keys.

Il Museo è gestito dal gennaio del 2013 da **Legambiente Onlus** e rappresenta una delle strutture museali e didattiche più frequentate della regione Campania. E' ospitato presso il Palazzo Vinciprova, edificio di interesse storico posto sotto la salvaguardia monumentale del Ministero per i Beni e le Attività Culturali.

Il Castello, come viene chiamato dagli abitanti di Pioppi, venne edificato nel XVII secolo dalla famiglia Ripoli, mercanti originari della Catalogna ma stabilitisi a Pollica durante il dominio degli Aragonesi a Napoli.

Nel 1888 apparteneva a Giuseppe Sodano, signore di Pollica, che successivamente lo cedette ai **Vinciprova** di Omignano.

A questa famiglia apparteneva Pier Leone (detto Leonino), ufficiale uno dei **"Mille"** nella famosa spedizione di **Garibaldi**, del quale si conservano la "camicia rossa", la spada e il berretto proprio al museo.

Si racconta che **Alexandre Dumas** (padre), il famoso romanziere francese, il **15 settembre del 1860** approdò con la **goletta "Emma"** davanti al Palazzo Vinciprova per consegnare **circa 400 fucili** ai Mille di Garibaldi per il tramite di **Leonino Vinciprova**, uomo di fiducia dell'eroe dei due mondi.

Nel 1986 il Palazzo Vinciprova fu ceduto al Comune di Pollica dalla prof.ssa Lidia Vinciprova, ultima erede della famiglia.

la
del



targa

Museo del Mare





LA MANSARDA TEATRO DELL'ORCO
compagnia di teatro per le nuove generazioni



il Palazzo Vinciprova di Pioppi





LA MANSARDA TEATRO DELL'ORCO
compagnia di teatro per le nuove generazioni





DIVERSE SPECIE ANIMALI CHE E' POSSIBILE OSSERVARE ALL'INTERNO DEL MUSEO







LA MANSARDA TEATRO DELL'ORCO
compagnia di teatro per le nuove generazioni



LA VISTA DEL PAESAGGIO DI PIOPPI



LA MANSARDA TEATRO DELL'ORCO
compagnia di teatro per le nuove generazioni





LA MANSARDA TEATRO DELL'ORCO
compagnia di teatro per le nuove generazioni



ANCEL KEYS, PIONIERE DELLA DIETA MEDITERRANEA