

## La dieta Mediterranea

Scritto da Sara Atzori

Lunedì 17 Marzo 2014 13:38 - Ultimo aggiornamento Lunedì 17 Marzo 2014 21:29

---

Decidere di mettersi a dieta non significa soltanto fare dei sacrifici per dimagrire; si intende anche seguire un regime alimentare corretto e salutare, che permetta di essere in forma per tutta la vita, senza rischi di malattie.

La dieta Mediterranea abbraccia gli stili alimentari di tre Paesi Europei: Italia, Spagna e Grecia e di un Paese Africano, il Marocco. Rispetto alle alimentazioni tipiche di altre Nazioni, questo genere di dieta costituisce l'esempio classico di "salute e bontà"; rappresenta la Dieta per antonomasia. Il motivo è dato dal fatto che i prodotti presenti nella piramide alimentare Mediterranea corrispondono a cibi ottimi per la salute e per una longevità assicurata. Grassi e zuccheri sono elementi importanti per il fisico e sono contemplati anche dalla dieta Mediterranea. Ma l'abuso rappresenta un atto deleterio per l'Essere Umano. Il 50/60 % delle calorie necessarie durante il giorno è garantito dall'assunzione di carboidrati; il resto è compensato da proteine e grassi. Carboidrati, proteine vegetali, pesce, frutta e verdura, carni bianche rappresentano i cibi principali previsti da questo tipo di alimentazione.

L'assunzione di determinati elementi non corrisponde a un regime alimentare che conduce soltanto all'acquisizione di un corpo magro e snello; al contrario, l'esito principale concerne l'eliminazione di gravi problemi legati alla salute. Il loro potere è quello di prevenire malattie quali cancro, ictus, infarto, osteoporosi, diabete, obesità. Gli effetti negativi sugli individui che consumano tali prodotti sono largamente ridotti e questo è scientificamente dimostrato.

Mangiare sano significa anche conoscere cosa si serve in tavola. Se non ci si informa adeguatamente, si rischia di mangiare ciò che capita, in momenti sbagliati e in dosi sbagliate.

## **La dieta Mediterranea**

Scritto da Sara Atzori

Lunedì 17 Marzo 2014 13:38 - Ultimo aggiornamento Lunedì 17 Marzo 2014 21:29

---

**Sara Atzori**