



OLIO
CAPITALE
expo

TRIESTE, 13-15 MAGGIO 2022

DIETA MEDITERRANEA: IL PRIMO PASSO VERSO LA SALUTE.

SANO COME UN PESCE.
I SEGRETI DI OLIO E PESCE PER ARRIVARE ALLA SALUTE.



DEBORAH BONAZZA

ASUGI

AZIENDA SANITARIA UNIVERSITARIA
GIULIANO ISONTINA



DIETA MEDITERRANEA

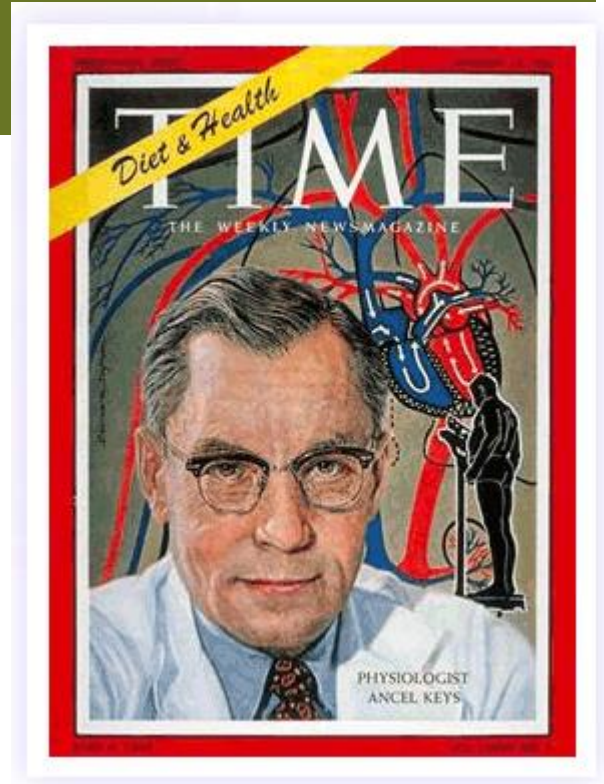


La Dieta Mediterranea costituisce un insieme di abilità, conoscenze, pratiche e tradizioni che spaziano dal paesaggio alla tavola, che comprendono le coltivazioni, il raccolto, la pesca, la conservazione, lavorazione, la preparazione e, in particolare, il consumo degli alimenti. La Dieta Mediterranea è caratterizzata da un modello nutrizionale che è rimasto costante nel tempo e nello spazio, che consiste principalmente di olio d'oliva, cereali, frutta e verdura fresca o secca, una quantità moderata di pesce, latticini e carne, e molti condimenti e spezie, il tutto accompagnato da vino o infusi, nel rispetto delle credenze di ogni comunità. Tuttavia, la Dieta Mediterranea (dal greco diaita, o stile di vita) riguarda più che i semplici alimenti. Essa promuove l'interazione sociale, dal momento che i pasti comuni rappresentano la pietra angolare delle usanze sociali e degli eventi festivi. Essa ha dato origine a un considerevole corpo di conoscenze, canzoni, massime, racconti e leggende. Si tratta di un sistema radicato nel rispetto per il territorio e la biodiversità, e garantisce la conservazione e lo sviluppo delle attività tradizionali e artigianali legate alla pesca e all'agricoltura nelle comunità mediterranee, di cui Soria in Spagna, Koroni in Grecia, il Cilento in Italia e Chefchaouen in Marocco sono esempi. Le donne rivestono un ruolo particolarmente vitale nella trasmissione delle competenze, nonché della conoscenza di rituali, gesti e celebrazioni tradizionali, e nella salvaguardia delle tecniche.

16 novembre 2010 a Nairobi in Kenya il Comitato Intergovernativo della Convenzione Unesco sul Patrimonio Culturale Immateriale approva l'iscrizione della Dieta Mediterranea nella Lista del Patrimonio Culturale Immateriale



SEVEN COUNTRIES STUDY



DIETA MEDITERRANEA

Civiltà classica
greco romana

Cereali
Olio
Vino

Civiltà
celtico germanica

Cereali - Birra
Prodotti di origine
animale



DIETA MEDITERRANEA

- ❑ Una sana e corretta alimentazione rappresenta il primo momento di prevenzione, ma anche una possibilità reale di migliorare lo stato di salute.
- ❑ Mangiare correttamente è il modo più diretto e completo di rapportarsi al mondo circostante, di esprimere la nostra cultura attraverso la scelta dei cibi e le modalità del consumo attraverso la convivialità.

Introito calorico quotidiano in una comunità pugliese
(Neurology 1999)

- 50% CARBOIDRATI
- 30% LIPIDI
- 15% PROTEINE
- 5% ALCOL



GLI ALIMENTI DELLA DIETA MEDITERRANEA

Mediterranean diet pyramid: a lifestyle for today guidelines for adult population

Serving size based on frugality and local habits
 Wine in moderation and respecting social beliefs



© 2010 Fundación Dieta Mediterránea the use and promotion of this pyramid is recommended without any restriction

2010 edition



Fundación
Dieta Mediterránea



DIETA MEDITERRANEA E SINDROME METABOLICA



FATTORI DI RISCHIO PER LA SALUTE: FUMO, OBESITÀ, ALCOL E SEDENTARIETÀ - ANNO 2021

È pari al 46,2% la popolazione di 18 anni e più in eccesso di peso (34,2% in sovrappeso, 12,0% obeso), mentre il 50,9% è in condizione di normopeso e il 2,9% è sottopeso.



Review

Mediterranean Diet as a Tool to Combat Inflammation and Chronic Diseases. An Overview

Christina Tsigalou ^{1,*}, Theocharis Konstantinidis ¹, Afroditi Paraschaki ¹,
Elisavet Stavropoulou ², Chrissoula Voidarou ³ and Eugenia Bezirtzoglou ⁴

¹ Laboratory of Microbiology, Medical School, Democritus University of Thrace, 68100 Dragana, Alexandroupolis, Greece; tkonsta@med.duth.gr (T.K.); aparashaki@gmail.com (A.P.)

² Centre Hospitalier Universitaire Vaudois (CHUV), Rue du Bugnon, Vaud, CH-1011 Lausanne, Switzerland; elisabeth.stavropoulou@gmail.com

³ Public Health Laboratory, 47100 Arta Prefecture, Arta, Greece; xvoidarou@yahoo.gr

⁴ Laboratory of Hygiene and Environmental Protection, Medical School, Democritus University of Thrace, 68100 Dragana, Alexandroupolis, Greece; empezirt@med.duth.gr

* Correspondence: ctsigalo@med.duth.gr; Tel.: +30-6944193771

Received: 3 June 2020; Accepted: 2 July 2020; Published: 8 July 2020



Abstract: Since ancient times, the quality of nourishment is a milestone for the maintenance of health and as it is stated ‘prevention is better than cure’, amongst the so-called ‘healthy’ diets Mediterranean diet (MD) claims the lion’s share. It stands in good stead because of a variety of valuable macro- and micronutrients. So, adherence to a MD is associated with the reduction of inflammation and non-communicable (NCD) OR chronic diseases. Numerous studies try to scrutinize the role of MD components as regards reducing inflammation, lowering rate, and mortality for disorders and illnesses, and preventing NCD. MD regime of the inhabitants of the Mediterranean basin includes a variety of ethnic nutritional habits and regulates an array of effects and epigenetic changes that affect human wellbeing. The research is still ongoing and endeavors to elucidate every aspect of this issue. This review focuses on the impact of MD on inflammation highlights positive results regarding NCD and indicates the need for more high-quality experiments and trials in order to overcome any discrepancies.



**"Fa che il cibo sia la tua medicina e
che la medicina sia il tuo cibo".**

Ippocrate

Gratie



