



# Dieta Mediterranea

## Alimentazione, salute e sostenibilità

Dott. Romeo Salvi

FARMACISTA PAST PRESIDENT DELL'ORDINE DEI FARMACISTI DI PESARO E URBINO

PARCO SAN BARTOLO – FONDAZIONE OASI  
6 GIUGNO 2025

# CAMBIAMENTI SOCIO-ECONOMICI

- Benessere diffuso
- Spopolamento delle campagne
- Passaggio dalla società rurale a quella industriale



# CAMBIAMENTI SOCIO-ECONOMICI

- Si è smesso di cucinare
- Supermarket – carrello libero
- Acquisti e consumi compulsivi



## DIETA E STILE DI VITA

- Alimentarsi con equilibrio e rispettare i ritmi biologici è il primo passo per mantenere una buona salute

La correlazione tra cattive abitudini e salute è una realtà evidente

**Esempio: in Italia soffrono di diabete di tipo alimentare 4milioni di persone in fase crescente.**

## TEMA DI ATTUALITÀ

I motivi sono molteplici, uno in particolare legato al cambiamento climatico.

Il compito etico di tutti i cittadini è quello di modificare eventualmente le abitudini non corrette.

Il compito degli scienziati, delle società scientifiche e dei formatori, di chi si occupa dell'educazione è quello di comunicare le proprie conoscenze e averne il feedback.

## DIETA MEDITERRANEA

Possibilità di invertire le tendenze con la cosiddetta **dieta mediterranea** può con una certa facilità contribuire a mantenere nella norma i fattori di rischio in quanto può avere:

- una funzione di controllo di colesterolo totale ed LDL
- può mantenere la pressione sanguigna nei parametri
- può ridurre la glicemia a digiuno

\* Ancora più marcato con l'utilizzo della dieta mediterranea verde.

## **MACRONUTRIENTI E MICRONUTRIENTI**

**PROTEINE vegetali ed animali: 20 – 25%**

**CARBOIDRATI semplici e complessi: circa 50%**

**GRASSI saturi e insaturi: 25 – 30%**

**FIBRE solubili e insolubili**

**SALI MINERALI**

**VITAMINE liposolubili e idrosolubili**

## FATTORI DI RISCHIO CARDIOVASCOLARE SECONDO OMS

### NON MODIFICABILI:

- Età, Sesso, genetica, familiarità derivati sociali.

### MODIFICABILI:

Fumo: anche poche sigarette favoriscono la arteriosclerosi

- Abuso di alcol
- Pressione arteriosa: super lavoro del cuore, non deve superare 140 mm/HG di sistolica e 90 di diastolica mm/HG
- Diabete: favorisce l'arteriosclerosi e deve mantenersi sempre sotto i 100 mg. X dl a digiuno
- Colesterolo totale: quando è in quantità eccessiva si deposita nelle parete delle arterie. Deve essere mantenuto inferiore ai 200 mg/dl
- HDL (colesterolo buono): sono le lipoproteine che trasportano il colesterolo in eccesso nel fegato dai tessuti e minore sono, maggiore è il rischio. Deve essere superiore a 35/40 mg/dl negli uomini e 40/45 mg/dl nelle donne
- LDL (colesterolo cattivo): deve mantenersi sotto i 115 mg/dl
- Trigliceridi: inferiore ai 150 mg/dl

## DIETA MEDITERRANEA

- La dieta mediterranea è un regime dietetico che si riscontra nelle popolazioni che si affacciano nel bacino del mediterraneo. La scoperta della dieta mediterranea a livello mondiale, è da attribuire al fisiologo nutrizionista **Ansel Keys** che, sbarcato a Salerno nel 1945 al seguito della quinta armata dell'esercito americano, si accorse che malattie cardiovascolari, diffuse nel suo Paese, qui erano molto limitate.

La dieta mediterranea è incentrata soprattutto sulla corretta scelta degli alimenti, mentre l'aspetto calorico gioca un ruolo di secondo piano. La sobrietà e la moderazione delle porzioni rappresentano comunque un elemento imprescindibile per la corretta applicazione di questa dieta.

## DIETA MEDITERRANEA

- Numerose organizzazioni ( **FAO, OMS, FONDAZIONE VERONESI...**) riconoscono alla dieta mediterranea il primo posto per il ruolo salutistico tra tutte le diete conosciute.
- Patrimonio culturale e immateriale della Umanità.
- Recente e importante studio pubblicato da **JAMA** dove il monitoraggio per 25 anni di 25mila donne ha evidenziato un riduzione di mortalità del -23%.

# PIRAMIDE ALIMENTARE



La piramide alimentare è una guida all'alimentazione sana che è dinamica in base anche alle abitudini alimentari, alla latitudine e ad altri fattori.

## **ACQUA NATURALE, ATTIVITA' FISICA GIORNALIERA E CONTROLLO DEL PESO**

- Alla base di buon uso della dieta mediterranea è consigliata una idratazione giornaliera con acqua da 1,5-2L;
- Un'attività giornaliera costante, circa 30-40 minuti, (150minuti a settimana);
- 3 minuti di attività fisica annullano 30 minuti di sedentarietà.
- Il controllo del peso.

## ALIMENTAZIONE GIORNALIERA

Le ultime linee guida consigliano una dieta ricca di frutta e verdura da utilizzare giornalmente e il pane e la pasta possibilmente integrale (in pratica colorata e scura).

La frutta e la verdura (80 g per 5 volte al giorno).

Il colore della frutta è diverso nei vari mesi

Il verde della verdura è determinato dalla presenza di clorofilla con emoglobina vegetale che a differenza di quella animale, rossa per la presenza del ferro, è verde per la presenza di magnesio.

## GRASSI E PROTEINE



- L'apporto di grassi è sostanzialmente dovuto all'olio extravergine di oliva.

L'olivo presente da secoli su tutto il bacino Mediterraneo con varietà di specie e con caratteristiche diverse, è la costante di tutti i paesi che si affacciano sul Mediterraneo.

## GRASSI E PROTEINE

- Le nuove linee guida prevedono un consumo di frutta secca con guscio (mandorle, noci, nocciole...) da usarsi 30 g al giorno che hanno un importante apporto di acidi grassi essenziali (Omega 3 e Omega 6)
- Pesce azzurro (alici, sgombri, sardine...) che anche esso molto ricco di acidi grassi insaturi.

## GRASSI E PROTEINE

- Carne bianca (pollo, tacchino, coniglio ...)
- Uova, come per i semi l'uovo è l'elemento che dà inizio ad una nuova vita.
- Latte e derivati.



**Uso limitato**

**CARNI ROSSE - BURRO**

**CEREALI RAFFINATI: PANE - PASTA E RISO**

**PATATE - BEVANDE GASSATE**

**DOLCI - CIBI PROCESSATI**

**SALE**

## SPEZIE ALIMENTARI

- **Diminuiscono la necessità di sale:** pepe, aglio , peperoncino, basilico
- **Sostituiscono lo zucchero:** l'anice, la cannella, lo zenzero
- **In ogni caso sia il sale che lo zucchero sono consigliabili non raffinati.** In particolare il sale integrale, che per 2/3 è formato da cloruro di sodio, e 1/3 di altri sali che lo rendono più solubile.

## **DIETA MEDITERRANEA E SOSTENIBILITA'**

La sostenibilità: è un'azione che soddisfa le necessità del presente senza pregiudicare i bisogni delle generazioni future.

La dieta promuove una consapevolezza alimentare maggiore, il legame con il territorio, la biodiversità e la naturalità degli elementi che è garantita dalle particolari condizioni geografiche del bacino mediterraneo ricco di storia e cultura.

La diffusione del modello alimentare mediterraneo valorizza inoltre l'offerta agro-enogastronomica del intero territorio.

## **DIETA MEDITERRANEA E SOSTENIBILITA'**

**L'uso della dieta svolge effetti positivi sulla sfera sociale, economica e ambientale.**

Per ottenere 100kal la dieta mediterranea provoca un impatto ambientale del circa 60% inferiore rispetto alla alimentazione del nord Europa.

## **DIETA MEDITERRANEA E SOSTENIBILITA'**

### **Carboidrati, frutta e verdura.**

L'utilizzo della frutta e verdura a km 0, biologica e stagionale richiede un impiego di risorse meno intensivo in termine di emissione di gas , in particolare per la limitazione della coltivazione in serra evitando fra l'altro i costi di trasporto in termine di inquinamento ed economici ( Food Miles).

L'assunzione di cibi freschi e integrali permette una maggiore disponibilità e utilizzo dei micronutrienti e antiossidanti.

I carboidrati provenienti da pane e pasta, generalmente prodotti e lavorati sul territorio, provengono dalla alternanza delle culture che rispettano il suolo.

## DIETA MEDITERRANEA E SOSTENIBILITA'

**Apporto di proteine: carne, legumi, uova.**

L'uso di carne bianca come apporto proteico è soddisfatto dai prodotti del territorio (polli, conigli...) Stesso discorso vale per l'apporto dei legumi e delle uova.

Il limitare quindi l'uso di carne proveniente da allevamenti intensivi ha un vantaggio salutistico e ambientale. Si privilegia la carne Grass Fed ottenuta da macellazione di bovini che si nutrono solamente di erba.

L'alimentazione degli animali basata su erba e fieno, che crescono su terreni incontaminati e immersi nella natura, permette al bovino di nutrirsi e crescere in modo sano.

## **DIETA MEDITERRANEA E SOSTENIBILITA'**

**Apporto di grassi: Olio di oliva extravergine, pesce azzurro e frutta secca.**

La coltivazione dell'olivo nella totale aria del mediterraneo di fatto è il cardine fondamentale della dieta.

L'olio è la componente più importante in termine di grassi. Lo stesso discorso può essere fatto nel consumo di pesce azzurro e di frutta secca con guscio (noci, nocciole, mandorle.)

## CONCLUSIONE

- Per le sue caratteristiche si può affermare che la dieta mediterranea è sostenibile perché rispetta la biodiversità, la cultura e l'ecosistema. E' accettabile, adeguata, equa economicamente, sicura e sana sotto il profilo nutrizionale e contemporaneamente ottimizza le risorse naturali e umane. Un esempio di cosa possa significare il cambio di mentalità è l'utilizzo delle culture biologiche che tentano di utilizzare tutte le caratteristiche che rispettano l'ecosistema.
- In Italia per il 19% e nelle Marche il 26% grazie a pionieri che con determinazione hanno portato avanti questo messaggio.

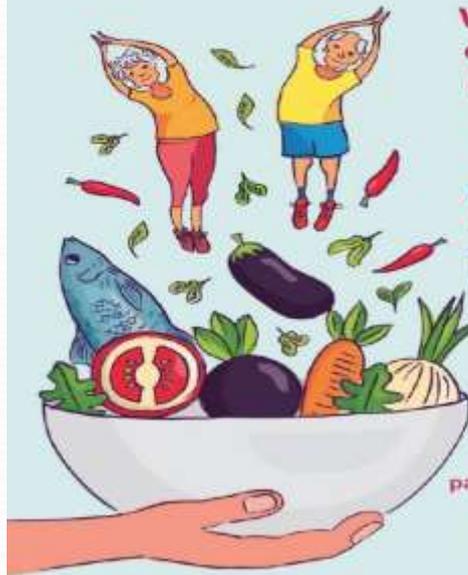


# ATTIVITA' FISICA

## COSA SIGNIFICA E COME SVOLGERLA

- **Almeno 150 minuti alla settimana in modo costante.**
- **Camminare velocemente senza interruzione.**
- **Privilegiare il movimento fisico rispetto alle comodità (fare le scale anziché usare l'ascensore, parcheggiare l'automobile ad una certa distanza e raggiungere la destinazione a piedi, evitare di sedersi o sdraiarsi sul divano subito dopo mangiato, utilizzare hobby che prevedono anche un esercizio fisico).**

# Mangiare sano per vivere meglio



**Valorizzazione e riscoperta degli alimenti salutari: dal pesce azzurro alle verdure della tradizione fanese**

**mercoledì 14 febbraio 2024**

**Cena di San Valentino**

alla Combattente via Tito Speri, 8 Fano

**menu**

alici marinate  
insalata di riso di mare  
sgombro in salsa verde  
olive ascolane di pesce  
sardoncini e insalata  
acqua, vino

**cena e animazione 15€**

partecipano dott. Romeo Salvi  
dott. Giuseppe Curina

prenotare entro 8 febbraio

Sauro Berluti 340 7890429

Giorgio Falcioni 347 3824903

CNA 0721 426114



**A.I.L.D.**  
**Associazione Italiana Lions per il Diabete ONLUS**

**Rilevazione della glicemia e del rischio<sup>1</sup> di Diabete di Tipo 2**

Comune di residenza: .....

Peso (Kg) \_\_\_\_\_ Altezza (cm) \_\_\_\_\_ Sesso F [ ] M [ ]  
 Diagnosi pregressa di Diabete Si [ ] No [ ]

1. Et  (anni) \_\_\_\_\_ 2. Indice di massa corporea (BMI-Kg/m<sup>2</sup>) 3. Circonferenza alla vita (cm)

- |                 |                              |                                  |
|-----------------|------------------------------|----------------------------------|
| 0 p. <45 anni   | 0 p. <25 Kg/m <sup>2</sup>   | 0 p. <94 cm (M), <80 cm (F)      |
| 2 p. 45-54 anni | 1 p. 25-30 Kg/m <sup>2</sup> | 3 p. 94-102 cm (M); 80-88 cm (F) |
| 3 p. 55-64 anni | 2 p. >30 Kg/m <sup>2</sup>   | 4 p. >102 cm (M); >88 cm (F)     |
| 4 p. >64 anni   |                              |                                  |

- |   |                             |   |
|---|-----------------------------|---|
| 4. Attivit  fisica ?<br>(almeno 30'/di) | 5. Mangi vegetali, frutta ? | 6. Assumi farmaci anti-ipertensivi<br>regolarmente? |
| 0 p. s                                  | 0 p. s , ogni giorno        | 0 p. no   |
| 2 p. no                                 | 1 p. non tutti i giorni     | 2 p. s    |

- |  |   |
|--|---|
| 7. Hai riscontrato<br>occasionalmente<br>valori elevati di<br>glicemia ? | 8. Hai qualche familiare<br>affetto da Diabete di<br>Tipo 1 o 2 ? |
| 0 p. no  | 0 p. no   |
| 5 p. s   | 3 p. s  (nonni, zii, cugini 1 grado)                              |
|  | 5 p. s  (genitori, sorelle, fratelli, figli)                      |

**Punteggio totale e rischio di sviluppare il diabete entro 10 anni**

Punteggio	Rischio
<7	Basso (1:100)
7-11	Livellamente elevato (1:25)
12-14	Moderato (1:6)
15-20	Elevato (1:3)
>20	Molto elevato (1:2)

Rischio di sviluppare il Diabete entro 10 anni:  
 una probabilit  su .....

<sup>1</sup>Janis Lindstrom, Jaakko Tuomi et al. The diabetes risk score: A practical tool to predict type 2 diabetes risk. Diabetes Care 2003; 26: 225-231

Glicemia (mg/dL)..... Dopo digiuno notturno: Si [ ] No [ ] Ore dopo un pasto .....

Diagnosi di Diabete: Glicemia a digiuno  $\geq$  126 mg/dL  
 Glicemia random  $>$  200 mg/dL  
 Diagnosi di Prediabete: Glicemia a digiuno 100-125 mg/dL  
 Normalit : Glicemia a digiuno  $<$  100 mg/dL

N.B. Nel sospetto di Diabete o Prediabete rivolgersi al proprio medico per un controllo su sangue venoso.

# DIA day

Prima campagna nazionale  
di prevenzione del diabete  
in farmacia



**14-24 novembre**  
**CONTROLLO GRATUITO della glicemia**

**Un milione e mezzo di italiani  
non sa di avere il diabete.**

Il diabete **non deve essere sottovalutato:**  
la **diagnosi precoce** è **fondamentale**  
per una **vita sana e senza complicazioni**



## SCREENING DEL DIABETE IN FARMACIA

HANNO ADERITO ALLO SCREENING  
SUL DIABETE

**N.5671 FARMACIE SUL TERRITORIO  
NAZIONALE CON 160.313 PERSONE  
ESAMINATE**

(N.39 FARMACIE NELLA PROVINCIA  
DI PESARO E URBINO CON CIRCA  
887 PERSONE ESAMINATE)

### RISULTATI:

4.415 CASI DI DIABETE NON  
DIAGNOSICATO  
CIRCA 19.000 PERSONE AFFETTE DA  
PREDIABETE