



UNIVERSITÀ  
CATTOLICA  
del Sacro Cuore

**NUTRIRE IL CORPO NUTRIRE LO SPIRITO: DALLA PROTOSTORIA ALL'ETA' ROMANA**

*Principi fondanti della Dieta Mediterranea  
e sue maggiori variazioni*

Professore Emerito **Giuseppe Bertoni**  
Già direttore Istituto di Zootecnica (Piacenza)  
**(Presidente ARNA)**



UNIVERSITÀ  
CATTOLICA  
del Sacro Cuore

# CIBO E SALUTE

A parte la **mia AVVERSIONE** nei riguardi del “luogo comune”...  
” **noi siamo quello che mangiamo**” ... di Feuerbach

Inaccettabile, anche per Feuerbach...che non ammetteva l'anima

Che si vuole sottintendere? Che i poveri...se non mangiano bene...!?

Diverso l'approccio se ci riferiamo ad Ippocrate e altri, esempio:  
***Fa che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo***

Dove peraltro non si fa riferimento al cibo in sé, ma al **modo d'uso: dieta**

Come conferma la Scuola Medica Salernitana, a lui ispirata: **vedere la**  
**“dieta” come corretto e naturale stile di vita con naturale alimentazione**



UNIVERSITÀ  
CATTOLICA  
del Sacro Cuore

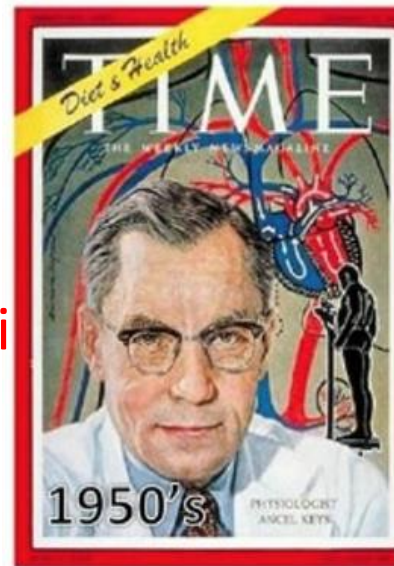
## Origine Dieta Mediterranea (2° dopo-guerra) ...anche qui...non solo cibo?!

L'**innegabile intuizione di Keys**, cioè che la bassa frequenza di MCV nella popolazione del Sud-Italia:

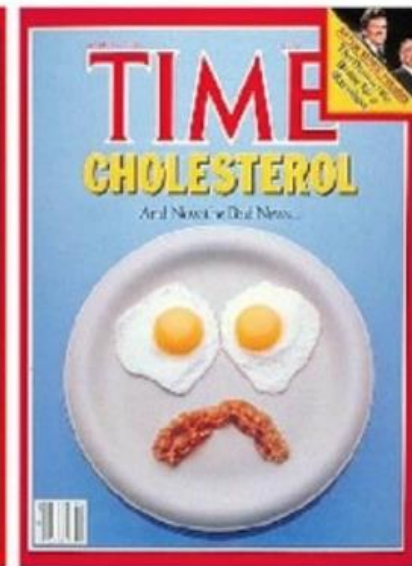
- Fosse associata al “basso” colesterolo ematico;
- questo frutto di “basso” consumo di SAFA (alimenti animali);
- Oltre che nel Sud Italia i grassi erano »buoni«: olio di oliva e “pesce”.

**Meritati i riconoscimenti** con le «copertine» di TIME

...ma non senza **alcune importanti precisazioni: no vegetariana e... anche altro...!**



1961



1984



UNIVERSITÀ  
CATTOLICA  
del Sacro Cuore

## Ma perché nasce l'idea di “vegetarianità” della Dieta Mediterranea?

Ancel e Margaret Keys, essendo vegetariani, la definivano: “**mainly vegetarian**, pasta in many forms, leaves sprinkled with olive oil, all kind of vegetable in season, and often cheese, all finished off with fruits, and frequently washed with wine”;

Da qui fu facile – anche per il concomitante diffondersi dei principi dell'animalismo – ritenerla vegetariana...con ciò contraddicendo la realtà delle stesse aree campano-calabresi (dal mare all'entroterra si passa dal pesce alle carni in pochi km)

Dunque serve chiarirci alcuni concetti...



UNIVERSITÀ  
CATTOLICA  
del Sacro Cuore

## La prima cosa da sfatare è il luogo comune che fa ritenere “vegetariana” la dieta mediterranea

(definizione di Fidanza, 1991)

“frugale e basata prevalentemente su cereali, ortaggi, legumi e pesce, con l’olio di oliva quale unico grasso alimentare. **Carni, uova, formaggio e latte erano consumati in quantità basse**, mentre il vino era consumato moderatamente dagli uomini”

Vedi anche descrizione Serra-Majen e coll. (2006):

- **abbondanti vegetali (meglio freschi)**
- olio oliva grasso principale (condimento)
- **uso moderato latte-latticini**
- **limitare uova e carni rosse**
- vino moderato e ai pasti
- **dolci solo “domenica” (frutta fresca “daily”)**

Anche in Grecia, [Trichopoulou and Laggiou, 1997](#) : “...high MUFA/SAFA fat ratio; ethanol consumption at moderate levels and mainly in form of wine; high consumption of vegetables, fruits, legumes, and grains; **moderate consumption of milk and dairy products, mostly in the form of cheese; low consumption of meat and meat products (meno di 131 g/d).**”

**E la definizione UNESCO (Nov. 2010) si avvicina molto!**



UNIVERSITÀ  
CATTOLICA  
del Sacro Cuore

## Allora, come si può definire la DM?? E riguarda solo di aree costiere??

UNESCO (2010) nella dichiarazione della DM Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità è **ben più equilibrata**: “...**consisting mainly of olive oil, cereals, fresh or dried fruit and vegetables (diversi con stagioni), a moderate amount of fish, dairy and meat, and many condiments and spices, all accompanied by wine or infusions...**” cui soprattutto aggiunge una componente non alimentare: **lo stile di vita sano (attività fisica in primis e convivialità)**.

Ovvio che il “mare” non è condizionante, mentre lo sono altri fattori: **stile di vita e clima, da cui cibi “freschi”, es. avere ortaggi “quasi” tutto l’anno è importante (ora serra?)**

In Sardegna, nella terra dei «centenari», si parla di: **genetica, ambiente, nutrizione, ma anche antropologia**: «... grande positività, ottimisti, buon senso, spiritualità, credono nella vita, sono circondati dall'affetto (**siamo di nuovo alla componente non alimentare**)



UNIVERSITÀ  
CATTOLICA  
del Sacro Cuore

## Valutazione del grado di adesione alla mediterraneità (Trichopoulou e coll; 2005, modificato) delle diete mediterranee di riferimento e delle diete consigliate in Italia.

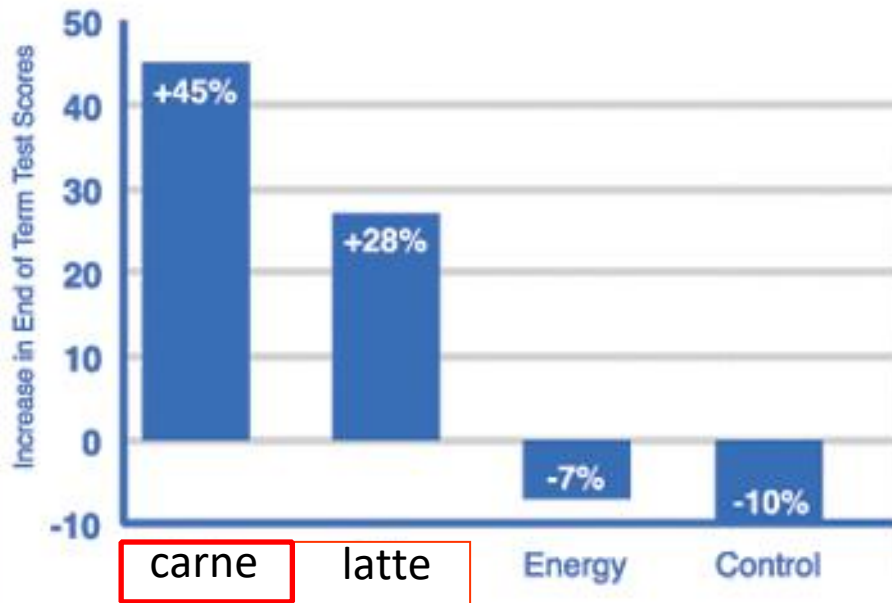
	Grecia (consigliata)		Fidanza (Italia "antica")		Italia "attuale"		INRAN 2003 (consigliata)		Cannella (consigliata)	
cereali (g/d)	194.4	5.6	410.1	10.0	247.8	7.1	370.0	10.0	248.6	7.1
ortaggi (g/d)	677.0	10.0	342.0	6.8	224.1	4.5	376.1	7.5	376.1	7.5
frutta (g/d)	282.0	9.4	86.3	2.9	221.5	7.4	450.0	10.0	450.0	10.0
pesce (g/d)	54.9	10.0	34.6	8.6	36.1	9.0	42.9	10.0	42.9	10.0
olio di oliva (g/d)	70.0	10.0	39.9	10.0	25.9	6.5	15.0	3.8	28.6	7.2
carne rossa salumi (g/d)	11.0	9.5	10.0	10.0	85.5	0.0	64.3	0.0	64.3	0.0
carne bianca (g/d)	41.0	8.2	28.0	10.0	27.3	10.0	50.0	6.7	50.0	6.7
formaggio (g/d)	30.0	10.0	14.6	10.0	55.9	6.3	32.1	9.7	32.1	9.7
latte (g/d)	100.0	10.0	32.9	10.0	234.1	1.1	375.0	0.0	250.0	0.0
alcool (g/d)	23.0	3.5	16.7	6.7	13.0	8.5	10.0	10.0	10.0	10.0
<b>SCORE</b>		<b>86.1</b>		<b>85.0</b>		<b>60.3 (57-64)</b>		<b>67.6</b>		<b>68.1</b>



UNIVERSITÀ  
CATTOLICA  
del Sacro Cuore

Ma non dimentichiamo gli aspetti positivi degli animali, ad es. le conseguenze sulla capacità di apprendimento...e penso basti!!

## The importance of meat, milk and eggs (over five school terms)



When children's diets are supplemented with meat or milk, learning and test scores improve, particularly compared to increased energy through just oils or not supplemented at all.





UNIVERSITÀ  
CATTOLICA  
del Sacro Cuore

Combinazione carne/verdura “non male”, specie se cottura è “sana” e frequenza non eccessiva...? Questa può essere parte della vera DM?

Trichopoulou e coll. (2003) concludono che la DM riduce le malattie degenerative (e così **tanti altri lavori**), ma nessun gruppo di alimenti - da solo - giustifica il risultato, mentre la DM è soprattutto **varietà e freschezza** dei cibi (**specie orto-frutta**), oltre a **stile di vita “sano”**

Dieta mediterranea comporta aumento sostanze protettive nel sangue (AAS, polifenoli ecc.).

Forse non per i “puristi”:

- questa carne è rossa e grassa (ne abbiamo di magra...ma com'è dopo cottura?)
- questi pomodori sono di serra (ai fini nutrizionali cambia molto? O è preferibile senza?)
- troppo sale (innalza pressione arteriosa, vero se troppo...)



Comunque c'è l'olio di oliva...



## È quanto stiamo sostenendo da anni...

Infatti, in una ricerca condotta a Campobasso (coll. De Gaetano et al.), in fase di elaborazione:

- 1) **nessuna correlazione è emersa tra i consumi** (varie categorie di alimenti) **rilevati con due tipi di questionario** (EPIC e 3D);
- 2) specie se i controlli delle diete hanno lo scopo di accertare gli effetti sulla salute a lungo termine, la **rilevazione con questionari non può essere esclusiva**;
- 3) altri indicatori (es. di tipo ematico: **pigmenti quali :  $\beta$ -carotene,  $\beta$ -criptoxantina, luteina+zeaxantina e licopene**, unitamente a talune vitamine, creatinina, ecc.), ma anche di tipo antropometrico possono essere utili;
- 4) nello specifico dei 5 principali pigmenti plasmatici, i valori paiono ben correlati al **consumo di frutta e verdura** (che è **strategico nella DM**)



Non mi sento certo autorizzato a trarre conclusioni, ma qualche considerazione si:

- ✓ “nessun” nutriente è esente da rischi (es. grassi, «zuccheri», proteine) per effetti specifici, e “MAXIMO” di eccesso =obesità...è la porzione...!
- ✓ non solo i nutrienti, ma preferibile vedere gli alimenti (apportano nutrienti e “nutricine”): più o meno salutari e in dieta molto “variata” (effetto protettivo anche X alimenti meno «healthy»?)
- ✓ non trascuriamo il fatto che molti sono i fattori interferenti, fra cui ricordo gli effetti sul e del “microbiota” , ma anche sul e dei processi infiammatori (oltre all’ovvio “stile di vita”)
- ✓ buon lavoro al “dietologo” ...! Che controlli «effetti»: peso, BMI ecc.