

La Scuola di AnceL

Un sito di Biologi Nutrizionisti, per una corretta informazione alimentare

Dieta mediterranea, solo pastasciutta?

Articolo scritto da: Pigreco

Pubblicato il: 10 gennaio 2013

Cominciai a comprendere che i più grandi mistificatori della dieta mediterranea fossimo proprio noi italiani, quando lessi *Abbasso la dieta mediterranea* di Paolo Guzzanti, giornalista, scrittore, nonché medico. Un libro che, in poco più di 100 pagine effettive, ritorna più volte sullo stesso concetto legato all'impatto di pasta e altri farinacei sull'insulina, e sulla conseguente deposizione di grasso. La dieta mediterranea è questo? È solo un generoso piatto di pastasciutta? Correva l'anno 2009 e di lì al successivo 2010 proprio la dieta mediterranea, di cui Guzzanti si ergeva a detrattore, venne inserita tra i patrimoni immateriali dell'umanità UNESCO.



Fu il celeberrimo *Seven countries study* del biologo Keys che, indagando dal dopoguerra e per oltre vent'anni 12.770 uomini di età fra 40 e 59 anni, in sette Paesi (Olanda, Finlandia, Grecia, Jugoslavia, Italia, Giappone e USA), associò alla dieta mediterranea conclusioni a dir poco straordinarie e innovative, almeno per i tempi. Le benefiche proprietà degli alimenti vegetali come olio d'oliva, frutta, verdura, legumi, cereali integrali tipici del bacino del mediterraneo, si rivelarono protettive per la genesi dell'aterosclerosi e di molte patologie cardiovascolari.

Da allora il ruolo preventivo sulla salute pubblica della dieta mediterranea è stato indagato più volte, con nuove conferme. Una metanalisi italiana di studi prospettici di coorte pubblicata sul *British Medical Journal* nel 2008 e poi ampliata e aggiornata sull'*American Journal of Clinical Nutrition* nel 2010, ha tratto le seguenti conclusioni. Una stretta aderenza alla dieta mediterranea, caratterizzata dall'abbondanza di alimenti di origine vegetale, è associata a un miglioramento dello stato di salute con una riduzione della probabilità di decesso del 9%, una riduzione delle malattie cardiovascolari del 9%, una flessione delle patologie cronico-degenerative del 6% e, infine, una riduzione del morbo di Parkinson e Alzheimer del 13%.

Cosa c'entrano pane, pasta e pizza osteggiati da Guzzanti, con i variegati e numerosi alimenti vegetali alla base della dieta originaria di Keys? A onor del vero, le risposte chiare e incontrovertibili si ottengono solo risalendo alla fonte. Andiamo quindi a sfogliare idealmente il bel libro con annesso ricettario pubblicato proprio da Ancel Keys e dalla moglie Margaret, *Mangiare bene e stare bene (con la dieta mediterranea)*, edito in Italia da Piccin nel lontano 1962 e ristampato, per nostra fortuna, nel 2009.

Il libro riporta 21 ricette a base di farinacei tra cui semolino, gnocchi di patate, cannelloni, polenta, risotti vari e spaghetti con le vongole. Le patate sono l'ingrediente principale di 9 piatti. Le specialità con riso sono racchiuse in altre 10 ricette. Di contro ben 77 ricette sono dei secondi piatti a base di pesce, molluschi e crostacei o carni bianche magre, alcune di queste prevedono anche cuore, trippa e fegato. Le preparazioni a base di uova sono due. Le ricette a base di legumi assoluti sono 12. Le minestre, sempre a base di legumi, verdure, ortaggi sono 35. La pizza compare 2 volte. Una pioggia di preparazioni è dedicata alle verdure, per altro una costante che condisce moltissimi piatti. Non mancano i dolci, per di più a base di frutta, come mele e arance al forno.

Dov'è la monotona onnipresenza di pizza e pastasciutta?

Non ci stiamo solo allontanando dalla nostra mediterraneità, con l'incrementato consumo di carni rosse, affettati, dolciumi, zuccheri semplici e formaggi. Abbiamo travisato, o ancor peggio mai saputo, il reale e originario significato di dieta mediterranea. Essa è fatta di piatti poveri in calorie e sazianti come le minestre, gli ortaggi, i legumi, il pesce, le carni magre e la frutta. Il pane è spesso raffermo e a basso indice glicemico, i cereali e i primi piatti sono ricchi di verdure.

I miei genitori, pugliesi, che hanno vissuto gli anni sessanta nel Sud di Keys, ricordano ancora con un sorriso le copiose e gustosissime porzioni di pastasciutta, lasagne, cannelloni e gnocchi dei giorni di festa.

Fonti:

- P. Guzzanti — *Abbasso la dieta mediterranea* — Aliberti, 2009
- A. Keys — *Seven countries: a multivariate analysis of death and coronary heart disease* — Cambridge, MA: Harvard University Press, 1980.
- Sofi F, et al. — *Adherence to Mediterranean diet and health status: meta-analysis* — BMJ. 2008 Sep 11;337:a1344. doi: 10.1136/bmj.a1344
- Sofi F, et al. — *Accruing evidence on benefits of adherence to the Mediterranean diet on health: an updated systematic review and meta-analysis* — Am J Clin Nutr. 2010 Nov;92(5):1189-96. doi: 10.3945/ajcn.2010.29673
- A e M. Keys — *Mangiare bene e stare bene (con la dieta mediterranea)* — Piccin, 2009

Questo articolo è stato pubblicato nel sito La Scuola di Ancel il 10 gennaio 2013 alle ore 06:45
L'indirizzo Internet di questo articolo è:
<http://www.lascoladiancel.it/2013/01/10/dieta-mediterranea-solo-pastasciutta/>

