



## La piramide alimentare

Si parla di **cattiva alimentazione** quando nella dieta di una persona sono carenti alcuni nutrienti mentre altri risultano eccessivi. Diete ricche di cibi processati e raffinati come quelli da fast food, i dolci, le bibite gassate e le merendine, sono molto caloriche e ricchissime di zuccheri e grassi che possono portare a un'alterazione dei processi metabolici, con conseguenze disastrose per l'organismo.

Si chiama **glicemia** la concentrazione di glucosio nel sangue; se risulta troppo bassa si parla di **ipoglicemia**, se risulta troppo alta, di **iperglicemia**. Questi forti scompensi glicemici, possono portare a: sete eccessiva, stimolo frequente a urinare e alti livelli di zuccheri nelle urine, mal di testa, sudorazione eccessiva, senso di affaticamento, visione sfocata e persino a depressione e a problemi di salute mentale. Molti studi scientifici hanno inoltre evidenziato che in Paesi del Nord Europa o negli Stati Uniti, dove vi è un consumo abbondante di grassi di origine animale e di molta carne, il numero di persone morte a causa di infarto è decisamente molto più alto di quello registrato in Italia o in Grecia, Paesi dove la **dieta è mediterranea**, ovvero ricca di verdure, frutta, pesce e al posto del burro si usa l'olio d'oliva.

Un'alimentazione equilibrata è quindi necessaria per mantenere in salute il corpo ed evitare l'insorgenza di malattie e squilibri legati alla carenza o eccessiva presenza di alcuni principi nutritivi.

Per visualizzare quali tipologie di alimenti dovrebbero essere consumati in quantità maggiore e minore si utilizza una rappresentazione grafica a forma di piramide detta **piramide alimentare**. La piramide alimentare è un modello basato:

- sulla **moderazione** nella quantità e nella frequenza del consumo di cibo;
- sulla **varietà** del cibo consumato;
- sulla **proporzionalità** tra i vari gruppi di alimenti;
- sul **consumo quotidiano** degli alimenti dei vari gruppi, per non rendere la dieta monotona.

Gli alimenti che occupano la parte inferiore della piramide sono quelli la cui assunzione è fondamentale, mentre salendo verso la cima sono indicati gli alimenti che andrebbero assunti in quantità modeste perché meno idonei al mantenimento di un buono stato di salute.

La piramide alimentare ha avuto più versioni nel corso del tempo. La versione più recente dedicata proprio alla dieta mediterranea è rivolta a tutta la popolazione adulta dai 18 ai 65 anni e tiene conto dei nuovi stili di vita della società.

Alla base si trova l'**acqua**. Al primo livello ci sono **cereali** (preferibilmente integrali), **frutta** e **verdura**, che devono entrare a far parte di **tutti i pasti principali** della settimana. Salendo ancora, si trovano gli alimenti da introdurre **ogni giorno**, ma non necessariamente in tutti i pasti principali, cioè il **latte** e i **latticini**, l'**olio extravergine d'oliva**, la **frutta a guscio** e le **spezie** per insaporire i cibi (in modo da ridurre il consumo di sale).

Verso la cima si trovano, invece, gli alimenti che si devono introdurre durante l'**arco della settimana**, variando di volta in volta la composizione dei pasti: due-quattro porzioni di **uova**, due o più porzioni di **pesce** e **legumi**, una o due porzioni di **pollame**.

Al vertice della piramide ci sono poi gli alimenti con cui è bene non esagerare: una porzione di **salumi**, due porzioni (o meno) di **carne rossa** e di **dolci**.





Sotto la piramide sono anche date indicazioni fondamentali per uno stile di vita sano, ritenute parti della vita mediterranea, ovvero:

- intraprendere attività fisica;
- riposare adeguatamente;
- favorire la convivialità a tavola;
- fare attenzione alla stagionalità dei prodotti.

Vengono infine raccomandate frugalità e moderazione dei pasti e un consumo limitato di vino.



attività fisica regolare - adeguato riposo - convivialità - vino (e altre bevande alcoliche fermentate) da consumare con moderazione e nel rispetto delle tradizioni sociali e religiose

*Piramide alimentare promossa dalla International Foundation of Mediterranean Diet.*