



### Prof. Nicola Sorrentino

Direttore della Columbus Clinic Diet

● **La dieta mediterranea** è la più appropriata per la salute perché è povera di acidi grassi saturi e di proteine animali, ricca di carboidrati, fibre e antiossidanti naturali. Oggi è universalmente riconosciuta per i benefici sulla linea e sul benessere fisico. Coadiuvante della salute di cuore, cervello, arterie e vene, si basa sui pilastri della tradizione alimentare italiana. Tutti gli alimenti sono ricchi di antiossidanti, antiradicali liberi e grassi soprattutto insaturi. Per insaporire i piatti, per saggia e gustosa tradizione, si fa largo uso di erbe e aromi con proprietà salutari come aglio e cipolla. Questo modello alimentare nel corso degli anni è riconosciuto dai nutrizionisti di tutto il mondo come il più appropriato, in termini di rischio e prevenzione di obesità, malattie cardiovascolari e patologie in generale. E la dieta mediterranea è facile da seguire senza rinunciare al piacere del palato.

*The Mediterranean diet is the most appropriate for the health because it is low in saturated fats and animal proteins, and rich in carbohydrates, fibers and natural antioxidants. Today, it is universally recognized for its benefits on the body shape and the physical well-being. The Mediterranean diet is good for the health of heart, brain, arteries and veins, and it is based on the pillars of traditional Italian food, rich in antioxidants, free-radical scavengers and unsaturated fats. To flavor the dishes, following wise and tasty traditions, it makes extensive use of herbs and spices with health related properties, such as garlic and onion. This dietary pattern has been acknowledged over the years by nutritionists around the world as the most appropriate in terms of risk and prevention of obesity, cardiovascular ailments and disease in general. Last but not least, the Mediterranean diet is easy to follow without sacrificing the pleasure of dining.*

## I PILASTRI DELLA DIETA MEDITERRANEA



## THE PILLARS OF THE MEDITERRANEAN DIET

1

### OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA EXTRA VIRGIN OLIVE OIL

Vitamina E e polifenoli combattono i radicali liberi e prolungano la vita dei globuli rossi.  
*Vitamin E and polyphenols fight free radicals and prolong the life of blood red cells.*

2

### POMODORI TOMATOES

Come frutta e verdura, un tesoro di vitamine e minerali, antiossidanti, remineralizzanti, anticolesterolo, facilmente assorbibili.  
*Such as fruits and vegetables, a treasure trove of easily absorbable vitamins and minerals, antioxidants, remineralizing, anti-cholesterol.*

3

### NOCCIOLE, NOCI, MANDORLE, PISTACCHI HAZELNUTS, WALNUTS, ALMONDS, PISTACHIOS

A piccole dosi, super energetiche e ricche di acidi grassi polinsaturi Omega 6.  
*In small doses, deliver super energy and rich in polyunsaturated fatty acids Omega 6.*

4

### PASTA PASTA

Integrale, ricca di fibre, a rilascio energetico graduale contiene il triptofano che stimola la serotonina.  
*Integral, rich in fiber, releases energy gradually. Contains tryptophan which stimulates serotonin production.*

5

### VINO WINE

Un bicchiere a pasto agisce sul metabolismo dei grassi, è anti-trombotico e combatte i radicali liberi.  
*A glass per meal acts on the metabolism of fats, is anti-thrombotic and fights free radicals.*

6

### PESCE FISH

Proteico, digeribile e ricco di acidi grassi benefici Omega 3, è fonte di vitamina E e D.  
*Proteic, digestible and rich in beneficial fatty acids Omega 3 it is also a source of vitamin E and D.*