

## Dieta mediterranea

*Cosa mangiare, quando, come e perché*

Immagini dell'autore.

Roberto Tauro

# DIETA MEDITERRANEA

*Cosa mangiare, quando, come e perché*

BOOK  
**SPRINT**  
E D I Z I O N I

[www.booksprintedizioni.it](http://www.booksprintedizioni.it)

Copyright © 2016  
**Roberto Tauro**  
Tutti i diritti riservati

*"A Carmen ed Antonio,  
i miei angeli custodi."*



## NOTA DI PRESENTAZIONE

Il progetto editoriale ha per titolo DIETA MEDITERRANEA (cosa mangiare, quando, come e perché) ed è strutturato in venticinque paragrafi raggruppati in cinque capitoli.

Nel primo capitolo vengono forniti gli strumenti indispensabili alla comprensione degli elementi concettuali e delle strategie dietologiche, adottate nel testo, proprie del modello mediterraneo.

Del modello, oltre a ripercorrere le fasi storiche che ne hanno permesso la teorizzazione (capitolo 2), viene fornita una caratterizzazione qualitativa e quantitativa, mai pubblicata in precedenza. Nel resto del capitolo vengono approfonditi i temi relativi agli effetti di prevenzione primaria e la relativa associazione agli alimenti tipici dello stile mediterraneo.

Il capitolo 3 (Le molecole del benessere) fornisce una minuziosa analisi delle sostanze, ben rappresentate negli alimenti impiegati nel modello, che con la loro azione antiossidante, di difesa dalle aggressioni radicaliche o semplicemente antiflogistica, rendono possibile la prevenzione primaria di numerose patologie cronico-degenerative e dismetaboliche.

I paragrafi 22, 23, 24 e 25 (capitolo 5) contengono un'ampia offerta di programmi alimentari, in stile mediterraneo, secondo razioni giornaliere a quattro o cinque pasti.

Nel capitolo 5, infine, vengono forniti gli strumenti per realizzare, in perfetto stile mediterraneo, programmi alimentari funzionali al recupero del peso ideale.

I numerosi esempi e le parti applicative, diffuse e reiterate nel testo, consentiranno al lettore di acquisire e/o consolidare buone competenze in campo dietologico.

*Roberto Tauro*



CAPITOLO 1

**NOZIONI PROPEDEUTICHE  
DI  
DIETOLOGIA**

Paragrafo 1.

## **PROGRAMMI ALIMENTARI, DIETE E STILI ALIMENTARI**

La celebrata "dieta mediterranea", tanto cara a dietologi, nutrizionisti, esperti in scienze dell'alimentazione e chiunque altro, in varia misura e a vario titolo, ritenga di esserne depositario dei precetti, semplicemente non è una dieta! Il presente capitolo servirà a chiarirne la natura ed a fornire le necessarie informazioni per comprenderne le relative teorizzazioni.

Il termine "dieta", in realtà, deve essere considerato elemento di una sequenza gerarchica di termini, di diverso significato, ma inseriti nel medesimo contesto, che può essere così riassunta:

programma alimentare → dieta → stile alimentare

Il **programma alimentare** è il più semplice ed efficace degli strumenti di governo dei bisogni di nutrizione di un individuo, in ambito fisiologico. Alla sua realizzazione concorrono:

- l'analisi del fabbisogno in nutrienti (è diretta conseguenza del bilancio energetico e materiale, redatto in funzione dei parametri antropometrici e delle abitudini di vita e di lavoro del soggetto);
- il numero dei pasti;
- la collocazione temporale dei pasti;
- la composizione qualitativa e quantitativa dei pasti medesimi.

Le voci sin qui indicate definiscono il *regime alimentare*. Per potersi elevare al rango di programma alimentare devono essere corredate da una serie di menu giornalieri coerenti, evidentemente, con i parametri del regime. I menu giornalieri sono percepiti, da parte dei fruitori, come sintesi estrema del programma alimentare. Chi si occupa di programmazione alimentare, tuttavia, utilizza strumenti (grafici e tabelle) che, partendo dall'analisi dei fabbisogni, precedono e preparano il lavoro successivo dell'elaborazione dei menu.

Il numero dei pasti e la loro collocazione oraria sono variabili soggette a numerosi vincoli. Un primo livello di inferenza, che potremmo associare ai cosiddetti *vincoli fisiologici*, è riconducibile a due criteri generali che, con pochissime deroghe, obbligano al rispetto delle seguenti prescrizioni:

- tra un pasto ed il successivo deve trascorrere un intervallo di tempo compreso tra tre e sei ore;
- il digiuno notturno (intervallo di tempo tra l'ultimo pasto della giornata ed il primo del giorno seguente) non deve eccedere le dodici ore.

Un ulteriore livello di condizionamento è dato dalla presenza di *vincoli da attività lavorativa*. Durante le ore di lavoro (salvo le eccezioni in cui è consentito) non è possibile assumere pasti. Analogo impedimento, infine, è

previsto per le attività sportive, o genericamente riconducibili alla gestione del tempo libero, che è possibile indicare come *vincoli personali*.

Il numero giornaliero dei pasti e la loro collocazione oraria possono essere convenientemente rappresentati, in forma grafica, mediante un asse dei tempi. Lungo tale asse vengono rappresentati tutti i pasti della giornata, l'ora in cui vengono somministrati e, all'occorrenza, la distanza temporale dai pasti che precedono e seguono. Così, ad esempio, un programma articolato in quattro pasti potrebbe essere rappresentato secondo la grafica della figura 1.1.

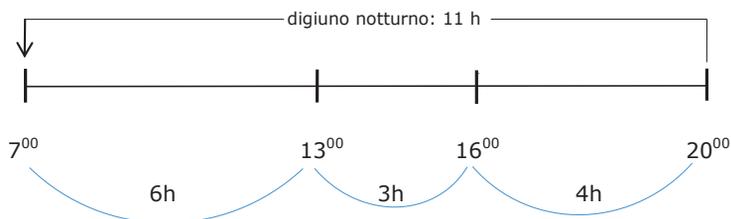


Figura 1.1

Grafico relativo al numero dei pasti ed alla loro collocazione oraria nella situazione descritta nel testo.

I possibili gradi di libertà, nella realizzazione di un programma alimentare, sono evidentemente legati al numero di vincoli esistenti. Tale grado, tuttavia, è poco condizionato dal numero dei pasti giornalieri. La configurazione a tre pasti, che potrebbe suggerire un elevato grado di libertà, in realtà risulta la più restrittiva. In conseguenza dei vincoli fisiologici, infatti, fissato un pasto (qualunque esso sia), sono automaticamente fissati gli altri due. Ciò è mostrato nella grafica della figura 1.2.

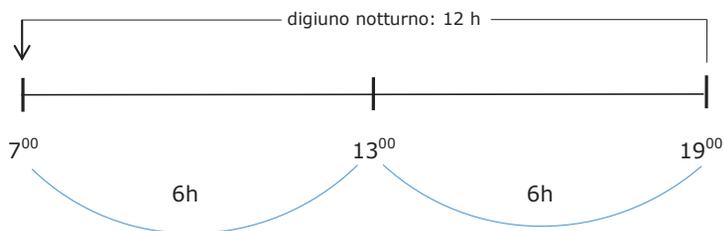


Figura 1.2

Grafico relativo ad un programma alimentare strutturato in tre pasti. Tale configurazione non ammette gradi di libertà.

L'asse dei tempi consente di rappresentare, in forma completa ed immediatamente percepibile, situazioni complesse come quelle rappresentate nella figura 1.3. Il programma, in quattro pasti, è relativo ad un individuo che

svolge attività lavorativa in doppia sessione (antimeridiana, 8<sup>30</sup>÷12<sup>30</sup> e pomeridiana, 14<sup>00</sup>÷17<sup>00</sup>) e frequenta una palestra al pomeriggio (18<sup>00</sup>÷19<sup>00</sup>).

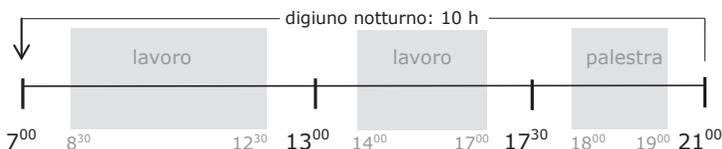


Figura 1.3

Grafico relativo ad un programma alimentare, strutturato in quattro pasti, soggetto a vincoli da attività lavorativa (in doppia sessione) e personali (pratica sportiva). In grigio sono rappresentate le aree di inibizione all'assunzione dei pasti -condizioni indicate nel testo-.

Quali sono i criteri da adottare per stabilire il numero complessivo dei pasti? Fermo restando l'obbligo tassativo al rispetto dei vincoli (fisiologici, da attività lavorativa e personali), è buona regola orientarsi verso il più alto numero possibile. La configurazione a cinque pasti risponde egregiamente al bisogno di parcellizzare, nel tempo, il dosaggio dei micronutrienti antiossidanti. Questi, presenti negli alimenti, ci proteggono dall'invecchiamento cellulare, stimolano il sistema immunitario e contrastano i processi flogistici. Mostrano, tuttavia, una emivita breve, spesso inferiore alle due ore, eccezionalmente inferiore al secondo. Ciò, evidentemente, non consente di tesaurizzare, nel tempo, gli effetti di sporadiche assunzioni, che lascerebbero senza copertura antiossidante ampi intervalli di tempo tra un pasto e l'altro. Il concetto espresso trova, oggi, piena corrispondenza con la teoria del *five a day*, promossa dal *National Cancer Institute* (1989) come slogan per una campagna di rilancio delle sane abitudini alimentari degli americani.

La composizione qualitativa e quantitativa dei pasti non può essere rappresentata in forma grafica. Lo strumento più idoneo a caratterizzarle è una tabella dove, all'occorrenza, possono essere rappresentati anche il numero dei pasti e la loro collocazione oraria. La tabella che segue (tabella 1.1) potrebbe rappresentare un valido complemento alla figura 1.1 per un soggetto con un fabbisogno energetico corrispondente a 2000 Kcal/die.