

La Dieta Mediterranea è la migliore al mondo: i siciliani lo sanno bene

Autore: Redazione

Data: 21 Luglio 2020



La **dieta mediterranea** non è soltanto un **regime alimentare**, ma un vero e proprio stile di vita. Grazie alle sue caratteristiche, è stata inserita dall'[Unesco](#) nel 2010 nell'elenco del [Patrimonio Culturale Immateriale](#) dell'Umanità.

Comprende una serie di competenze, conoscenze, **rituali**, simboli e tradizioni concernenti la **coltivazione**, la raccolta, la [pesca](#), l'allevamento, la conservazione, la [cucina](#) e soprattutto la condivisione e consumo di cibo.

Quando si parla di dieta mediterranea, non si può non **pensare alla Sicilia**. Mangiare insieme, infatti, è una delle basi dell'**identità culturale** e della continuità delle comunità nel bacino Mediterraneo. La dieta mediterranea esalta i valori dell'ospitalità, della condivisione, del vicinato e delle creatività, e rappresenta un modo di vivere guidato dal rispetto della diversità.

Svolge un ruolo vitale in spazi culturali, festival e celebrazioni riunendo persone di tutte le età e classi sociali; include l'artigianato e la [produzione di contenitori](#) per il trasporto, la conservazione e il consumo di cibo, compresi piatti di ceramica e vetro.

In più occasioni la dieta mediterranea ha dimostrato il suo elevato valore. Nel 2020 è stata eletta migliore dieta al mondo nel best diet ranking elaborato dal media statunitense U.S. News&World's Report.

La piramide alimentare mediterranea

Vediamo insieme gli **alimenti** prediletti dalla **dieta mediterranea**. Alla base della piramide ci sono **molte verdure**, un po' di frutta e **cereali** (meglio se integrali). Salendo ci sono latte e derivati a basso contenuto di grassi (come lo yogurt). I condimenti migliori sono [olio extravergine d'oliva](#), aglio, cipolla, spezie ed erbe aromatiche (che possono sostituire il sale). Oltre a quelli dell'olio, ci sono grassi buoni, come quelli della frutta a guscio e delle **olive**.

Verso il vertice della piramide ci sono quegli alimenti che non vanno consumati proprio ogni giorno. Si tratta principalmente di proteine e devono includere pesce, legumi, pollame, uova e formaggi. Proprio al vertice, ci sono gli alimenti da consumare con moderazione: carni rosse, affettati, salumi e [dolci](#).

Importanza della dieta mediterranea

La dieta mediterranea si ispira agli stili alimentari dei Paesi affacciati sul Mar Mediterraneo. Dagli anni Cinquanta è stata oggetto di studi e, ancora oggi, rimane tra le diete più consigliate, insieme a un corretto stile di vita.

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/dieta-mediterranea/>

Generato il 14/05/2025