Tra dieta mediterranea e obesità

Autore: Andrea Luciani
Fonte: Città Nuova

La dieta “mediterranea” garantisce una vita sana e lunga, tanto da essere stata considerata patrimonio dell’umanità.

Chi vive nei Paesi mediterranei usa molti vegetali e frutta, olio di oliva, pesce, pollame e coniglio, cereali integrali, legumi, latticini freschi, vino possibilmente rosso, solo ai pasti. Questo tipo di dieta, detta “mediterranea” garantisce una vita sana e lunga, tanto da essere stata considerata patrimonio dell’umanità. Una recente conferma ci viene da ricercatori dell’università ateniese di Harokopio, i quali hanno analizzato 50 ricerche, per un totale di quasi mezzo milione di persone studiate, giungendo alla conclusione che questo stile di vita alimentare combatte efficacemente obesità, ipertensione, diabete e cardiopatie, considerati oggi veri problemi di salute pubblica. Mangiare sano sembra quindi essere la soluzione migliore per prevenire queste malattie che pesano sul piano umano ed economico, nutrendoci con cibi facilmente reperibili in ogni Paese. Bisogna però sottolineare che, in questi stessi Paesi, si assiste ad un progressivo aumento dell’obesità. Si deve perciò capire se, oltre al tipo di alimentazione, influiscono altri fattori.

Tradizionalmente, infatti, la dieta mediterranea è stata seguita nel contesto di uno stile di vita particolare, con un numero fisso di pasti giornalieri e insieme ad alcune abitudini quali la *siesta* dopo pranzo. Il cambiamento dei ritmi lavorativi tipico della società industriale e post-industriale, invece, contrasta nettamente con i ritmi che per secoli hanno scandito i numerosi processi digestivi e neuroendocrini che presiedono alla trasformazione dei cibi in proteine, grassi e glicidi, necessari allo sviluppo ed alla sopravvivenza. Si tratta quindi di stabilire se lo stile di vita impostoci dal modo di lavorare oggi è la vera causa dell’epidemia delle malattie sopracitate, cosa che alcuni illuminati epidemiologi intendono fare. E prevenire, mediante programmi educativi mirati allo scopo.