

IL DIETOLOGO DEI VIP

“La dieta Mediterranea fa bene a noi e al Pianeta”

COLLOQUIO CON NICOLA SORRENTINO
DI ANDREA LANZETTA



«Non è solo un modo di mangiare ma uno stile di vita che cura l'uomo». Il professor Nicola Sorrentino, medico chirurgo specializzato in Scienza dell'alimentazione e Dietetica e in Idrologia medica e autore del nuovo libro “La mia dieta Mediterranea”

(Salani, 2025), spiega a *TP1* perché è importante seguire questo regime alimentare, «se vogliamo star bene, allungare la nostra vita e restare in salute».

La dieta Mediterranea è stata dichiarata patrimonio culturale immateriale dell'umanità dall'Unesco nel 2010.

Perché è importante?

«Perché la dieta Mediterranea cura l'uomo. Si basa sul consumo di frutta e verdura, cereali integrali, proteine magre come il pesce, la carne bianca, i legumi e su alimenti semplici e genuini, colti nella loro stagionalità e ricchi di antiossidanti, micronutrienti e grassi soprattutto insaturi, sia di origine vegetale, contenuti ad esempio nell'olio extravergine d'oliva, sia animale, come nei prodotti ittici. I grassi insaturi, in particolare, prevengono le malattie cardiovascolari mentre i grassi saturi, contenuti ad esempio nei salumi o nella carne rossa, favoriscono l'insorgere di patologie. Quindi una dieta come quella Mediterranea, ricca di grassi soprattutto insaturi e di alimenti con

proprietà anti-invecchiamento, è ideale per tenere a bada i livelli di colesterolo, la pressione arteriosa, la glicemia e mantenere in salute il cuore, il cervello, le arterie, le ossa e anche controllare il peso corporeo. Per questo dico che ci aiuta a restare in salute e a prevenire le malattie».

Ma fa anche bene all'ambiente?

«Purtroppo la maggior parte delle diete seguite nel mondo occidentale non si possono definire sostenibili perché maggiore è il benessere di una popolazione e maggiore è il contenuto di prodotti raffinati, ricchi di zuccheri e di origine animale che consuma, e che in genere sono quelli più impattanti a livello ecologico. Per perseguire uno sviluppo sostenibile, invece, e quindi migliorare la sicurezza alimentare e la nutrizione, è importante ridurre lo spreco di alimenti e adottare comportamenti più responsabili e rispettosi dell'ambiente in cui viviamo, a partire da ciò che mangiamo. Sia noi come consumatori sia, logicamente, i produttori».

Nel suo ultimo libro ha stilato un decalogo da seguire per una dieta più sostenibile.

«Limitare lo spreco di cibo; acquistare prodotti locali; scegliere alimenti di stagione; seguire una dieta ricca di frutta e verdura; ridurre il consumo di carne rossa; variare le fonti proteiche; acquistare il pesce seguendo la stagionalità dei mari locali; limitare il consumo di alimenti ultra-processati; evitare imballaggi di plastica; e bere più acqua del rubinetto. Fa bene all'ambiente e anche a noi».

Come?

«È scientificamente dimostrato che un'alimentazione sana dev'essere molto varia e contemplare una moderata assunzione di carne, pesce, uova e latticini. Parliamo di circa quattro porzioni di carne rossa al mese da circa 100 grammi ciascuna, equivalenti a una bistecca alla settimana; otto porzioni di carne bianca, di cui circa un paio di pollo e altrettante di pesce a settimana. Tanta frutta e verdura, due uova alla settimana, latte e yogurt tutti i giorni, formaggi tre volte alla settimana, 50 grammi di frutta secca e fino a 75 g di legumi al giorno, limone e olio extra vergine d'oliva come condimenti. Questa è la dieta Mediterranea ed è buona per l'ambiente e salutare per noi».

Nel suo libro allarga il paniere degli ingredienti anche ad alimenti provenienti da altre culture.

«La dieta Mediterranea è uno stile di vita e allora, in un mondo sempre più globalizzato, perché non aprirsi alle novità? Tante ricette salutari provengono dall'Asia, dall'Africa, dalle Americhe, dall'Oceania. Cereali come il teff di origine africana oppure il bulgur, la quinoa. O ancora: il sushi e il sashimi, che non sono diversi

dall'abitudine di mangiare pesce crudo già diffusa nelle nostre località di mare. Anche le poke, che oggi vanno di moda, possono contenere pesce, insalate, legumi, tutti alimenti salutari. Basta solo aprire un po' la propria mentalità. È



una nuova dieta Mediterranea moderna aperta al mondo, nel rispetto della salute e dell'ambiente, che si può seguire in qualsiasi parte della Terra e non solo nei Paesi affacciati sul nostro mare».

Oggi molti suoi colleghi consigliano diete chetogeniche, Dukan, metaboliche, soprattutto a scopo dimagrante: la dieta Mediterranea è passata di moda?

«Assolutamente no. La dieta iperproteica è dannosa per il nostro organismo, soprattutto se seguita da autodidatta e senza consiglio medico. Seguirla per pochi giorni può anche andar bene ma bisogna sempre tornare a una dieta Mediterranea se vogliamo star bene, allungare la nostra vita e restare in salute perché è l'unica che apporta, nelle giuste proporzioni, tutti i nutrienti: proteine, grassi, zuccheri, vitamine, sali minerali, fibre vegetali ed acqua».

Quali sono le controindicazioni?

«Una dieta iperproteica è sbilanciata e mette in sofferenza soprattutto l'apparato renale, perché attiva la chetosi, provocando un dimagrimento illusorio a discapito della massa magra. Può essere utile, ad esempio, in caso di un intervento chirurgico urgente che richiede una rapida perdita di peso. Un altro mito poi riguarda il sempre più diffuso “digiuno intermittente” che, se ben consigliato e fatto seriamente, allunga la vita perché attiva l'autofagia, che significa la morte delle cellule malate e la rigenerazione delle cellule nuove. Ma in molti fanno i furbi perché credono che saltando un pasto, magari la prima colazione o il pranzo, possono poi permettersi di mangiare tutto quello che si sono negati a cena o viceversa. Non funziona così e comunque alla fine bisogna sempre tornare a un regime alimentare sano».

Che consiglia allora?

«Cerchiamo di non seguire mai una dieta dimagrante da soli e facciamoci sempre consigliare da uno specialista». ●