

Strategie

Il punto sugli obiettivi che si possono conseguire mangiando «bene»

Prevenzione/1 Nuove ricerche lo confermano

# La dieta Mediterranea è anche antinfiammatoria Ma noi non la seguiamo più

**L**a dieta mediterranea è in crisi da tempo, colpa della recessione. Così si ingrossa l'esercito degli obesi e riemerge il rischio di malattie cardiovascolari che le abitudini alimentari, tipiche dell'Italia e dei Paesi che si affacciano sul Mediterraneo, stavano tenendo a bada.

Iscritta nella lista del Patrimonio culturale immateriale dell'umanità dall'Unesco nel 2010, oggi sta per essere surclassata da hamburger e patate fritte, kebab e cibi in scatola, panini e merendine. Perché le verdure fresche e il pesce, capisaldi della dieta mediterranea, sono molto più costosi del cibo spazzatura.

La documentazione degli effetti collaterali della crisi a tavola arriva da una ricerca, pubblicata sul *British Medical Journal*: quanto più è elevato il reddito e il livello di istruzione delle persone tanto più queste sono propense a seguire la dieta mediterranea e tanto meno soffrono di obesità. Un secondo studio, in pubblicazione su *Nutrition, metabolism and cardiovascular diseases* conferma: a partire dal 2007 hanno dovuto rinunciare, per ragioni

economiche, agli alimenti più sani soprattutto gli anziani, i meno abbienti e coloro che vivono nelle zone urbane.

I due lavori sono firmati da un gruppo di ricercatori italiani, fra cui Maria Benedetta Donati, e i dati emergono da un progetto chiamato Moli-sani, una sorta di studio Framingham italiano. Quest'ultimo è partito negli Stati Uniti alla fine degli anni Quaranta e da allora sta tenendo sotto controllo l'intera popolazione di una cittadina del Massachusetts, Framingham appunto, alla ricerca di fattori di rischio cardiovascolare. È grazie a questa ricerca se noi oggi sappiamo che il colesterolo in eccesso nel sangue e la pressione alta predispongono a infarto e ictus. Lo studio Moli-sani sta facendo qualcosa di analogo: il suo obiettivo è quello di analizzare quanto giocano i fattori genetici e quelli ambientali (compresa appunto la dieta) nel determinare malattie cardiovascolari e certi tipi di tumore.

Così un'intera regione si è trasformata in un grande laboratorio scientifico. «Lo studio Moli-sani è partito nel 2002, promosso dalla sede di Cam-

pobasso dell'Università Cattolica del Sacro Cuore — spiega Maria Benedetta Donati, che lo coordina e ne parlerà in occasione della decima Conferenza mondiale sul futuro della scienza, promossa dalla **Fondazione Veronesi** (Venezia, 18-20 settembre) — con l'idea di coinvolgere 25 mila persone dai 35 anni in su, il 10 per cento degli abitanti del Molise: il reclutamento è avvenuto fra il 2005 e il 2010. Poi, l'anno scorso, l'Università ha chiuso i battenti a Campobasso. Si rischiava di compromettere anni di lavoro, ma il gruppo di ricercatori coinvolti nello studio sono stati accolti all'Istituto Neuro-med di Pozzilli, a Venafro, sempre in Molise, un istituto di eccellenza che si occupa di ricerca sulle malattie cerebrovascolari, e hanno potuto continuare l'indagine».

Di ogni partecipante allo studio, i medici hanno raccolto un prelievo di sangue e dati relativi a peso e altezza. Non solo: hanno sottoposto tutti i volontari a una spirometria e a un elettrocardiogramma e hanno compilato due questionari, uno sulla loro storia clinica e uno sulle abitudini alimentari e di vita. Ora è il momento di

richiamare tutti, uno per uno, e di valutare che cosa è cambiato nelle loro abitudini e nel loro stato di salute.

Il progetto è una miniera d'oro di informazioni che ha già permesso una serie di osservazioni interessanti, pubblicate in letteratura (su *Medline*, la banca dati degli studi scientifici, ne sono censiti una trentina). «Chi aderisce alla dieta mediterranea — continua Donati — è più protetto nei confronti di stimoli infiammatori perché quest'ultima è ricca di sostanze antiossidanti. E questo è un vantaggio dal momento che l'infiammazione cronica è alla base di molte patologie come il diabete o la sindrome metabolica».

Un altro dato interessante riguarda i diabetici (2000 sui 25 mila partecipanti all'indagine): se consumano cibi sani hanno una mortalità inferiore rispetto agli altri.

«Le buone abitudini alimentari si stanno però perdendo — conclude Bernardi — e ci stiamo adeguando alle abitudini d'oltreoceano che, purtroppo, sono le più ricercate dai giovani».

**Adriana Bazzi**

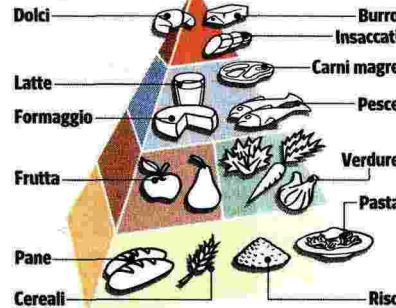
abazzi@corriere.it

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**La Piramide e la crisi**

● **GLI ALIMENTI DELLA DIETA MEDITERRANEA**  
I principali sono: ortaggi, frutta fresca, pesce, olio d'oliva, latte e derivati, legumi e cereali integrali. Cibi grassi da evitare. Carne da consumare con parsimonia. Non eccedere comunque con pasta e pane

● **LE REGOLE**  
La dieta si basa sul consumo di diversi tipi di alimenti, che devono essere presenti nell'alimentazione in quantità decrescenti a partire da quelli alla base della piramide, fino a quelli al vertice



Fonti: Coldiretti; Istat-Cnel 2013

**-30%** Il calo dei consumi di frutta e verdura in Italia dal 2000 al 2014

**4,2 milioni di tonnellate** La quantità di frutta acquistata in Italia nel 2013

**3,6 milioni di tonnellate** La quantità di ortaggi acquistati in Italia nel 2013

**-2%** Il calo dei consumi di prodotti ortofrutticoli nel 1° semestre del 2014 rispetto allo stesso periodo del 2013

**18,4%** Gli italiani che nel 2013 hanno consumato almeno 4 porzioni tra frutta, verdura e legumi freschi ogni giorno

**La quota di bambini e adolescenti che consuma frutta e verdura a ogni pasto**

**37%** nel 2012 | **35%** nel 2013

**La quota di bambini e adolescenti che consuma frutta e verdura una volta al giorno**

**39%** nel 2012 | **35%** nel 2013

**L'allarme**

Le difficoltà economiche ci stanno allontanando dai cibi più sani

**La prospettiva**

Lo studio «Moli-sani» ha già verificato vantaggi contro il rischio di diabete

