

MODIFICAZIONE DELLA PIRAMIDE ALIMENTARE

Responsabile Editoriale
Vincenzo Toscano

Il gruppo di Giovanni De Pergola è da anni all'avanguardia nel campo della nutrizione e della sua relazione con la prevenzione di numerosi stati patologici. Con questa *Breaking News* forniamo in anteprima ai soci AME la revisione di D'Alessandro e De Pergola della piramide della Dieta Mediterranea Italiana.

La piramide alimentare fu presentata durante la III conferenza del CIISCAM (Centro Inter-Universitario Internazionale di Studi sulle Culture Alimentari Mediterranee) che si tenne a Parma nel 2009 ed era stata elaborata per fornire alla popolazione italiana, tra 18 e 65 anni, una guida nutrizionale salutare che tenesse conto sia delle tradizioni culturali sia di alcuni cambiamenti delle abitudini alimentari degli Italiani che si erano verificati nel tempo.

All'apice della piramide comparivano alimenti non salutari, da consumare raramente e con moderazione, come i dolci e le carni lavorate, che non erano consumati nelle comunità rurali povere, in cui la Dieta Mediterranea era stata individuata dal *Seven Countries Study* all'inizio degli anni '60, mentre la base della piramide era largamente occupata dai cereali, coerentemente al *pattern* mediterraneo tradizionale degli inizi degli anni '60.

Tuttavia, la tipologia degli **alimenti a base di cereali** merita un approfondimento, poiché essi **rappresentano una categoria eterogenea** per quanto riguarda gli effetti sullo stato di salute. Da una valutazione dei documenti e delle pubblicazioni scientifiche della dieta di Nicotera degli inizi degli anni '60, i cereali della dieta erano rappresentati principalmente dal pane ottenuto da farina macinata a pietra e lievitata con lievito madre, alimento a basso indice glicemico e ricco di fibre. Poiché gran parte della frutta e dei vegetali, i legumi, la pasta, il latte e i suoi derivati, la frutta secca a guscio hanno un basso indice glicemico, la Dieta Mediterranea tradizionale in cui i cereali sono rappresentati dal pane integrale lievitato con lievito madre, può essere considerata una dieta a basso indice glicemico e può rappresentare una guida all'elaborazione di un modello alimentare a basso carico glicemico se l'apporto di cibi contenenti amidi è adeguatamente controllato. **Sia le diete a basso indice/carico glicemico che quelle ricche di fibre di derivazione dai cereali integrali offrono protezione** nei confronti della malattia aterosclerotica coronarica, di vari tipi di cancro e delle malattie metaboliche. **Al contrario, i cereali raffinati non offrono questa protezione, hanno un elevato indice glicemico e per questo possono essere potenzialmente dannosi.** Per questi motivi, nella revisione è proposto che alla base della piramide siano posizionati solo i cereali a basso indice glicemico e ricchi di fibre, mentre i cereali ad alto indice glicemico e/o poveri in fibre siano posti all'apice.

Bibliografia

- D'Alessandro A, De Pergola G. Mediterranean diet pyramid: a proposal for italian people. *Nutrients* [2014](#), [6](#): 4302-16.

