



# Dieta Mediterranea e ruolo nell'obesità

Materia: Scienze della dietistica.  
Malnutrizione per eccesso

Studente: FERNANDO BLANCO GÓMEZ



# Che è la Dieta Mediterranea?

Quando parliamo della Dieta Mediterranea, ci riferiamo alla forma di alimentarsi basata sulla cucina tradizionale del bacino Mediterraneo.

Nel 2010, la UNESCO, l'ha dichiarata Patrimonio dell'Umanità.

*"La dieta mediterranea è un insieme di competenze, conoscenze, pratiche e tradizioni legate all'alimentazione umana, che vanno dalla terra alla tavola, comprendendo agricoltura e pesca, anche conservazione, trasformazione ed elaborazione degli alimenti e il loro consumo»*

# Decalogo della Dieta Mediterranea

- Usare l'olio come grassa principale.
- Consumare alimenti di origine vegetale in abbondanza.
- Pane e alimenti provenienti da cereali diari.
- Alimenti poco trattati, freschi e di stagione.
- Consumo diario di latticini, come lo yogurt e formaggi.
- Ridurre il consumo di carne rossa e trattate.
- Consumo pesce bianco e blu.
- Aqua in tutti i pasti, e vino con moderazione.
- Attività fisica tutti i giorni.



Immagine di: "Updating the Mediterranean Diet Pyramid towards Sustainability: Focus on Environmental Concerns. *International journal of environmental research and public health*, 17(23), 8758. <https://doi.org/10.3390/ijerph17238758> "

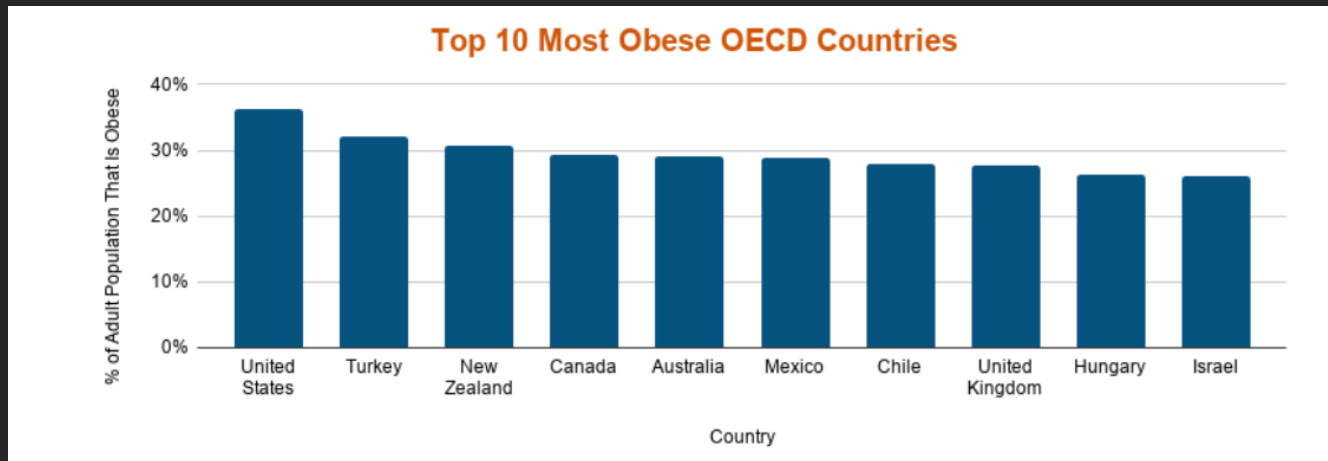
# Cos'ha di speciale la dieta Mediterranea?



In confronto di individui che fanno una Dieta Mediterranea y Dieta Occidentale, possiamo osservare una grossa differenza nelle statistiche di persone con un IMC elevato e l'aumento di malattie associate all'obesità nella popolazione che consuma una dieta occidentale.

# Comparative con altri paesi

- Secondo i dati raccolti per la OMS in 2016, la “*Encyclopaedia Britannica*” ha pubblicato un ranking di 191 paesi con maggiore popolazione con Obesità. Essendo in questo ranking **USA** il 12° con un 36,2%, **Spagna** il 62° con un 23,8%, **Italia** il 106° con un 19,9%.
- Come alcuni studi comparativi non sono giusti per diversi motivi come la miseria, i risorsi o persino il numero di abitanti, sono stati confrontati solamente i dati degli 34 paesi che appartengono alla OECD (Organizzazione per la Cooperazione e lo Sviluppo Economico), che è una organizzazione che nasce con la missione di promuovere politiche che migliorano il benessere economico e sociale delle persone e paesi.



In questo classifica USA è il 1°, Spagna il 25° ed Italia il 30° degli 34 paesi appartenenti di questa Organizzazione.

# Dieta Mediterranea vs Dieta Occidentale



La dieta mediterranea, non è solamente una ALIMENTAZIONE è uno stile di vita.

Quando una persona si prende cura del proprio stile di vita, è la migliore inversione che possiamo fare. La salute è la cosa più importante che abbiamo tutti, e in questo caso, l'educazione alimentare è importantissima. L'idea di inculcare da sempre una dieta mediterranea o simile, per sapere nutrirsi correttamente, è qualcosa che non tutti i paesi fanno, e veramente è la meglio inversione che possiamo fare, perché in questo caso è vera la frase del filosofo Ludwig Feuerbach: "NOI SIAMO CIÒ CHE MANGIAMO".

# Che fa la dieta mediterranea?



Previene da diverse malattie

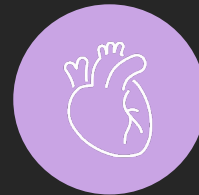


PREDIMED



Obesità

I paesi con diete con maggiore uso di olio raffinati o grassa di origine animale come è il burro, hanno un maggiore percentuale di obesità della popolazione.



Rischio cardiovascolare

Una dieta ricca in olio di oliva, a causa del suo alto contenuto in acido oleico, principale contribuente a diminuire il colesterolo LDL, senza ridurre il livello di HDL. Diversamente degli alimenti più ricchi di acidi grassi polinsaturi, l'olio di oliva, ricco di monoinsaturi, rende le lipoproteine più resistenti all'ossidazione, prevenendo la formazione di piastri di arteriosclerosi.



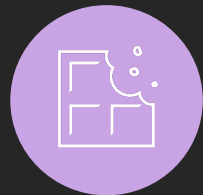
# Che fa la dieta mediterranea?



Previene da diverse malattie



PREDIMED



Diabete

Ma come sapete, l'obesità è un rischio per la salute e può fare l'apparenza del diabete tipo 2. E come ho detto, la dieta mediterranea previene l'obesità, per tanto possiamo dire che previene anche il diabete.



Cancro del colon

Anche possiamo dire che la dieta mediterranea potrebbe prevenire il cancro del colon, perché la fibra dietetica, è un nutriente che secondo diversi studi è stata trovata la relazione tra cancro e il consumo di fibra, e la dieta mediterranea ha una alimentazione con un consumo elevato di fibra grazie alle verdure e frutti.



# Conclusione

¿Dieta miracolosa?

Ma c'è l'educazione alimentare e nutrizionale. Secondo me, sto è lo più importante della dieta mediterranea, trasmette un messaggio, di che dobbiamo lasciare da parte l'idea di che la dieta è un peso. In questo caso vediamo che la dieta è uno stile di vita, in cui il peso degli alimenti non è la cosa più importante, perché è l'insieme di tutte le attività.

Ci sono molte diete, e potrebbero esserci diete migliori in altri paesi, ma avendo la qualità dei prodotti che abbiamo km0, non è necessario cercare di imitare altra dieta (naturalmente, a volte possiamo introdurre alimenti di tutti il mondo, ma senza cambiare molto le nostre abitudini).

FINE.

Grazie a tutti per  
avermi ascoltato.

---