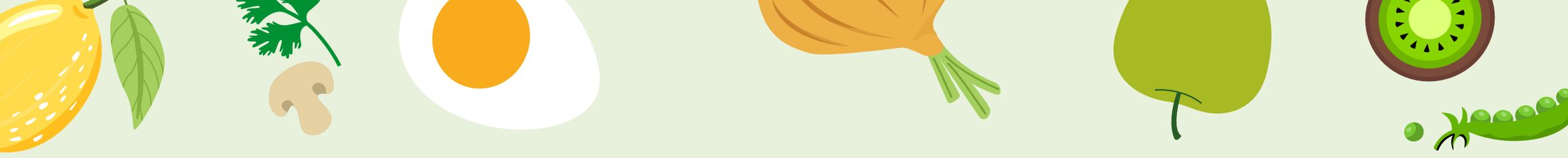


LA DIETA MEDITERRANEA

THE MEDITERRANEAN DIET





La dieta mediterranea è un modello nutrizionale ispirato alla tipica alimentazione delle popolazioni di Italia Meridionale, Grecia e Spagna. I paesi che si affacciano sul bacino mediterraneo condividono tradizionalmente la disponibilità degli stessi alimenti, derivati dall'agricoltura, dalla pastorizia e dalla pesca.



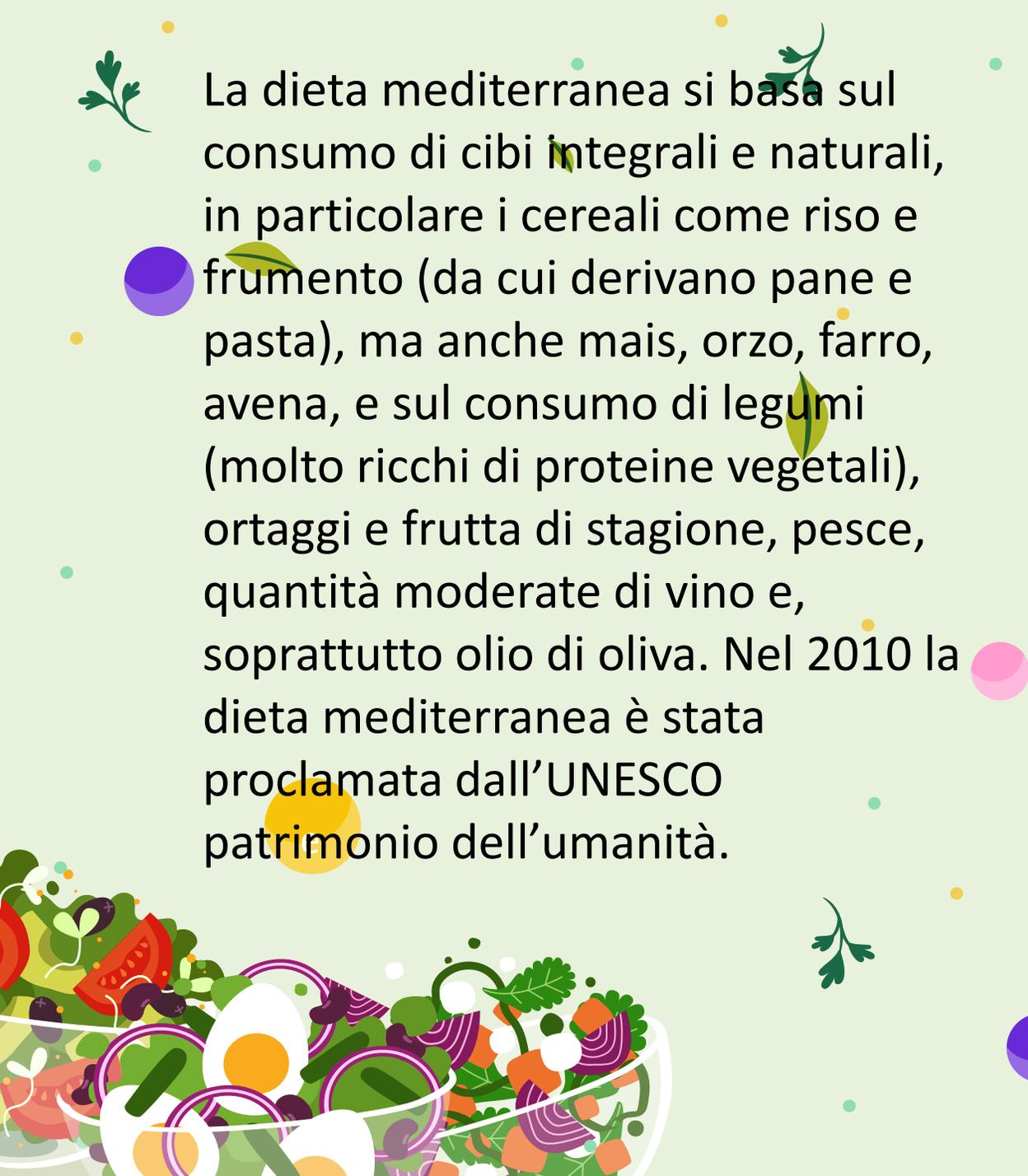
The Mediterranean diet is a nutritional model inspired by the typical diet of the populations of Southern Italy, Greece and Spain. The countries of the Mediterranean basin traditionally share the availability of the same foods, derived from agriculture, pastoralism and fishing.



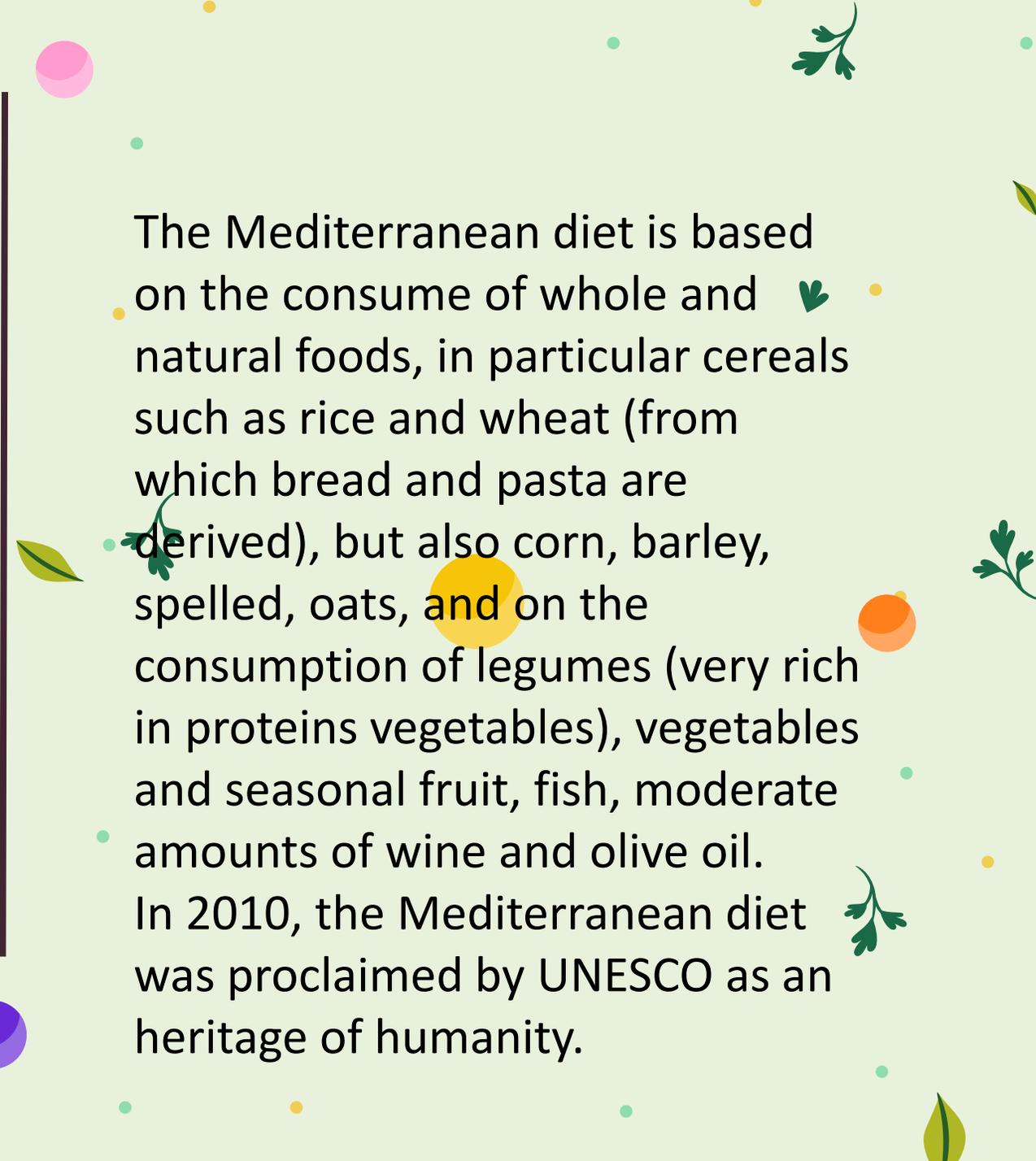
Alcuni studi hanno provato che in queste aree geografiche, nei primi anni sessanta, l'aspettativa di vita era tra le più alte del mondo; al contrario l'incidenza di malattie correlate alla dieta era invece tra le più basse del mondo.

Some research has shown that in these geographic areas, in the early sixties, life expectancy was among the highest in the world; while the incidence of diseases related to diet was among the lowest in the world.





La dieta mediterranea si basa sul consumo di cibi integrali e naturali, in particolare i cereali come riso e frumento (da cui derivano pane e pasta), ma anche mais, orzo, farro, avena, e sul consumo di legumi (molto ricchi di proteine vegetali), ortaggi e frutta di stagione, pesce, quantità moderate di vino e, soprattutto olio di oliva. Nel 2010 la dieta mediterranea è stata proclamata dall'UNESCO patrimonio dell'umanità.



The Mediterranean diet is based on the consume of whole and natural foods, in particular cereals such as rice and wheat (from which bread and pasta are derived), but also corn, barley, spelled, oats, and on the consumption of legumes (very rich in proteins vegetables), vegetables and seasonal fruit, fish, moderate amounts of wine and olive oil. In 2010, the Mediterranean diet was proclaimed by UNESCO as an heritage of humanity.



La dieta mediterranea rappresenta un insieme di competenze, conoscenze, pratiche e tradizioni. Può aiutare con la perdita di peso per le persone obese. È una tra le diete più utilizzate e salutari.



The Mediterranean diet represents a set of skills, knowledge, practices and traditions. It can help with weight loss for obese people. It is one of the most used and healthy diets.





LA PIRAMIDE
ALIMENTARE

THE FOOD
PYRAMID

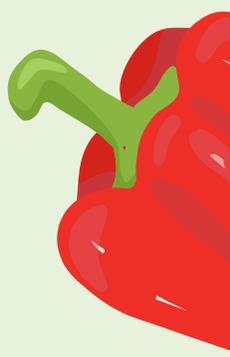




La piramide alimentare è un grafico che invita la popolazione a seguire dei consigli dietetici. Per interpretarla, si parte dal presupposto che gli alimenti situati al vertice della piramide sono quelli che dovrebbero essere consumati in piccole quantità e gli alimenti posti nella parte bassa sono quelli che bisogna consumare con più frequenza e in quantità maggiori. La piramide alimentare è stata adattata a diversi tipi di regimi alimentari, come la dieta mediterranea o la piramide del regime vegetariano.



The food pyramid is a graph that invites the population to follow dietary advice. To understand it, we have to know that the foods located at the top of the pyramid are those that should be consumed in small quantities and the foods placed in the lower part are those that must be consumed more frequently and in greater quantities. The food pyramid has been adapted to different types of diets, such as the Mediterranean diet or the vegetarian diet pyramid.



La piramide alimentare venne ideata nel 1992 e fu rivisitata nel 2006 con modifiche importanti. Nella versione iniziale la piramide era strutturata orizzontalmente, gli alimenti erano classificati nei seguenti gruppi:

- cereali e derivati (alla base della piramide)
- verdura
- frutta fresca
- latticini
- carne, pesce, uova e legumi
- grassi, olio e dolci

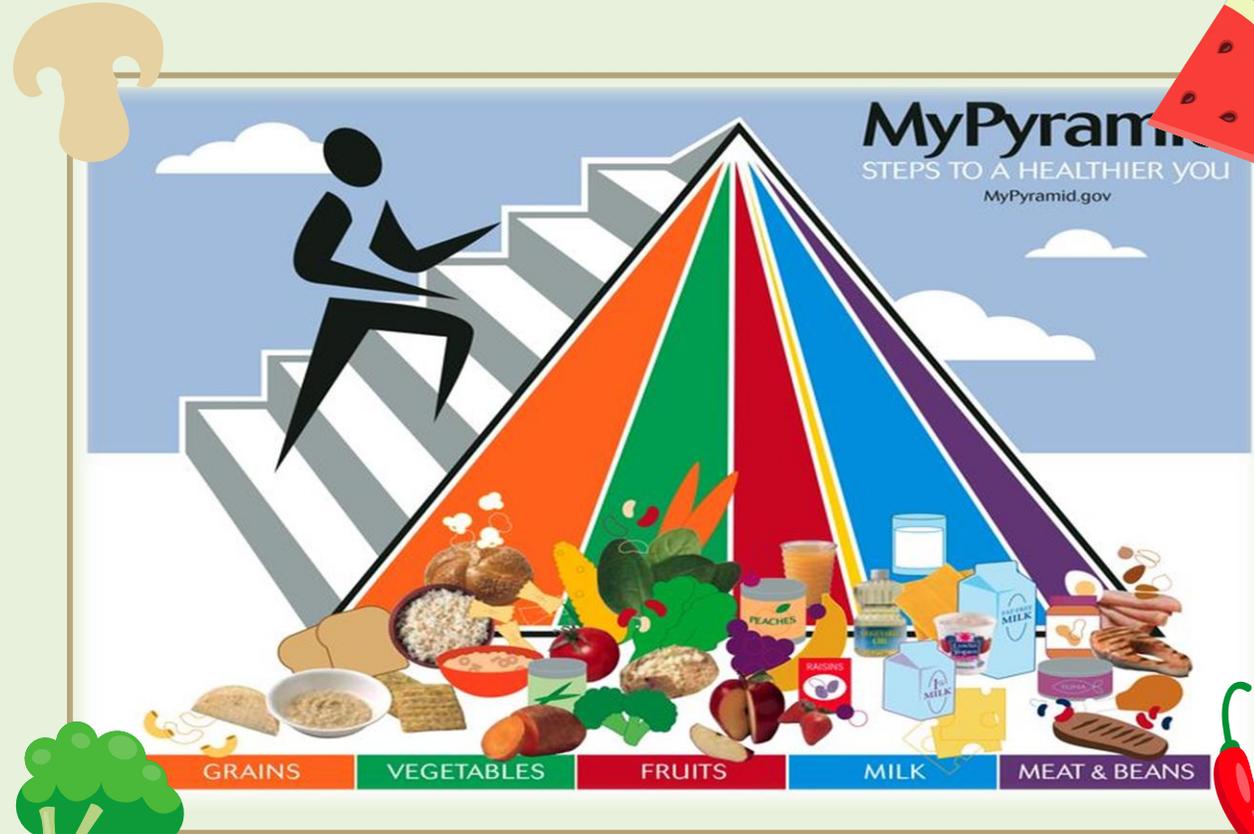


The food pyramid was created in 1992 and was revisited in 2006 with important changes. In the initial version the pyramid was structured horizontally, the foods were classified into the following groups:

- cereals and derivatives (at the base of the pyramid)
- vegetables
- fresh fruit
- dairy products
- meat, fish, eggs and legumes
- fats, oil and sweets

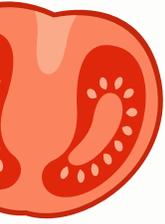
Nella nuova piramide(2006) sono stati conservati i sei gruppi di alimenti, ma sono state rimpiazzate le strisce orizzontali con sei verticali di colori differenti, ossia:

- arancione=cereali e derivati
- verde=verdura
- rosso=frutta fresca
- giallo=olio e grassi
- blu=latticini
- viola=carne, pesce, uova e legumi



In the new pyramid (2006) the six food groups are the same, but the horizontal stripes have been replaced with six verticals of different colors:

- orange=cereals and derivatives
- green=vegetable
- red=fresh fruit
- yellow=oil and fats
- blue=dairy products
- purple=meat, fish, eggs and legumes



IL PESCE NELLA DIETA MEDITERRANEA



FISH IN THE MEDITERRANEAN DIET



Il pesce è stato da sempre un alimento fondamentale nell'alimentazione umana, fonte di proteine e grassi. Nella dieta mediterranea il pesce rappresenta uno dei cardini non solo per l'apporto di proteine ed elevato valore biologico ma anche per l'apporto di nutrienti essenziali come omega-3, vitamine A, D e B. Le prime tracce della presenza del pesce nell'alimentazione umana risalgono a circa 2 milioni di anni fa nel continente africano.

Fish has always been an important food in the human nutrition and it is a source of proteins and fats. In the Mediterranean diet, fish is one of the cornerstones not only for the supply of proteins and high biological value but also for the supply of essential nutrients such as omega-3, vitamins A, D and B. The first traces of its presence of fish in human nutrition date back to about 2 million years ago in the African continent.

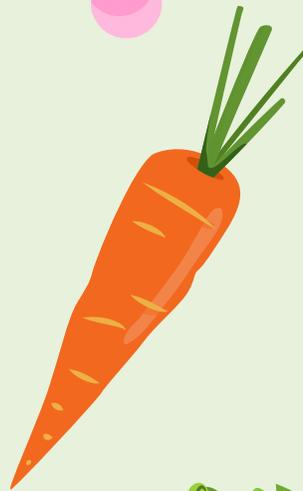
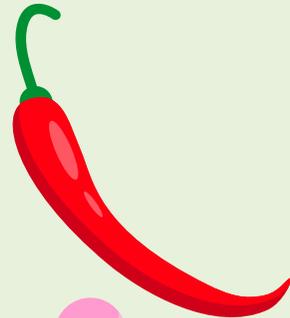


Oggi il pesce riveste ancora un ruolo fondamentale nell'alimentazione umana e ne viene consigliato il consumo 2/3 volte a settimana in quanto eccellente fonte di proteine, omega-3, sali minerali. Gli acidi della serie omega 3 sono acidi grassi a cui vengono attribuite proprietà antinfiammatorie, antiossidanti e metaboliche, importanti nella gestione di patologie come il diabete.

Today fish still has a fundamental role in human nutrition and it is recommended to consume it 2/3 times a week as an excellent source of protein, omega-3, mineral salts. The acids of the omega 3 series are fatty acids which are attributed anti-inflammatory, antioxidant and metabolic properties, important in the management of diseases such as diabetes.



THANK



YOU

