

Conoscerla e attuarla nella sua declinazione  
senza glutine

A cura della dottoressa **Letizia Saturni**

# La Dieta Mediterranea

Comincia da questo numero la collaborazione con la dottoressa Letizia Saturni, Nutrition-Health Coach, che ci illustrerà i segreti e i benefici della Dieta Mediterranea, anche nella sua versione senza glutine.

Come Nutrition-Health coach con piacere ed entusiasmo ho accettato di collaborare, scrivendo e colloquiando con voi lettori (non esitate dunque ad inviare domande&proposte!), sulla Dieta Mediterranea – declinandola anche in versione gluten free per soddisfare coloro che vivono i disturbi glutine correlati quali celiachia e sensibilità al glutine non celiaca – e sulla sua importanza come strumento di prevenzione primaria e secondaria per le patologie cronico-degenerative, anche definite del benessere, quali patologie cardio-vascolari, neoplasia, patologie dismetaboliche e patologie neuro-degenerative.

Non solo... conoscendo e attuando correttamente la Dieta Mediterranea si ha la possibilità di vivere in modo etico, ecologico ed egologico nel pieno rispetto cioè delle risorse del pianeta: suolo ed acqua.



## Cos'è la Dieta Mediterranea?

Dieta Mediterranea è una delle locuzioni più diffuse al mondo il cui significato si è plasmato nel tempo acquisendo anche connotati non sempre documentati, tanto che la sua evoluzione sembra un po' ricordare il gioco del telefono senza fili, dove si parte da un vocabolo per finire con un altro, in genere lontano dal primo. Vi illustrerò in questo mio intervento le sue vere origini, il suo valore e significato, la correttezza nutrizionale fino a valorizzare la semplice quanto gustosa realizzazione quotidiana anche per coloro che vivono alcune patologie, dal diabete alle dislipidemie, alla celiachia e alla sensibilità la glutine.

## Patrimonio dell'umanità

Il 17 novembre 2010 l'Unesco iscrive la Dieta Mediterranea nella lista dei beni rappresentativi dell'umanità, definendola patrimonio culturale intangibile. Da ciò già si evince che Dieta Mediterranea non si riferisce ad una particolare scelta e/o modalità di abbinamento di cibi quanto piuttosto ad una eredità culturale, storica, sociale, territoriale ed ambientale trasmessa di generazione in generazione peculiare dei popoli che si affacciano sul bacino del Mediterraneo. È così un insieme di competenze, conoscenze, pratiche e tradizioni che vanno dal paesaggio alla tavola, fino ad arrivare a colture - raccolta - pesca - conservazione - trasformazione - preparazione e soprattutto consumo del cibo.

## I capisaldi della mediterraneità

È bene parlare di mediterraneità perché non c'è una sola dieta mediterranea ma tante quante



## Le briciole nel piatto

- grande abbondanza di prodotti vegetali
- cereali e derivati gluten free permettono di realizzare menu mediterranei idonei a chi vive disturbi glutine correlati
- capisaldi sono frugalità, biodiversità, stagionalità e territorialità

sono le aree olivicole del Mediterraneo. Il modello alimentare, unanimemente riconosciuto dalla comunità scientifica internazionale nutrizionalmente corretto e ricco di benefici per la salute, può essere enunciato come un vero epitaffio data la sua semplice essenzialità. Così recita:

- un'abbondanza di prodotti di origine vegetale
- quantitativi bassi o moderati di pesce, pollame, latticini e uova
- solo piccoli quantitativi di carne rossa;
- olio di oliva come fonte principali di grassi
- una moderata quantità di vino, normalmente consumata durante i pasti.

## Un po' di storia

Conoscere la Dieta Mediterranea significa anche conoscere le sue

origini e come italiani riappropriarsi della sua paternità! La sua storia inizia più o meno quando il commediografo Plauto definisce i Romani mangiatori di erbe (verdura deriva dal latino virdis ed indica tutti gli ortaggi commestibili) e a seguire il poeta Flacco intuisce una primitiva relazione tra cibo e salute tanto da raccomandare il consumo di porri, ceci, funghi, biette e legumi a fini salutistici. Sempre alla tradizione greco-romana si fa risalire il concetto di frugalità: si inneggiava infatti alla misura, al piacere senza voracità fino all'offerta generosa ma mai ostentata tanto che lo storico Senofonte affermava: "la sobrietà nell'assunzione del cibo è l'aspetto più importante dell'educazione di un uomo".

Correndo un po' storicamente si può affermare senza smentita che



la paternità di tale dieta sia tutta italiana piuttosto che americana nella persona di Angel Key. Infatti, il primo testo anticipatore della Dieta Mediterranea è del modenese Castelvetro – Brieve racconto di tutte le radici, di tutte l'erbe e di tutti i frutti, che crudi o cotti in Italia si mangiano; mentre l'intuizione della connessione tra alimentazione e malattie del ricambio (diabete e obesità) fu di L. Pirrodi, scrittore e pubblicitario genovese. Ad Angel Key va riconosciuta la paternità scientifica della Dieta Mediterranea: grazie infatti al suo studio, Seven Countries Study, dimostrò che nelle popolazioni del bacino del Mediterraneo che si cibavano prevalentemente di pasta, pesce, prodotti ortofrutticoli ed usavano esclusivamente olio di oliva come condimento, la percentuale di mortalità per cardiopatia ischemica era molto più bassa che in quelle dei Paesi del Nord Europa.

### Una dieta da riscoprire

A distanza di circa cinquanta anni numerosi studi epidemiologici hanno confermato l'importanza del ruolo dell'alimentazione ricca di prodotti vegetali nella prevenzione delle patologie cronic-degenerative. Un modello nutrizionale ed uno stile di vita che hanno un ruolo importante anche per coloro che vivono i disturbi glutine correlati. Tra i prodotti di origine vegetali ci sono i cereali ed i loro derivati, prevalentemente rappresentati da frumento e pasta-pane-pizza, pertanto potrebbe sembrare impossibile parlarne qui, invece non è così e lo scopriremo di volta in volta nei prossimi numeri di Celiachia Oggi. È una sfida già vinta perché è possibile realizzare

## Due parole su di me

Sono Letizia Saturni, vivo nelle Marche, a Jesi città in cui sono nata. Sono Nutrition-Health Coach – Specialista in Scienza dell'Alimentazione e membro del board scientifico del dr. Schär Istitute.

Dopo la laurea conseguita presso l'Università degli Studi di Perugia, ho iniziato la mia attività come ricercatrice, studiando la struttura delle molecole lipidiche e arrivando così al conseguimento del titolo di Dottore in Ricerca. Gli anni passano e si delinea sempre meglio la mia vera passione per gli aspetti nutrizionali delle molecole piuttosto che quelli strutturali ed eccomi dunque oggi Specialista in Scienze dell'Alimentazione dopo aver concluso la Scuola di Specializzazione ed il Master Internazionale di II livello in "La Celiachia: dalla Clinica al Management".

Sono Nutrition-Health coach... ovvero? Non sono un motivatore, non sono un problem solver, non sono un solution maker... sono un coach, un "facilitatore del processo di apprendimento". Un professionista che – in modo creativo, originale, attento alle novità scientifiche, costantemente proiettato verso la crescita personale, esperto nell'arte della comunicazione, dell'accoglienza e dell'ascolto attivo – mira a favorire l'autoconsapevolezza e stimola il coachee-paziente ad individuare e chiarire i propri obiettivi di salute o meglio di mindfulness (prossimamente lo spiegheremo meglio). Credo che il coachee-paziente non sia un mero esecutore di copioni preordinati – meglio noti come schemi dietetici – quanto piuttosto credo sia un agente attivo e pertanto, attraverso piani autodeterminati, può raggiungere e mantenere la sua salute.

una gustosa, variegata e salutare Dieta Mediterranea senza glutine, basta porre la massima attenzione nella ricerca di cereali naturalmente senza glutine quali gli pseudocereali (grano saraceno, quinoa, amaranto) ed i cereali minori (miglio, teff, chia). Inoltre è fondamentale l'acquisto consapevole dei derivati dei cereali (pasta, pane, pizza, snack) che si traduce

in un'attenta lettura dell'elenco degli ingredienti piuttosto che dell'etichetta nutrizionale alla ricerca delle calorie (!) senza mai sottovalutare la presenza del logo Spiga Sbarrata o Autorizzazione Ministeriale, garanzia del rispetto del limite di glutine 20ppm. Questo significa fornire a circa l'1% della popolazione uno strumento terapeutico e preventivo.

