

IL RUOLO ATTIVO
DEL DISTRETTO
PER LA PREVENZIONE
ED I BUONI STILI DI VITA

MESAGNE (BR)
Sala convegno del Castello
Venerdì, 23 settembre 2016



DIETA MEDITERRANEA NELLA STORIA: COMPONENTI
ANTROPICHE, AMBIENTALI E NUTRIZIONALI.



FONDAZIONE
DIETA
MEDITERRANEA

Dott. Domenico Rogoli – Biologo Nutrizionista

La Piramide Alimentare

Piramide Alimentare Mediterranea: uno stile di vita quotidiano

Linee Guida per la popolazione adulta

Porzioni frugali e secondo le abitudini locali



Vino con moderazione e secondo le abitudini sociali



Dieta Mediterranea: origini

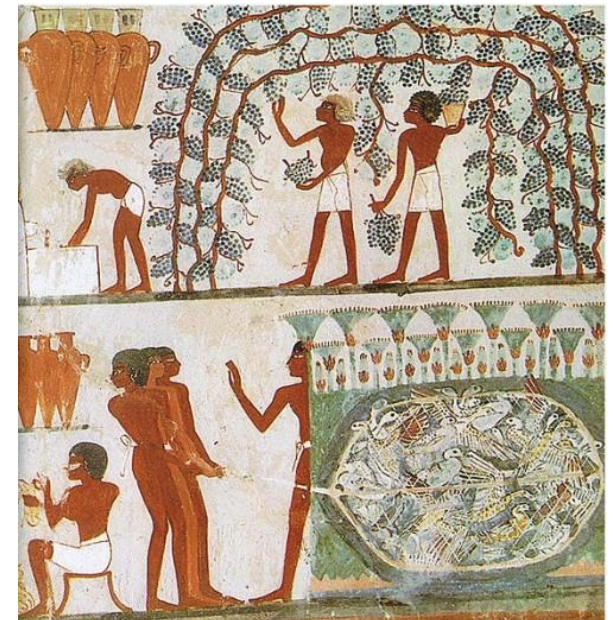
- La dieta mediterranea ha le sue origini in una porzione di terreno considerato unico nel suo genere, il bacino del Mediterraneo, che gli storici chiamano "**la culla della società**", perché all'interno dei suoi confini geografici tutta la storia del mondo antico ha avuto luogo.

Montanari M (2002). *Il mondo in cucina: storia, identità, scambi*. Laterza, Bari



Dieta Mediterranea: gli Egiziani

- Alle sue sponde si estendeva nella **valle del Nilo** la civiltà degli Antichi Egizi
- Coltivavano i cereali: il **farro** (*triticum dicoccum*), un tipo di **frumento** (probabilmente *triticum aestivum*) e l'**orzo** (*hordeum sativum vulgare*).
- Il **pane** e la **birra** erano la base dell'alimentazione degli antichi egiziani (il **lievito non era conosciuto** e per lievitare la pasta di pane si usava l'**avanzo della pasta del giorno precedente**).
- I **pani d'orzo** servivano soprattutto alla fabbricazione della birra. Prelevati dal forno prima della completa cottura, venivano imbevuti di liquore di datteri e lasciati a fermentare; quindi venivano pressati e filtrati attraverso un setaccio: la bevanda ottenuta consisteva in una birra non molto alcolica che veniva conservata in giare accuratamente tappate



Samuel D. W. Cereal foods and nutrition in ancient Egypt.
Nutrition. 1997;13(6):

Dieta Mediterranea: la Mesopotamia

- La terra tra i due grandi bacini del Tigri e dell'Eufrate, che erano l'ambiente della civiltà dei **Sumeri, Assiri, Babilonesi e Persiani**.



- Questi popoli avevano un' alimentazione molto varia: grano , orzo, sesamo, legumi come fave e fagioli, piselli e lenticchie , con la farina cucinavano **focacce** e **pane** . Coltivavano aglio, cetrioli , alberi da frutto: datteri, fichi, meli, melograni, noci, peri, albicocchi. I Sumeri producevano la birra

Dieta Mediterranea: Creta

- A Creta si è diffusa una delle società più avanzate del mondo antico: la **Civiltà minoica** fiorita approssimativamente dal 1700 a.C. al 1450 a.C.
- I cretesi avevano una alimentazione basata essenzialmente su **olio di oliva, cereali, legumi, miele, vino e formaggi**
- I cretesi avevano l'usanza di arrostitire la carne prima di stufarla con le verdure, e poi accompagnarla alle varie **erbe aromatiche**, all' **olio d'oliva** aromatizzato con lo **zafferano**.
- Ancora oggi questi sono prodotti che non possono prescindere dall'alimentazione di un cretese. La dieta cretese si caratterizza per un consumo elevatissimo di **frutta** (almeno il quadruplo rispetto agli altri consumatori dei Paesi della DM) (A. Keys, 1970 e D. Kromhout, 1989)
- Ad oggi il consumo dei formaggi è elevatissimo nell'isola di Creta



Renfrew C. Who were the Minoans?
Towards a population history of Crete.
Cretan Studies 5, 1–27 (1996).

Creta: la leggenda di Zeus

Zeus fu allevato dalle ninfe nella grotta di Creta e fu allattato dalla capra **Amaltea**; le **api** distillavano per lui il **miele** più dolce; le colombe portavano dal cielo l'ambrosia, il cibo speciale degli dèi; un'aquila gli portava il nettare, la sacra bevanda che dona l'immortalità e l'eterna giovinezza. La ninfa **Adrastea** gli regalò una palla formata da cerchi d'oro per farlo divertire; una volta divenuto grandicello, i Ciclopì gli fabbricarono gli strali del fulmine con cui si allenava a lanciaarli. Un giorno mentre si divertiva a cavalcare la sua nutrice **Amaltea**, attaccandosi con molto vigore alla **capra** gli spezzò un corno; una giovane ninfa **Melissa**, ebbe pietà della capra e ne curò la ferita. Zeus per ringraziare la ninfa per le cure apportate alla capretta, prese il corno spezzato, che all'interno era vuoto e lo riempì di fiori e frutta, regalandolo poi a Melissa e promettendole che da quel corno miracoloso sarebbe scaturito fuori ogni cosa che il suo possessore avesse desiderato. Questo è appunto il **corno dell'Abbondanza o Cornucopia**, simbolo della fertilità del suolo



Dieta Mediterranea: Roma



La potenza di **Roma** ha unito tutto il Mediterraneo, dall'Oriente all'Occidente. Da quel momento, il Mediterraneo è diventato il luogo di incontro di persone che, con i loro contatti, hanno di volta in volta modificato **culture, costumi, lingue, religioni e modi di pensare di trasformare e cambiare stile di vita, con il progresso della storia.**

L'incontro di queste culture ha prodotto la loro **integrazione parziale** tant'è che anche le abitudini alimentari sono fuse in parte

Braudel F (1987). *Il Mediterraneo. Lo spazio, la storia, gli uomini e le tradizioni.* Bompiani

Aspetti sociologici: il benessere a Roma

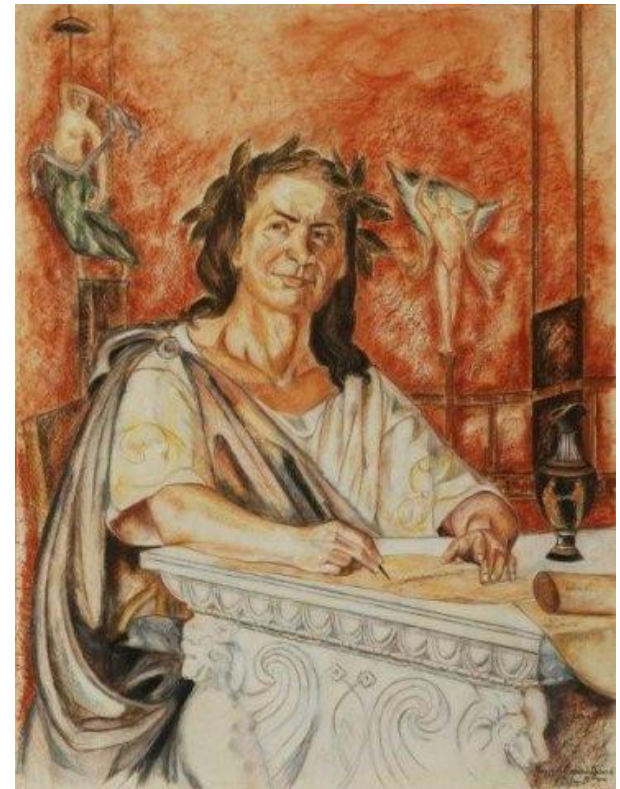


- Nel ripercorrere le consuetudini alimentari dei Romani viene subito alla mente un noto passo di **Seneca**, in cui l'austero filosofo lamenta come la civiltà del suo tempo avesse indebolito delle proprie qualità morali dei suoi contemporanei, dediti com'erano alla sregolatezza dei costumi (Cons. ad Helviam, X,1-7).

- È nell'epoca imperiale il momento in cui abbandonata ormai l'esigenza puramente fisiologica di soddisfare un desiderio primario quale quello di nutrirsi, si passa a scoprire, anche con l'introduzione delle **spezie** e dei profumi, **l'aspetto "culturale" dell'alimentazione**, passando, in altre parole, **dai cibi ai sapori**.

Le patologie dell'abbondanza

- Gli eccessi alimentari e le follie gastronomiche descritte da vari autori latini riguardo a celebri banchetti e fastose cene, come nei banchetti di Nerone raccontati da Svetonio, favorirono ben presto, specie presso i ceti più abbienti ed elevati della società, **l'insorgere di malattie di origine alimentare, legate nella fattispecie all'abuso di cibo.**
- Nell'epoca dell'Impero Romano nascono quindi le prime patologie legate alla cattiva alimentazione e all'abbondanza: **disturbi gastrointestinali, Obesità, Calcolosi, Gotta.**
- “A che punto la varietà dei cibi sia nociva per l'uomo puoi capirlo se ripensi a come hai facilmente digerito quella pietanza semplice che hai mangiato un giorno, mentre invece non appena gli avrai mescolato il bollito e l'arrosto, i molluschi e i tordi... si genererà lo scompiglio nel tuo stomaco” (Orazio, Sat. II, 2,71-75).



Montanari M (1993). *La fame e l'abbondanza. Storia dell'alimentazione europea*. Laterza, Roma-Bari.

La Dieta del popolo romano

- **Polta** o **Puls**: principale alimento. È una sorta di poltiglia ottenuta impastando con acqua calda la farina di alcuni cereali, generalmente il **farro** (antenato del pane)
- l'**aglio** e la **cipolla** che, conditi con olio e aceto, erano il cibo dei soldati, dei poveri e di tutti quanti svolgessero lavori pesanti
- i **funghi**, le **rape**, i **cavoli** (quest'ultimi considerati fra le verdure più utili per le loro molteplici proprietà salutari) le **carote**, **lattuga**, **porri**, **fave**, **ceci**, **lupino**, **sesamo** erano i cibi dei romani.
- Consumo limitato di carne

Montanari M (1993). *La fame e l'abbondanza. Storia dell'alimentazione europea*. Laterza, Roma-Bari

Dieta Mediterranea: gli Arabi

- Portarono la **carrubba**, il cui albero oggi è ritenuto patrimonio dell'umanità e tutelata dall'Unesco;
- il sesamo ancora oggi si distingue nelle decorazioni del pane e nell'uso della pasticceria con la cobaita
- **Miglio, meloni, cipolla scalogno, e persino lo zucchero.** Fino ad allora gli europei usavano il **miele** come dolcificante.
- L'arrivo degli Arabi dopo la caduta dell'impero romano produsse una vera e propria rivoluzione delle abitudini alimentari dei Siciliani. La **pesca**, **l'albicocco**, il **ficodindia**, i datteri, ortaggi delicati come gli **asparagi**, le **melanzane**, il **cotone**, il **pistacchio**, sono ad essi attribuibili. Il sorbetto di agrumi da cui deriva il nome "scharbat" .



Dieta Mediterranea: l'AMERICA

- Con la scoperta dell'America arrivarono nuovi prodotti come le **patate**, il **pomodoro**, il **mais**, il tacchino, il **peperoncino**, gli spinaci.



Per fare il punto

- La Dieta Mediterranea è un regime alimentare che per secoli ha caratterizzato i popoli del bacino del Mediterraneo.
- **Non è mai uguale a se stessa**; ha subito nei secoli continue contaminazioni, aggiornamenti, miglioramenti, in relazione all'attività dell'Uomo, alle condizioni climatiche che hanno favorito l'introduzione di nuove specie di piante e animali, alle tradizioni.

Il Clima



Condizioni favorevoli?

Il clima mediterraneo appartiene al clima temperato. E' particolarmente secco nel periodo estivo e mite in quello invernale. Le precipitazioni piovose si concentrano dall'autunno alla primavera. Nel mese più secco dell'anno sono inferiori a 30 mm e circa un terzo rispetto al mese più piovoso. La scarsità delle precipitazioni nel periodo estivo, almeno due mesi consecutivi di siccità, è una peculiarità del clima mediterraneo.

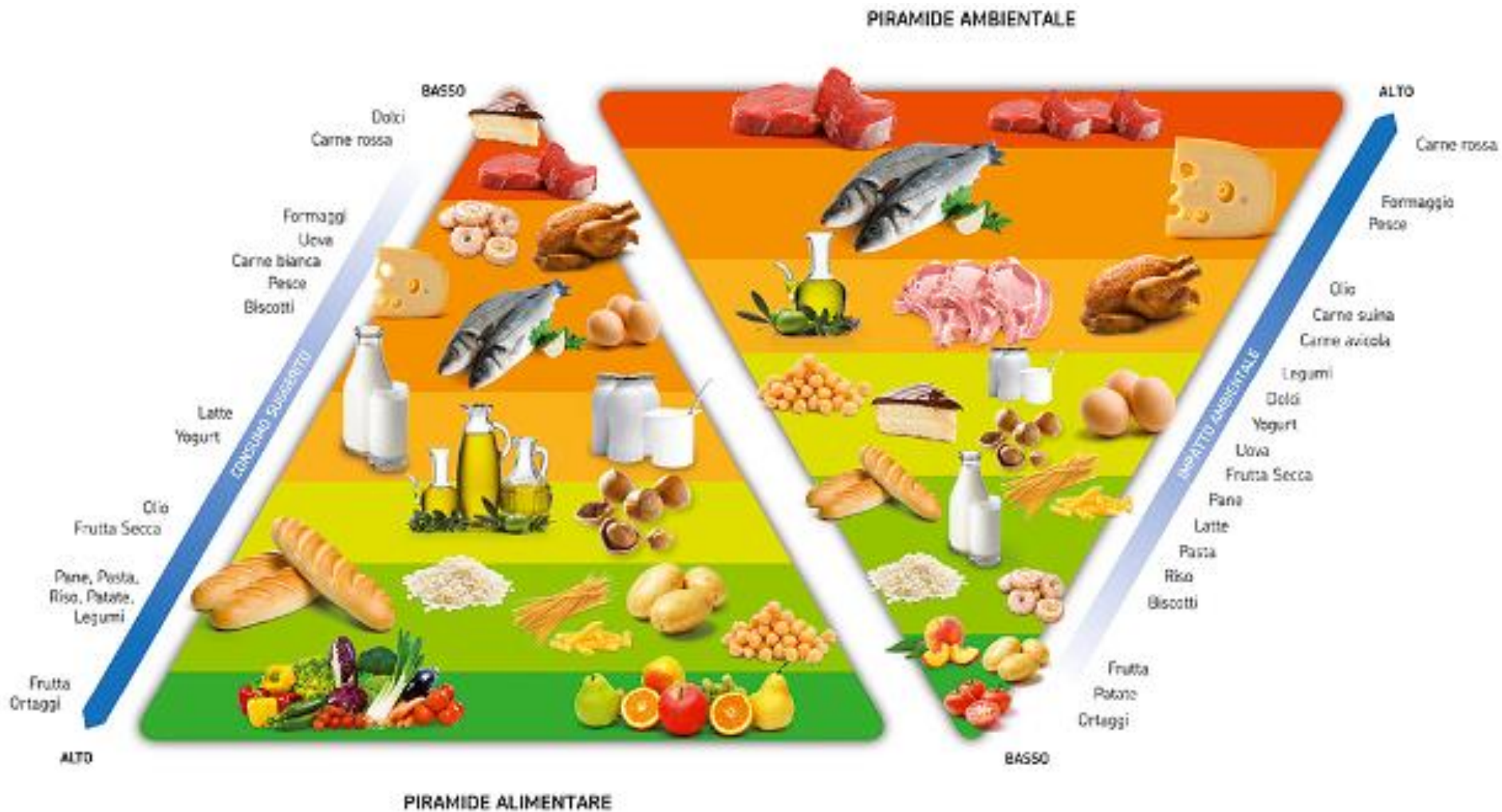
Il Clima nel Mediterraneo sta cambiando, specie per quanto riguarda le precipitazioni, diradate e di maggiore intensità.

L'Agricoltura intensiva sta modificando le colture. Uso eccessivo di acque per irrigazione favorisce la proliferazione di specie funginee e insetti.

See comment in PubMed Commons below *Sci Total Environ.* 2016 Nov 15;571:1392-406. doi: 10.1016/j.scitotenv.2016.07.102. Epub 2016 Jul 19. Hydroclimatic and water quality trends across three Mediterranean river basins

- Il clima ha permesso lo sviluppo di colture quali Olivo, Vite, Cereali, Legumi; allevamento di animali capaci di adattarsi all'aridità, pecore e capre in primis. Formaggi come forma di conservazione del latte
- Carni bianche, pollame, pesce

DM e Sostenibilità: la doppia piramide



Per fare il punto

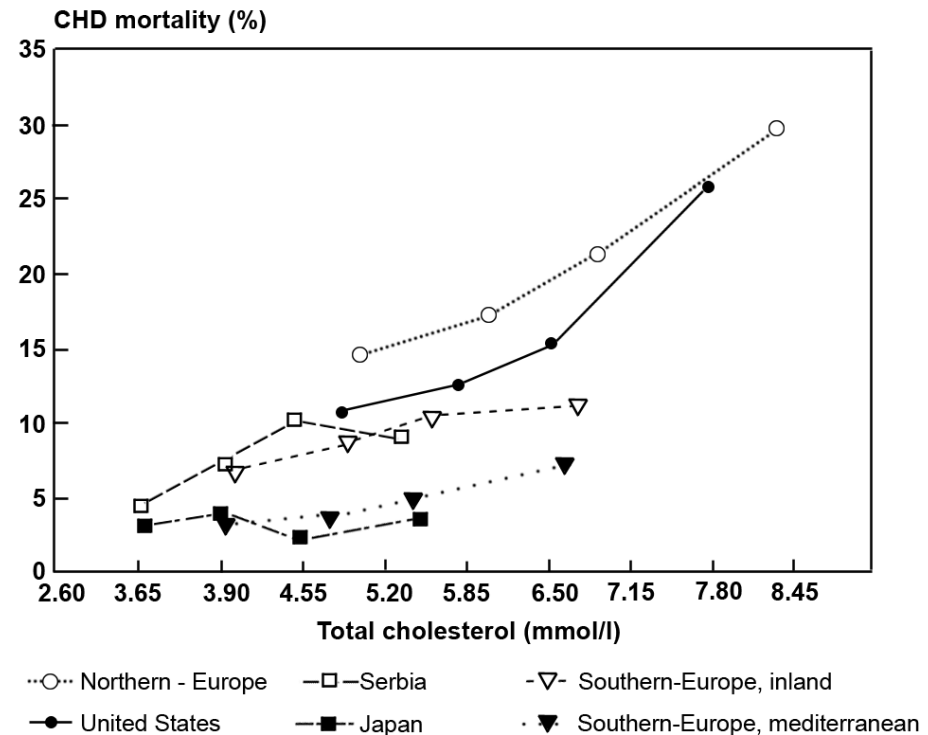
- La Dieta Mediterranea la possiamo definire il **PUNTO DI EQUILIBRIO DINAMICO** tra fattori **STORICI, CULTURALI e AMBIENTALI**.



The 7 Seven Countries Study

- La Dieta Mediterranea fu studiata da Ancel Keys nel 1950 nel corso della celebre ricerca **Seven Countries Study**, uno studio di coorte con prospettiva a larga scala, che ha coinvolto oltre **11.000** partecipanti (Keys, 1970; Keys et al., 1986).
- In questo studio Keys osservò una considerevole differenza nei modelli alimentari dell'Europa Meridionale a confronto con quelli del Nord Europa e degli USA.

- Il modello alimentare Mediterraneo (così definito) si basa sull'assunzione di una bassa percentuale di acidi grassi saturi correlati ad un basso livello di colesterolo serico ed una bassa pressione sanguigna nei paesi del Mediterraneo, che sono stati associati ad una più bassa mortalità per coronaropatie ed un più basso rischio di comparsa delle patologie prima menzionate, rispetto ai paesi con regime alimentare di tipo occidentale (Keys et al., 1986)



La Dieta Mediterranea: radici

- «La dieta di una nazione può rivelare più della sua arte o della sua letteratura» - *Eric Schlosser*



«La Fruttivendola» , olio su tela (145x215 cm), Vincenzo Campi

La Dieta Mediterranea: radici

- «Una dieta non è solo un calcolo di energia e calorie. Prima di tutto una dieta è espressione di una **cultura**: la cultura alimentare che caratterizza ogni regione del mondo, che si è sviluppata (a volte nel corso di vari secoli) per diventare una **tradizione** e un'**identità**. In molte aree del mondo i cibi e le specialità locali sono una parte importante dell'identità delle persone: gli ingredienti, il modo di cucinare, le ricette tradizionali, i piatti con cui si celebrano occasioni speciali»



*Antonia Trichopoulos –
PoliCulturaExpoMilano2015*

La Piramide



Mediterranean Diet

النظام الغذائي لمنطقة البحر المتوسط