

# I SEGRETI PER star bene A TAVOLA

*Per migliorare la qualità e anche la durata della vita occorre una dieta che garantisca all'organismo tutti i nutrienti di cui necessita nelle giuste quantità.*

**Il modello alimentare mediterraneo** è in tal senso quello vincente

più dei bambini. Madri che, per stanchezza o per pigrizia dopo una giornata di lavoro, prediligono cibi preconfezionati di certo appetitosi e di facile preparazione, ma ricchi di grassi, calorie e con uno scarso apporto di principi nutritivi. Tutto questo contribuisce a generare chili in più, a creare imbarazzo e disagio, spalancando la porta a molte malattie. La dieta deve essere varia e garantire all'organismo tutti i nutrienti di cui necessita: proteine, grassi, zuccheri, vitamine, sali minerali, fibre vegetali e acqua.

**Il "modello" alimentare che, nel corso degli anni, si è venuto a delineare come il più appropriato in termini di rischio e prevenzione delle malattie in generale e dell'obesità è quello mediterraneo.**

Povera di grassi saturi e di proteine animali, ricca di carboidrati, fibre e antiossidanti naturali, la Dieta Mediterranea è riconosciuta universalmente per i suoi benefici su salute e linea. Questo regime alimentare si basa sul consumo di prodotti della tradizione mediterranea alimentare: cereali (pane, pasta, polenta), latte e derivati, pesce, frutta, ortaggi, legumi e olio d'oliva. Alimenti semplici, genuini, colti nella loro stagionalità, ricchi di antiossidanti, antiradicali liberi e di grassi soprattutto insaturi. Alimenti con proprietà antinvecchiamento, ideali per tenere a bada i livelli di colesterolo, la pressione arteriosa, la glicemia e per mantenere in salute cuore, cervello, arterie e vene. Gli alimenti della tradizione mediterranea si prestano molto bene ad essere presentati come "piatti unici" (per esempio: pasta e fagioli, pasta con ragù, pizza, spezzatino con patate) e pertanto

da soli sono in grado di fornire quasi tutto l'apporto nutritivo di un pasto completo. Per bilanciarlo al meglio è sufficiente l'integrazione di verdura e frutta fresche. Da un'alimentazione corretta ed equilibrata dipendono il giusto accrescimento, l'efficienza lavorativa, la resistenza alle malattie, la qualità e la durata della vita.

*professor Nicola Sorrentino,  
specialista in dietologia*

100 grammi di pasta e fagioli hanno un valore energetico di sole 150 calorie e contengono 8 g di proteine e 3,4 g di grassi.

**N**egli ultimi 40 anni le abitudini alimentari degli italiani sono cambiate in modo notevole.

Condizioni economiche migliori e un tenore di vita più elevato hanno permesso l'utilizzo di prodotti più rari e raffinati: da un lato sono scomparse le carenze nutrizionali di una volta, dall'altro hanno esposto tutte le persone, che mangiano più del dovuto, a gravi problemi per la salute. Obesità, malattie cardiovascolari, ipertensione, diabete... L'obesità è uno dei principali problemi della salute pubblica del millennio. La colpa? Mode alimentari che arrivano da altri paesi, ricche di zuccheri, di fritture e povere di verdure e fibre. Troppa pubblicità che influenza il gusto e/o la scelta dei cibi degli adulti e ancor

