ATTUALITÀ

Giornata Mondiale della Dieta Mediterranea: Happy Birthday Mediterranean Diet + 11

di **Rosanna Renzulli** · 16 novembre 2021, 15:43

Il 16 Novembre 2021, la **Dieta Mediterranea, festeggia il suo 11° Compleanno** e per questa occasione si terrà il Webinar dal titolo: **"***Happy Birthday Mediterranean Diet + 11***".**

L'evento è stato fortemente voluto ed organizzato dall'Unità Operativa Complessa di Endocrinologia dell'Azienda Ospedaliera Universitaria Federico II di Napoli diretta dalla Prof.ssa **Annamaria Colao,** che è tra l'altro è Titolare di una Cattedra Unesco di Educazione alla salute ed allo sviluppo sostenibile sempre presso l'Università Federico II di Napoli e che, insieme alla Prof.ssa **Silvia Savastano,** sono i Presidenti di questo Webinar.

La segreteria scientifica è stata inoltre curata dallo staff dell'Ambulatorio di Nutrizione, Endocrinologia ed Obesità (C.I.B.O.): **Prof. Luigi Barrea**, Professore Associato di Scienze e Tecniche Dietetiche Applicate (MED/49) e Specialista in Scienza dell'Alimentazione presso l'Unità Operativa Complessa di Endocrinologia dell'Azienda Ospedaliera Universitaria Federico II di Napoli, **Dott.ssa Giovanna Muscogiuri (Ricercatrice ed Endocrinologa), Claudia Vetrani e Sara Aprano (Nutrizioniste)**.

Un programma ricco quello previsto per il Webinar, e molti saranno gli interventi e i temi che si affronteranno: dai cenni storici sulla dieta Mediterranea fino all'importanza che essa ricopre nella prevenzione e nel trattamento di varie condizioni patologiche.

Il concetto di Dieta Mediterranea risale agli anni '60, quando il Nutrizionista *Ancel Key* coniò questo termine a seguito dei risultati di uno studio epidemiologico nel quale dimostrava che le popolazioni che si affacciavano sul Mar Mediterraneo presentavano una più bassa incidenza di malattie cardiovascolari e di cancro rispetto alle altre popolazioni non-Mediterranee che aderivano a una tipica dieta occidentale, ricca in carne rossa e alimenti processati. La Dieta Mediterranea (dal greco *dìaita*, o stile di vita) è infatti, un modello nutrizionale che si ispira ai

modelli alimentari tradizionali tipici delle popolazioni del Bacino Mediterraneo, come il Cilento (Italia), Koron (Grecia), Sorìa (Spagna) e Chefchaouen (Marocco). Il modello della Dieta Mediterranea è costituito principalmente da olio di extravergine oliva come unica fonte di condimento, cereali integrali, frutta e verdura fresca a chilometro zero, una moderata quantità di pesce soprattutto azzurro di piccola taglia ricco in omega 3, latticini e carne bianca come fonte di proteine, e molti aromi e spezie al posto del sale, il tutto accompagnato da moderate quantità di vino rosso durante i pasti.

Le raccomandazioni della Dieta Mediterranea sono rappresentate nella famosa "**Piramide alimentare della Dieta Mediterranea**" dove alla base non troviamo alimenti, bensì stili di vita come attività fisica, convivialità, stagionalità e prodotti locali che rappresentano le caratteristiche principali di questa dieta. Salendo la piramide, sono riportati gli alimenti che dovrebbero essere consumati in maggiori quantità poiché ricchi di micronutrienti importanti come polifenoli, antiossidanti ed omega 3. Infine, all'apice della piramide, troviamo gli alimenti di origine animale e i dolci, ricchi in zuccheri semplici e grassi saturi che dovrebbero essere consumati solo in piccole quantità e occasionalmente poiché un loro consumo eccessivo è associato ad obesità e patologie cardiovascolari.

All'evento interverranno i più illustri scienziati afferenti a diverse Università italiane che parleranno degli innumerevoli effetti benefici della **Dieta Mediterranea**, iniziando dalla storia e arrivando alla dieta Mediterranea come vera e propria **"terapia medica"** utilizzata in diversi contesti clinici come nella malattie cardiovascolari, nel diabete ma anche in condizioni non patologiche come nello sport e in gravidanza.

Infine, l'evento sarà concluso con la relazione del **Prof. Luigi Barrea** che parlerà dell'importanza della Dieta Mediterranea nelle patologie endocrine, e degli studi scientifici da lui coordinati e condotti insieme al suo gruppo di lavoro presso l'Unità di Endocrinologia del Policlinico Universitario Federico II di Napoli.

L'appuntamento per seguire in diretta il Webinar è previsto oggi, martedì 16 Novembre 2021, a partire dalle ore 14:45, e potrà essere seguito collegandosi al seguente link:

https://www.facebook.com/unescochairnapoli/?ti=as

Articolo pubblicato su Istituzioni24: https://www.istituzioni24.it/2021/11/16/giornata-mondiale-della-dieta-mediterranea-happy-birthday-mediterranean-diet-11/

© 2026 Istituzioni24