

## ■ NUTRIZIONE

### Gli aspetti sottovalutati della dieta mediterranea

Un recente lavoro italo-spagnolo pubblicato su *Journal of Translational Medicine* fa emergere come oltre agli aspetti ormai di dominio pubblico relativi alla dieta mediterranea, come per esempio l'importanza di alimenti come olio extravergine di oliva, legumi, frutta e verdura di stagione, ve ne sono molti altri troppo spesso trascurati.

Gli autori della review, condotta da un gruppo di università dei paesi del Mediterraneo (l'Università di Catania, di Parma, la Politecnica Delle Marche, l'IRCCS Neuromed di Pozzilli e l'Universidad Europea del Atlántico in Spagna), partono dall'osservazione che negli ultimi decenni, la dieta mediterranea ha guadagnato un'enorme attenzione scientifica, sociale e commerciale grazie agli effetti positivi sulla salute e ai sapori che ne hanno facilitato la popolarità.

#### ► Tanti fattori poco considerati

Tra i fattori dietetici, le caratteristiche principali della dieta mediterranea, come, appunto, il consumo di frutta e verdura, olio d'oliva e cereali, dovrebbero essere accompagnate da altri elementi, ad ora sottovalutati, come:

- il riferimento specifico al **consumo di cereali integrali**;
- considerare il consumo di **legumi, noci, semi, erbe e spezie**, spesso non valutati quando si esplora l'aderenza alla dieta mediterranea;

- il consumo di **uova e latticini** come alimenti comuni consumati nella regione del Mediterraneo (indipendentemente dalla moderna demonizzazione dell'assunzione di grassi nella dieta).

Un'altra caratteristica principale della dieta mediterranea include il consumo di **vino** (rosso), ma i modelli più generali di assunzione di alcol sono generalmente non misurati, privi di specificità riguardo all'occasione e all'intensità del consumo (ad esempio, consumo di alcol durante i pasti).

#### ► ..e non solo

Tra gli altri aspetti sottovalutati, sono i **metodi di cottura**, piuttosto semplici e tuttavia estremamente vari. Per esempio, le verdure vengono comunemente consumate crude come parte di insalate fresche, raramente condite con altro che olio d'oliva e aceto. Sono incluse verdure anche negli stufati, cotti lentamente e aromatizzati con una grande varietà di erbe e spezie, olio d'oliva, eventualmente includendo frutta secca (uvetta). Diversi prodotti vegetali sono ricchi di nutrienti termolabili (tra cui vitamina A, vitamina C, licopene e folati) che vengono conservati nelle verdure crude; la preparazione di verdure e cereali come zuppe e stufati (che possono includere anche legumi e carne) consente la conservazione del mezzo di cottura senza alcuna perdita significativa di nutrienti idrosolubili dalle verdure. Alcuni vantaggi possono es-

sere considerati anche tra le carni, che vengono cotte a basse temperature per tempi lunghi, limitando così la formazione di agenti mutageni/cancerogeni generalmente prodotti con l'esposizione ad alte temperature. Componente base di numerosi piatti è il soffritto, composto da olio extravergine di oliva, pomodori, cipolla e/o aglio, e varie erbe e spezie fritte a temperatura più bassa; questa tecnica consente all'olio d'oliva di conservare potenziali proprietà benefiche, come il contenuto di (poli)fenoli. Altre considerazioni sono legate alla qualità del cibo consumato quando la dieta mediterranea fu approfondita per la prima volta: **alimenti prodotti localmente, lavorati minimamente e conservati con metodi naturali** (es. fermentazione), fortemente legati al territorio con impatto limitato e controllato sull'ambiente.

Va anche ricordato che le abitudini alimentari sono associate ai comportamenti legati allo **stile di vita**, come il sonno, e ai **valori sociali e culturali**, come la commensalità e la frugalità. In conclusione, secondo gli autori, è piuttosto riduttivo considerare la dieta mediterranea solo come uno schema di gruppi alimentari, decontestualizzati dal contesto sociale e geografico della cultura mediterranea. Negli studi futuri si dovrebbe prendere in considerazione un approccio più olistico, considerando le caratteristiche e i valori sottovalutati sopra menzionati per essere potenzialmente applicati a livello globale attraverso il concetto di dieta "planeterranea".

LT.

- Godos J, et al. *Underrated aspects of a true Mediterranean diet: understanding traditional features for worldwide application of a "Planeterranean" diet.* *J Transl Med* 2024; 22: 294.