

Dieta Mediterranea, come si fa, cosa si mangia e perché fa bene alla salute

Autore: Redazione

Data: 08 Marzo 2022



Dieta Mediterranea, non solo un **regime alimentare** e un **menù da seguire**, ma uno **stile di vita a tutti gli effetti**. Il ricorso a questo tipo di dieta migliora la salute, ma non solo: è sostenibile ed esprime storia e cultura. Nel 2010 è diventata **Patrimonio Immateriale dell'Umanità Unesco**. Ecco, dunque, **cosa mangiare durante la settimana** e quali sono gli alimenti consigliati.

Cosa è la Dieta Mediterranea

Attraverso un sano profilo di **grassi**, la bassa percentuale di **carboidrati**, il basso indice glicemico e l'alto contenuto di **fibra**, composti anti-ossidanti ed anti-infiammatori, la Dieta Mediterranea è da sempre ritenuta **una delle migliori al mondo**.

Questo modello nutrizionale si ispira agli **stili alimentari tradizionali dei Paesi che si affacciano sul Mar Mediterraneo**. Gli scienziati di tutto il mondo hanno iniziato a studiarla fin dagli anni Cinquanta del secolo scorso e ancora oggi rimane tra le diete che, associate a stili di vita corretti, risultano influire positivamente sulla nostra salute.

Un po' di storia

La prima elaborazione del concetto di Dieta Mediterranea risale a quasi un secolo fa. Fu allora che il medico nutrizionista italiano **Lorenzo Piroddi** intuì la presenza di un **legame** tra quella che sarebbe poi diventata l'alimentazione mediterranea e la salute. Era il **1939** e, da allora, ne è stata fatta di strada.

Anche grazie agli studi del medico americano **Ancel Keys**, la **popolarità di questa dieta** è cresciuta enormemente tra gli esperti che si occupano di salute. I principi di base sono sempre gli stessi: **tanta frutta e verdura, cereali integrali, olio extravergine di oliva, frutta secca**.

Sono, invece, più moderati i consumi di **grassi animali e carne**, soprattutto quella rossa. Gli stessi principi sono rappresentati graficamente anche nei modelli (come la **piramide alimentare mediterranea**) della sana alimentazione proposti a partire dal 1992 negli Stati Uniti per spiegare in modo semplice cosa portare in tavola.

Il menu originale della **Dieta Mediterranea** ha saputo adattarsi ai tempi, dimostrando la versatilità di questo regime alimentare. Si può anche dire, dunque, che non esista una sola versione di questa dieta, sebbene i principi cardine siano sempre gli stessi.

Come si fa la Dieta Mediterranea?

A caratterizzare questo tipo di dieta sono, anzitutto, le **abitudini alimentari di tipo mediterraneo**, rappresentati dalla presenza costante di una serie di alimenti, consumati in quantità variabile.

Si mangiano, quindi i cereali e i loro prodotti di trasformazione (pane, pasta), soprattutto integrali, oltre ad abbondanti ortaggi a foglia verde. Va impiegato l'[olio extravergine di oliva](#), che ha un ottimo apporto di **acidi grassi monoinsaturi**. Sono presenti carne e pesce, ma anche proteine di origine vegetale come le **leguminose**.

È molto importante abbinare gli alimenti secondo moduli vari e gustosi, che possano essere completi dal punto di vista nutrizionale. Si associano, ad esempio, **cereali e legumi**, cereali ed alimenti di origine animale, carne e pesce ed ortaggi. Fondamentale anche la **distribuzione dei pasti**.

Va seguita una **periodicizzazione** quotidiana, con **colazione, spuntini, pranzo e cena**, nonché di occasionalità, con una distinzione tra **cibo festivo e cibo feriale**.

La Piramide Alimentare Mediterranea

Non si può ridurre la **Dieta Mediterranea** a un semplice elenco di alimenti. Si tratta proprio di **uno stile di vita**. Alla base della piramide alimentare ci sono molte verdure e un po' di **frutta e cereali**, preferibilmente integrali. Salendo si incontrano **latte e derivati** a basso contenuto di grassi (come lo yogurt), in 2-3 porzioni da 125 ml.

L'olio extravergine d'oliva va consumato a crudo, senza esagerare, nella misura di 3-4 cucchiaini al giorno. Via libera a **spezie ed erbe aromatiche** (in sostituzione del sale), oltre che ad **aglio** e cipolla. Questi i migliori condimenti per le ricette della Dieta Mediterranea. Altri grassi buoni oltre a quelli dell'olio ci vengono forniti dalla **frutta a guscio** e dalle **olive**, in una o due porzioni da 30g.

Salendo verso il **vertice della piramide alimentare mediterranea**, ci sono gli alimenti da consumare settimanalmente, non ogni giorno. Forniscono prevalentemente proteine: vanno favoriti **pesce e legumi**, con almeno due porzioni alla settimana ciascuno, il pollame 2-3 porzioni, le uova da 1 a 4 la settimana, i [formaggi](#) non più di un paio di porzioni da 100g, 50g se sono stagionati.

Al vertice della piramide, in ultimo, ci sono gli alimenti **da consumare con moderazione**: due porzioni o meno a settimana per le **carni rosse** (100g), mentre quelle processate (affettati, salumi ecc..) sarebbero da consumare con ancor più parsimonia (una porzione a settimana da 50g o anche meno). Infine i **dolci**, da consumare il meno possibile.

Quali sono i benefici della Dieta Mediterranea

Come dimostrato da numerose evidenze scientifiche, ad oggi la Dieta Mediterranea rappresenta un vero e proprio **modello di dieta sana e sostenibile**. Si può anteporre come fattore determinante di **prevenzione**, contrastando il rischio di insorgenza di importanti patologie croniche come **diabete**, **ipertensione arteriosa** ed **obesità**.

Contestualmente, si presenta anche come modello di dieta sostenibile con i suoi effetti positivi in **ambito ambientale ed economico**. Le produzioni agricole e agroalimentari, infatti, insieme alla tradizione culinaria da un lato assicurano la qualità dal punto di vista organolettico e, dall'altro, garantiscono il rispetto di **criteri etici e ambientali**.

La Dieta Mediterranea è una **dieta adatta a tutti e a tutte le età**. Non ha controindicazioni ed è raccomandata anche in presenza di patologie in virtù dei suoi **benefici**, convalidati da un'infinità di studi e ricerche. Naturalmente, per stilare un menù da seguire con costanza, vanno tenute in considerazione le esigenze di ognuno.

Rappresenta un **modello alimentare equilibrato e bilanciato**. Per la sua varietà, può essere tranquillamente modulato sulle esigenze di ciascuno (escludendo, per esempio, alcuni alimenti in caso di **intolleranze** o problematiche specifiche). In questo modo, sarà davvero possibile godere dei **benefici**, senza correre rischi.

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

Generato il 15/05/2026