



# DIETA MEDITERRANEA: UNA GUIDA PER LA SALUTE

Basata sulla Linea Guida Italiana  
sulla Dieta Mediterranea

---





# DIETA MEDITERRANEA: UNA GUIDA PER LA SALUTE

*Basata sulla Linea Guida Italiana sulla Dieta Mediterranea*

---

A cura di:

Dr.ssa Camilla Fiorindi<sup>1</sup>

Prof.ssa Antonella Lezo<sup>2</sup>

Prof. Nicola Veronese<sup>3</sup>

Società Italiana Nutrizione artificiale e metabolismo (SINPE)

1. Dietista, Dipartimento delle Professioni Tecnico Sanitarie e della Riabilitazione, AOU Careggi, Firenze

2. Responsabile S.S. Dietetica e Nutrizione Clinica presidio OIRM-S.ANNA, Città della Salute e della Scienza, Torino; Presidente Società Italiana di Nutrizione Artificiale e Metabolismo SINPE

3. Professore associato in Geriatria e Medicina Interna presso l'Università Medica Internazionale specializzata nelle scienze mediche e sanitarie UniCamillus, Roma





## Gruppo di lavoro

Associazione Autonoma Aderente alla SIN per le Demenze (SINDEM) Associazione Geriatri Extraospedalieri (AGE)  
Associazione Italiana Dietetica e Nutrizione Clinica (ADI) Associazione Italiana Oncologia Medica (AIOM) Associazione Italiana Psicogeriatría (AIP)  
Associazione Scientifica Alimentazione, Nutrizione e Dietetica (ASAND) Federazione Nazionale Ordini Professioni Infermieristiche (FNOPI) Fondazione Dieta Mediterranea (promotore)  
HappyAgeing (Stakeholder) Istituto Superiore di Sanità (ISS) Società Italiana Cardiologia (SIC)  
Società Italiana dell'Ipertensione Arteriosa (SIIA) Società Italiana dell'Obesità (SIO)  
Società Italiana di Gastroenterologia, Epatologia e Nutrizione Pediatrica (SIGENP) Società Italiana di Gerontologia e Geriatria (SIGG)  
Società Italiana di Igiene, Medicina Preventiva e Sanità Pubblica (SItI) Società Italiana di Medicina Generale (SIMG)  
Società Italiana di Medicina Interna (SIMI)  
Società Italiana Nutrizione artificiale e metabolismo (SINPE) (promotore)  
Società Italiana Diabetologia (SID) Società Italiana Pediatria (SIP)  
Società Italiana per la Prevenzione Cardiovascolare (SIPREC) (promotore)  
Tavolo Tecnico Regionale per la Promozione dello Stile di Vita Mediterraneo (SViMed)

## COMITATO TECNICO-SCIENTIFICO (CTS)

Stefania Maggi, Consiglio Nazionale delle Ricerche  
Massimo Volpe, Università di Roma Sapienza, IRCCS San Raffaele Roma  
Michela Zanetti, Università di Trieste

## CHAIRS

Graziano Onder, Università Cattolica del Sacro Cuore, Roma; Istituto Superiore di Sanità, Geriatra  
Nicola Veronese, Unicamillus, Roma; Università di Palermo; ULSS 3 Serenissima, Venezia, Geriatra

## DEVELOPER

Vincenza Gianfredi, Università di Milano

## CO- DEVELOPER

Daniele Nucci, Agenzia di Tutela della Salute, Brescia  
Marco Silano, Istituto Superiore di Sanità, Roma

## PANEL ESPERTI

Brunello Antonella, Istituto Oncologico Veneto IOV – IRCCS, Oncologa  
Caffarra Paolo, Direttore CDCD, Università di Parma e componente del Tavolo Permanente per le demenze, Istituto Superiore di Sanità/Ministero della Salute, Neurologo  
Cotroneo Antonio Maria, ASL città di Torino, Geriatra  
Ciccone Marco Matteo, Università di Bari, Cardiologo  
Desideri Giovambattista, Sapienza Università di Roma, Internista  
Galletti Ferruccio, Università degli Studi di Napoli Federico II, Cardiologo, Internista  
Guberti Emilia, Laboratorio Design of Science dell'Università di Ferrara, Medico di igiene alimenti e nutrizione in ambito di sanità pubblica





Lezo Antonella, Presidio OIRM-S. Anna, Città della Salute e della Scienza di Torino, Medico Specialista in scienza dell'alimentazione

Leonardi Francesco, Tavolo Tecnico Regione Siciliana per la promozione dello Stile di Vita Mediterraneo (SViMed),

Medico Specialista in Scienza dell'Alimentazione

Macchia Francesco, Membro Laico

Maiorino Maria Ida, Università degli studi della Campania Luigi Vanvitelli, Diabetologo

Medea Gerardo, Medico di Medicina Generale ASST Brescia

Paolini Barbara, Azienda Ospedaliera Universitaria Senese, Policlinico Santa Maria Alle Scotte di Siena, Medico Specialista in scienza dell'alimentazione

Rogoli Domenico, Membro Laico

Scarpato Elena, Università Federico II di Napoli, Pediatra

Sciretti Massimiliano, Federazione Nazionale Ordini Professioni Infermieristiche, Infermiere

Spagnuolo Maria Immacolata, Università Federico II di Napoli, Pediatra

Troiano Ersilia, Direzione Socio Educativa, Muicpio Roma III Montesacro, Dietista

Ungar Andrea, Università di Firenze, Geriatra

Volpe Roberto, Consiglio Nazionale delle Ricerche di Roma, Cardiologo/Ricercatore

Zuliani Giovanni, Università di Ferrara, Geriatra

## **EVIDENCE REVIEW TEAM**

Alonzo Elena, ASP Catania

Aversano Fiorella, Università degli Studi di Firenze

Baldini Letizia, Università degli Studi di Torino

Barbarano Federico, Medico di Medicina Generale, ASL Napoli 1 Centro

Benussi Alberto, Università degli Studi di Trieste

Burgio Marianna Ilarj, Università degli studi di Palermo Buscemi Carola, Ospedali Riuniti Villa Sofia

Cervello di Palermo Camastra Stefania, Università di Pisa

Cappiello Ilaria, Università di Firenze

Caprio Massimiliano, Università San Raffaele di Roma Caruso Irene, Università degli Studi di Bari

"Aldo Moro" Casirati Amanda, IRCCS Istituto Giannina Gaslini di Genova Ceriani Elisa, AOU Maggiore della Carità di Novara

Chernykh Anastasia, Università degli Studi di Trieste

Chimienti Martina, Università degli Studi di Roma Tor Vergata e Asl Roma 2

Chiriaco Martina, Università di Pisa

Cicero Arrigo Francesco Giuseppe, Alma Mater Studiorum Università di Bologna

Cilona Laura, Università di Palermo Cintoni Marco, Policlinico Gemelli di Roma Ciriminna Stefano, Università di Palermo

Crudele Lucilla, Università degli studi di Bari

D'Eusebio Chiara, AUSL Bologna

Deledda Andrea, AOU Cagliari

Di Lorenzo Francesco, IRCCS Fondazione Santa Lucia

Espa Lorenzo, U.O. Cure Domiciliari Integrate Distretto Sociosanitario di Carbonia, Sulcis

Fadda Maurizio, Città della Salute e della Scienza di Torino

Favaro Enrica, Università di Torino

Fichera Martina, Università degli Studi di Catania Ferrera Armando, Azienda ospedaliera Sant'Andrea

Galluzzo Lucia, Istituto Superiore di Sanità

Gamba Silvio, Università degli Studi di Trieste Giussani Cristina, Università degli Studi di Trieste

Greatti Alessandro, Università degli Studi di Ferrara Guindani Paola, Università degli studi di Ferrara

Limongi Federica, Consiglio Nazionale delle Ricerche, Istituto di Neuroscienze, sede di Padova

Lisso Fabrizia, ASST Lariana- Ospedale Sant'Anna





Mazza Elisa, Dipartimento di Medicina Sperimentale e Clinica, Università "Magna Græcia" di Catanzaro

Misotti Alessandro, Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori

Mollica Maria Pina, Università degli Studi di Napoli Morlando Alessia, Università degli Studi di Napoli

Federico II Morsella Alisha, Università Cattolica del Sacro Cuore

Muscogiuri Giovanna, Università Federico II di Napoli

Pala Barbara, Università La Sapienza di Roma

Paolillo Stefania, Università degli Studi di Napoli Federico II

Parretti Damiano, USL1 dell'Umbria Patruno Michela, Asl BAT, comune di Andria Patti Maria Cristina, Libera professionista

Pennisi Renata, Università degli studi di Trieste

Pira Costanza, Città della Salute e della Scienza di Torino Ragusa Francesco Saverio, Università di

Palermo Randazzo Cristiana, Università di Palermo

Romiti Giulio Francesco, Sapienza Università di Roma Salatto Alessia, Università degli Studi di Napoli

Federico II Schirò Piero, ASP di Palermo

Sollai Sara, Azienda USL Toscana Centro

Testa Giuseppe Dario, Università degli Studi di Firenze

Trestini Ilaria, Azienda Ospedaliera Universitaria integrata di Verona

Valoriani Filippo, Azienda Ospedaliero Universitaria Policlinico di Modena - Policlinico

Velluzzi Fernanda, Università di Cagliari

Vitale Marilena, Università Federico II di Napoli

Zimmitti Salvatore, Università di Firenze

#### **TEAM DELLA PICO PER L'ANALISI ECONOMICA**

Alisha Morsella, Università Cattolica del Sacro Cuore

Federica Limongi, Consiglio Nazionale delle Ricerche, Istituto di Neuroscienze

Francesco Saverio Ragusa, Università di Palermo

#### **SEGRETERIA TECNICO ORGANIZZATIVA**

Marta Pittaluga, Ggallery srl

#### **REVISORI ESTERNI**

Luigi Fontana, University of Sidney

Alessandro Laviano, Università La Sapienza di Roma

Cornel Sieber, Friedrich-Alexander- Universität, Numberg





## PERCHÉ QUESTA GUIDA?

Mangiare è un gesto quotidiano. Lo facciamo più volte al giorno, spesso senza pensarci troppo. Eppure, ciò che scegliamo di mettere nel piatto può influenzare profondamente la nostra salute, il nostro benessere e la nostra qualità di vita. Negli ultimi anni la ricerca scientifica ha dimostrato con sempre maggiore chiarezza che molte malattie croniche, come infarto, ictus, diabete, alcuni tumori e diverse patologie dell'invecchiamento sono influenzate dalle nostre abitudini alimentari. Tra i modelli alimentari studiati, la Dieta Mediterranea rappresenta uno di quelli che ha mostrato i maggiori benefici per la salute.

La Linea Guida sulla Dieta Mediterranea è stata promossa da alcune organizzazioni italiane, tra cui la SINPE, con il supporto dell'Istituto Superiore di Sanità (ISS) per definire, sulla base delle migliori evidenze scientifiche disponibili, il ruolo della Dieta Mediterranea nella prevenzione, cura, assistenza e riabilitazione di numerose patologie croniche. L'obiettivo è fornire raccomandazioni cliniche e di ricerca applicabili nei diversi contesti sanitari e sociali. Lo sviluppo ha seguito il metodo previsto dal Sistema Nazionale Linee Guida (SNLG) dell'ISS, utilizzando il sistema NUTRIGRADE, un GRADE specificamente adattato agli studi nutrizionali, per valutare la qualità delle evidenze.

<https://www.sinpe.org/linee-guida-sinpe.html>

<https://www.iss.it/-/dieta-mediterranea>

Questa guida nasce per aiutarti a comprendere cosa dice la ricerca scientifica più aggiornata sulla Dieta Mediterranea e come puoi utilizzare queste conoscenze per prenderti cura della tua salute. Le informazioni e raccomandazioni riportate derivano dall'analisi di centinaia di studi scientifici e suddivise in:

- **Prevenzione primaria:** riduzione del rischio di sviluppare patologie croniche.
- **Prevenzione terziaria:** miglioramento della qualità di vita e degli esiti clinici in persone con malattie già diagnosticate.

L'obiettivo non è proporre una dieta rigida, ma aiutarti a compiere scelte alimentari consapevoli e sostenibili nel tempo.

## PERCHÉ PARLARE DI ALIMENTAZIONE?

Oggi viviamo più a lungo rispetto al passato, ma non sempre gli anni in più sono accompagnati da una buona salute. Molte persone, soprattutto in età avanzata, convivono con malattie croniche come ipertensione, diabete, malattie cardiovascolari, osteoporosi, artrosi, demenza e tumori, che possono ridurre l'autonomia e la qualità della vita.

Alcuni fattori che influenzano la salute, come l'età, il sesso e la predisposizione genetica, non possono essere modificati. Altri, invece, dipendono dalle nostre scelte quotidiane, tra cui l'alimentazione, l'attività fisica, il fumo, il consumo di alcol e la qualità del sonno.

Tra questi fattori, l'alimentazione rappresenta uno degli strumenti più importanti e accessibili per prendersi cura della propria salute. Pur non potendo prevenire tutte le malattie, adottare sane abitudini alimentari può contribuire in modo significativo a mantenere il benessere e a ridurre il rischio di sviluppare molte patologie nel corso della vita.





## COS'È DAVVERO LA DIETA MEDITERRANEA?

La Dieta Mediterranea è un modello alimentare descritto negli anni '50 da Ancel Keys e Francisco Grande osservando le abitudini alimentari delle popolazioni del Mediterraneo. Nel 2010 la Dieta Mediterranea è stata riconosciuta dall'UNESCO come patrimonio culturale immateriale dell'umanità, non solo per il suo valore nutrizionale, ma anche per il suo significato sociale e culturale. Essa comprende infatti tradizioni, conoscenze, pratiche agricole e culinarie, oltre alla convivialità e alla condivisione del cibo, considerate elementi fondamentali dell'identità delle comunità mediterranee.

Il modello alimentare della Dieta Mediterranea enfatizza l'elevato consumo di alimenti di origine vegetale come verdure, frutta fresca, frutta a guscio, legumi e cereali, preferibilmente integrali. L'olio extravergine d'oliva funge da fonte primaria di grassi, principalmente rappresentati da acidi grassi monoinsaturi. Il modello alimentare mediterraneo comprende anche un consumo moderato di pesce, frutti di mare, uova, carni bianche, latte e latticini, un'assunzione limitata di carne rossa e occasionale di dolci e carni trasformate. Tradizionalmente, il modello alimentare della DM riflette scelte alimentari che prediligono prodotti locali, stagionali e minimamente trasformati. Al di là dei suoi aspetti nutrizionali, la Dieta Mediterranea rappresenta uno stile di vita caratterizzato da attività fisica moderata e regolare, giusti tempi di riposo, convivialità e abitudini alimentari consapevoli. È in linea con i principi di biodiversità, sostenibilità e rispetto della produzione locale e incarna, inoltre, un patrimonio culturale che promuove la connessione sociale e intergenerazionale, attraverso pasti condivisi e pratiche comunitarie. Questo approccio globale contribuisce al suo riconoscimento come modello di vita sostenibile in grado di promuovere la salute.

La Dieta Mediterranea è vista come uno strumento fondamentale di prevenzione delle malattie croniche e di promozione della salute, ma i suoi benefici derivano dalla sinergia con altri comportamenti salutari, come l'esercizio fisico, la gestione dello stress, il benessere psicologico e l'astensione dal fumo.

Per questo motivo oggi si parla di "vivere mediterraneo", un approccio olistico alla salute che mira a migliorare la qualità della vita e favorire la longevità in modo sostenibile.

## PERCHÉ LA DIETA MEDITERRANEA FA BENE?

Uno degli errori più comuni è attribuire i benefici della Dieta Mediterranea a un singolo alimento. In realtà, la ricerca scientifica mostra che i suoi effetti positivi derivano dall'insieme degli alimenti che la compongono e dal modo in cui vengono combinati. I diversi nutrienti agiscono in sinergia, cioè si rafforzano reciprocamente, producendo benefici maggiori rispetto a quelli che si otterrebbero consumando i singoli alimenti separatamente. La sua efficacia nella prevenzione primaria e secondaria si esplica attraverso specifici meccanismi d'azione:

- **Azione Antinfiammatoria e Antiossidante:** Polifenoli, vitamine e grassi insaturi (in particolare da olio EVO, frutta, verdura, frutta a guscio e pesce) riducono l'infiammazione cronica di basso grado e contrastano i danni da stress ossidativo, fattori chiave nell'insorgenza di patologie cardiovascolari, oncologiche, neurodegenerative e autoimmuni.
- **Modulazione Metabolica e Sensibilità all'Insulina:** L'elevato apporto di fibre (da legumi, cereali integrali, ortaggi) rallenta l'assorbimento dei carboidrati, stabilizza la glicemia, aumenta la sazietà





e migliora la sensibilità all'insulina. Ciò contribuisce al controllo del peso corporeo e riduce il rischio di diabete di tipo 2, sindrome metabolica e diabete gestazionale.

- **Protezione Cardiovascolare:** Il consumo di grassi "buoni" e alimenti ricchi di potassio e magnesio, unitamente alla riduzione di sale e cibi ultraprocesati, favorisce il controllo della pressione arteriosa, migliora il profilo lipidico (riducendo il colesterolo LDL) e preserva la funzionalità vascolare.
- **Salute del Microbiota Intestinale:** Le fibre alimentari e i prebiotici nutrono la flora batterica benefica. Un microbiota equilibrato supporta la barriera intestinale, regola la risposta immunitaria e interagisce favorevolmente con l'asse intestino-cervello. Supporto Muscolo-Scheletrico e Invecchiamento Sano: Garantisce un idoneo apporto di micronutrienti (calcio, magnesio, potassio) e proteine essenziali che, in combinazione con un'adeguata attività fisica, aiutano a preservare la massa e la forza muscolare, contrastando la fragilità ossea e la sarcopenia nell'anziano.
- **Nutrizione Ottimale in Gravidanza e Allattamento:** Fornisce un apporto bilanciato di nutrienti critici (folati, ferro, iodio, omega-3), favorendo lo sviluppo fetale, il controllo del peso materno e la prevenzione delle complicanze metaboliche gestazionali.

## PRINCIPI DELLA DIETA MEDITERRANEA

La Dieta Mediterranea si configura come un vero e proprio stile di vita, in cui l'alimentazione quotidiana mette al centro il consumo di prodotti vegetali minimamente trasformati e un'attività fisica costante.

La base fondamentale è costituita da alimenti di origine vegetale da consumare ogni giorno, come verdura ad ogni pasto, frutta fresca e cereali (preferibilmente integrali). A questi si affiancano le prime e più importanti fonti di proteine e grassi sani: i legumi, che andrebbero portati in tavola regolarmente, e la frutta a guscio (noci, mandorle, nocciole) in quantità moderate. Questa varietà di cibi vegetali garantisce un apporto ottimale di vitamine, minerali, fibre e sostanze protettive per l'organismo. Un altro pilastro riguarda la scelta dei condimenti, prediligendo l'olio extravergine di oliva come fonte primaria di grassi quotidiani.

Per quanto riguarda le altre fonti proteiche, la Dieta Mediterranea suggerisce una precisa alternanza settimanale per favorire la salute generale:

- **Legumi:** almeno 3-4 volte a settimana.
- **Pesce:** rappresenta la fonte proteica animale privilegiata, da consumare 2-3 volte alla settimana, preferendo il pesce azzurro ricco di grassi omega-3.
- **Carni bianche (pollo, tacchino, coniglio):** vanno consumate con moderazione, idealmente 1-2 volte alla settimana.
- **Uova:** un'ottima e semplice fonte di proteine, da inserire nel menù 2 volte alla settimana.
- **Latte e latticini (yogurt, formaggi):** si raccomanda un consumo moderato ma costante (ad esempio, yogurt o latte quotidianamente e formaggi freschi o stagionati 2-3 volte alla settimana).

Al contrario, è importante limitare drasticamente il consumo di carni rosse (da concedersi al massimo 1 volta alla settimana o poche volte al mese) e ridurre al minimo le carni trasformate come salumi, insaccati e wurstel. Anche i dolci, i prodotti zuccherati, gli alimenti ultra-processati industriali vanno





considerati come un'eccezione da consumare solo occasionalmente, poiché ricchi di zuccheri, sale e grassi di bassa qualità.

Oltre alle frequenze, viene data grande importanza alla qualità del cibo, invitando a scegliere prodotti locali, stagionali e preparazioni semplici e tradizionali. Infine, questo modello non si limita alla tavola, ma promuove abitudini salutari e sociali imprescindibili: il movimento quotidiano attraverso attività semplici (camminare, andare in bicicletta, fare giardinaggio, usare le scale), un adeguato riposo, la convivialità dei pasti condivisi, un'alimentazione consapevole e una profonda attenzione alla sostenibilità e alla tutela della biodiversità.

## DIETA MEDITERRANEA E LONGEVITÀ

---

### Sintesi della LG

Vivere più a lungo significa essere esposti per un periodo maggiore ai fattori di rischio che possono favorire lo sviluppo di malattie croniche.

Le evidenze scientifiche disponibili indicano che una maggiore aderenza alla Dieta Mediterranea è associata a una riduzione della mortalità per tutte le cause nella popolazione generale. Questo suggerisce che la Dieta Mediterranea rappresenti una strategia efficace di prevenzione primaria. I benefici osservati sono risultati simili negli adulti e negli anziani, così come negli uomini e nelle donne.

### Cosa significa per te?

Seguire la Dieta Mediterranea non significa soltanto scegliere determinati alimenti, ma adottare uno stile di vita che, nel lungo periodo, può contribuire a mantenersi in buona salute e a ridurre il rischio di sviluppare molte malattie croniche. I benefici derivano dalla costanza delle scelte quotidiane e dall'insieme delle abitudini salutari, più che da singoli alimenti o interventi occasionali.

## DIETA MEDITERRANEA E PREVENZIONE DELLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI

---

### Sintesi della LG

Le malattie cardiovascolari rappresentano una delle principali cause di morte e disabilità nei Paesi occidentali. Le evidenze scientifiche disponibili indicano che una maggiore aderenza alla Dieta Mediterranea è associata a una riduzione del rischio di sviluppare diverse malattie cardiovascolari, tra cui cardiopatia coronarica, malattie cerebrovascolari, fibrillazione atriale, insufficienza cardiaca e arteriopatia periferica. Tra gli studi più importanti vi è il trial PREDIMED, che ha dimostrato benefici significativi nelle persone ad alto rischio cardiovascolare, in particolare quando la Dieta Mediterranea era arricchita con olio extravergine di oliva.

Nelle persone che hanno già una malattia cardiovascolare, una maggiore aderenza alla Dieta Mediterranea è risultata associata a una riduzione degli eventi cardiovascolari maggiori e della mortalità. Questi risultati suggeriscono che la Dieta Mediterranea possa rappresentare un valido supporto sia nella prevenzione sia nella gestione delle malattie cardiovascolari.





## Cosa significa per te?

Se hai pressione alta, colesterolo elevato, diabete, sovrappeso oppure una familiarità per le malattie cardiovascolari, adottare la Dieta Mediterranea rappresenta una delle strategie di modifica dello stile di vita supportate dalle migliori evidenze scientifiche. I benefici sono stati osservati sia nelle persone sane, contribuendo alla prevenzione delle malattie cardiovascolari, sia in chi presenta già fattori di rischio o una malattia cardiovascolare. Per questo motivo, la Dieta Mediterranea può costituire un importante complemento alle altre misure raccomandate dal medico, come l'attività fisica, l'astensione dal fumo e, quando necessarie, le terapie farmacologiche.

## DIETA MEDITERRANEA E PATOLOGIE ONCOLOGICHE

---

### Sintesi della LG

L'alimentazione, da sola, non può eliminare il rischio di sviluppare un tumore. Il cancro è una malattia complessa, influenzata da molti fattori, tra cui età, predisposizione genetica, ambiente, esposizioni professionali, fumo, consumo di alcol e stile di vita. Tuttavia, le scelte alimentari possono contribuire in modo importante alla prevenzione e possono rappresentare un utile supporto anche nelle persone che hanno già ricevuto una diagnosi oncologica.

Le evidenze scientifiche disponibili mostrano che una maggiore aderenza alla Dieta Mediterranea è associata a una riduzione del rischio di diversi tumori, in particolare di quelli del tratto gastrointestinale (testa-collo, cavo orale, stomaco, fegato e colecisti), ma anche del colon-retto, della mammella, del polmone e della vescica. Inoltre, è associata a una riduzione dell'incidenza e della mortalità oncologica complessiva.

Questi risultati suggeriscono che la Dieta Mediterranea possa rappresentare una strategia utile di prevenzione primaria. È importante ricordare, tuttavia, che queste associazioni non significano che la Dieta Mediterranea garantisca una protezione assoluta dal tumore, ma indicano un modello alimentare favorevole alla salute.

Nelle persone che convivono già con una malattia oncologica, gli studi disponibili suggeriscono che una maggiore aderenza alla Dieta Mediterranea possa essere associata a un miglioramento della sopravvivenza in alcune forme di tumore, tra cui quelle del colon-retto, della mammella, della prostata, dello stomaco e dell'apparato ginecologico.

## Cosa significa per te?

La prevenzione dei tumori non dipende da un singolo alimento, ma dalle abitudini mantenute nel tempo. Seguire la Dieta Mediterranea significa adottare un modello alimentare ricco di alimenti vegetali, olio extravergine di oliva, legumi, cereali integrali e pesce, limitando invece il consumo di carni lavorate, alimenti ultraprocesati e bevande zuccherate.

Per ottenere i maggiori benefici, l'alimentazione dovrebbe essere associata ad altri comportamenti salutari, come non fumare, limitare il consumo di alcol, praticare regolarmente attività fisica e mantenere un peso corporeo adeguato.

Nelle persone che hanno già ricevuto una diagnosi di tumore, la Dieta Mediterranea non sostituisce in alcun modo le terapie oncologiche, ma può contribuire a mantenere un buono stato nutrizionale e





rappresentare un utile supporto all'interno del percorso di cura. Mantenere un adeguato stato nutrizionale è infatti importante, poiché la malnutrizione può influenzare negativamente la qualità della vita, la tolleranza ai trattamenti e gli esiti clinici.

## DIETA MEDITERRANEA E PATOLOGIE NEUROLOGICHE

---

### Sintesi della LG

Con il passare degli anni alcune capacità cognitive possono modificarsi. Può diventare più difficile ricordare nomi, mantenere l'attenzione, apprendere nuove informazioni o svolgere rapidamente alcuni compiti. Una parte di questi cambiamenti è normale e fa parte del processo di invecchiamento. In altri casi possono comparire condizioni più importanti.

Le evidenze scientifiche disponibili suggeriscono che una maggiore aderenza alla Dieta Mediterranea sia associata a un minor rischio di sviluppare alcune patologie neurologiche, in particolare la malattia di Alzheimer, il deterioramento cognitivo lieve, la malattia di Parkinson e i disturbi dell'umore come ansia e depressione.

Nelle persone che convivono già con una malattia neurologica, gli studi disponibili suggeriscono possibili benefici anche sugli esiti clinici. In particolare, una maggiore aderenza alla Dieta Mediterranea è risultata associata a una riduzione della mortalità nelle persone con malattia di Alzheimer.

Questi risultati suggeriscono che la Dieta Mediterranea possa contribuire al mantenimento della salute del cervello e rappresentare un utile complemento alle altre strategie di prevenzione.

### Cosa significa per te?

La salute del cervello si costruisce nel corso di tutta la vita. Numerosi fattori legati allo stile di vita, tra cui alimentazione, attività fisica, controllo dei fattori di rischio cardiovascolare, sonno e astensione dal fumo, possono contribuire a mantenere le funzioni cognitive con l'avanzare dell'età.

Sebbene non esista un'alimentazione in grado di prevenire con certezza le malattie neurodegenerative, le evidenze scientifiche suggeriscono che seguire la Dieta Mediterranea possa contribuire a ridurre il rischio e a preservare più a lungo le funzioni cognitive.

Nelle persone che convivono già con una malattia neurologica, la Dieta Mediterranea non sostituisce le terapie prescritte, ma può rappresentare un utile complemento all'interno di un percorso di cura complessivo.

Scegliere ogni giorno alimenti come verdura, frutta, legumi, cereali integrali, pesce, olio extravergine di oliva e frutta a guscio significa adottare un modello alimentare che può contribuire non solo alla salute cardiovascolare e metabolica, ma anche al benessere del cervello. Come per molti altri aspetti della salute, i benefici derivano soprattutto dalla continuità delle buone abitudini nel tempo.





## DIETA MEDITERRANEA, PESO CORPOREO E METABOLISMO

---

### Sintesi della LG

Negli ultimi decenni sovrappeso e obesità sono diventati sempre più frequenti in tutte le fasce di età e rappresentano oggi una delle principali sfide per la salute pubblica. Il peso corporeo, da solo, non rappresenta una misura completa dello stato di salute. Tuttavia, un eccesso di grasso corporeo, soprattutto a livello addominale, aumenta il rischio di sviluppare diverse patologie.

Le evidenze scientifiche disponibili indicano che una maggiore aderenza alla Dieta Mediterranea è associata a una riduzione del rischio di sviluppare diabete di tipo 2, sovrappeso, obesità, sindrome metabolica e alterazioni dei lipidi nel sangue, anche quando si tratta di bambini e adolescenti.

Nelle persone che convivono già con queste condizioni, una maggiore aderenza alla Dieta Mediterranea è risultata associata a una riduzione della mortalità, in particolare nei soggetti con diabete di tipo 2 o sindrome metabolica, oltre che a un miglioramento del peso corporeo e della sensibilità all'insulina. Gli studi disponibili mostrano inoltre effetti favorevoli sul profilo lipidico, sui marcatori di infiammazione e sulla qualità della vita.

### Cosa significa per te?

Seguire la Dieta Mediterranea non significa eliminare interi gruppi di alimenti né seguire una dieta rigida. Significa adottare un modello alimentare equilibrato, ricco di alimenti di origine vegetale, utilizzare l'olio extravergine di oliva come principale fonte di grassi, consumare regolarmente legumi, cereali integrali e pesce e limitare il consumo di alimenti ultraprocesati, bevande zuccherate e carni lavorate. Anche piccoli cambiamenti mantenuti nel tempo possono contribuire a prevenire il diabete di tipo 2 e altre patologie metaboliche, migliorare il controllo del peso corporeo e ridurre il rischio di complicanze cardiovascolari. I benefici derivano soprattutto dalla continuità delle buone abitudini alimentari e dall'associazione con uno stile di vita attivo.

## DIETA MEDITERRANEA E OSSA, MUSCOLI E ARTICOLAZIONI

---

### Sintesi della LG

Con l'avanzare dell'età è probabile andare incontro a una graduale riduzione della massa e della forza muscolare (sarcopenia) e a una diminuzione della densità e della qualità minerale ossea (osteoporosi). Questi cambiamenti possono aumentare il rischio di cadute, fratture, perdita dell'autonomia e riduzione della qualità della vita.

Le evidenze scientifiche disponibili indicano che una maggiore aderenza alla Dieta Mediterranea è associata a un minor rischio di osteoporosi e di fratture negli adulti, suggerendo un possibile ruolo nella prevenzione delle patologie dell'apparato muscolo-scheletrico.

Nelle persone che convivono già con artrosi, gli studi disponibili mostrano che la Dieta Mediterranea può contribuire a ridurre il dolore, in particolare nei pazienti con artrosi del ginocchio.





### Cosa significa per te?

Seguire la Dieta Mediterranea può contribuire a mantenere ossa, muscoli e articolazioni in buona salute durante tutta la vita. Associare un'alimentazione equilibrata a una regolare attività fisica, in particolare esercizi di forza, equilibrio e attività con carico del peso corporeo, aiuta a ridurre il rischio di osteoporosi, fratture e perdita della massa muscolare.

I muscoli non sono importanti solo per chi pratica sport: sono fondamentali per svolgere le attività quotidiane, come camminare, salire le scale, alzarsi da una sedia e mantenere l'equilibrio. Prendersi cura della salute muscolo-scheletrica fin dall'età adulta può quindi contribuire a preservare autonomia e qualità della vita anche negli anni successivi.

Non è necessario aspettare l'età avanzata per prendersi cura dell'apparato muscolo-scheletrico. Iniziare fin dall'età adulta a seguire uno stile di vita sano può contribuire a preservare autonomia, mobilità e qualità della vita negli anni.

## DIETA MEDITERRANEA E FRAGILITÀ

---

### Sintesi della LG

Quando sentiamo parlare di fragilità, pensiamo spesso a una persona molto anziana e malata. In medicina, però, questo termine indica una condizione nella quale l'organismo diventa meno capace di reagire agli eventi stressanti, come una malattia, una caduta, un intervento chirurgico o un'infezione. Di conseguenza, anche un problema di salute apparentemente lieve può avere conseguenze importanti, come la perdita dell'autonomia, il ricovero o la disabilità.

Le evidenze scientifiche disponibili indicano che una maggiore aderenza alla Dieta Mediterranea è associata a un minor rischio di fragilità e disabilità negli anziani. Questi risultati suggeriscono che la Dieta Mediterranea possa contribuire a mantenere l'autonomia e la qualità della vita durante l'invecchiamento.

### Cosa significa per te?

Adottare la Dieta Mediterranea, insieme a una regolare attività fisica e a uno stile di vita attivo, può contribuire a mantenere forza, autonomia e qualità della vita con l'avanzare dell'età. Anche piccoli cambiamenti nelle abitudini quotidiane possono aiutare a prevenire o rallentare la comparsa della fragilità.

È importante parlarne con il medico se compaiono possibili segnali di fragilità, come:

- perdita involontaria di peso;
- riduzione della forza muscolare;
- difficoltà nel camminare o nel mantenere l'equilibrio;
- maggiore stanchezza o facile affaticamento;
- riduzione dell'attività fisica abituale;
- difficoltà nello svolgere le normali attività quotidiane.

Riconoscere precocemente questi segnali permette di intervenire con strategie mirate, che comprendono alimentazione, esercizio fisico e, quando necessario, una valutazione medica approfondita.





## DIETA MEDITERRANEA E MALATTIE AUTOIMMUNI

---

### Sintesi della LG

Normalmente il sistema immunitario protegge l'organismo da virus, batteri e altri agenti esterni. Nelle malattie autoimmuni, invece, reagisce in modo anomalo contro l'organismo stesso, attaccando organi, tessuti o cellule sane. L'alimentazione non rappresenta la causa di queste patologie, che dipendono dall'interazione tra predisposizione genetica e fattori ambientali. Tuttavia, può contribuire a modulare alcuni processi coinvolti nell'infiammazione e nella risposta immunitaria.

Le evidenze scientifiche disponibili suggeriscono che una maggiore aderenza alla Dieta Mediterranea sia associata a un minor rischio di sviluppare alcune malattie autoimmuni, in particolare la sclerosi multipla e la sindrome di Sjögren.

Nelle persone che convivono già con una malattia infiammatoria o autoimmune, gli studi disponibili mostrano risultati favorevoli in alcuni ambiti clinici. In particolare, sono stati osservati:

- una riduzione della mortalità nelle persone con malattia di Crohn e, più in generale, nelle persone con malattie infiammatorie croniche intestinali;
- un miglioramento di alcuni marcatori dell'infiammazione, come la proteina C reattiva, nelle persone con MICI;
- un miglioramento della qualità della vita in alcune condizioni, tra cui artrite reumatoide, sclerosi multipla, celiachia e rettocolite ulcerosa.

Questi risultati suggeriscono che la Dieta Mediterranea possa rappresentare un utile complemento alla gestione complessiva di queste patologie.

### Cosa significa per te?

Seguire la Dieta Mediterranea può rappresentare una scelta utile per promuovere la salute generale e, secondo le evidenze disponibili, contribuire a ridurre il rischio di alcune malattie autoimmuni.

Se convivi già con una patologia infiammatoria o autoimmune, la Dieta Mediterranea non sostituisce in alcun modo le terapie prescritte dal medico, ma può rappresentare un utile complemento all'interno di un percorso di cura complessivo. In alcune condizioni è stata associata a un miglioramento della qualità della vita e di alcuni parametri clinici.

Come per gli altri ambiti trattati in questo documento, i benefici derivano soprattutto dall'adozione costante di uno stile alimentare equilibrato, associato a regolare attività fisica, astensione dal fumo e controllo degli altri fattori di rischio.

## GRAVIDANZA, ALLATTAMENTO E SALUTE DELLA DONNA

---

### Sintesi della LG

Durante la gravidanza il corpo della donna affronta importanti cambiamenti. L'alimentazione deve sostenere la salute della madre, la crescita e lo sviluppo del bambino e il corretto decorso della gravidanza.





Le evidenze scientifiche disponibili indicano che una maggiore aderenza alla Dieta Mediterranea, rispetto a una dieta standard o a basso contenuto di grassi, è associata a una riduzione del rischio di diabete gestazionale e a una minore probabilità di alterazioni della crescita fetale, sia per difetto (basso peso alla nascita) sia per eccesso (macrosomia).

Questi risultati suggeriscono che la Dieta Mediterranea possa rappresentare un modello alimentare favorevole durante la gravidanza.

### Cosa significa per te?

Se stai programmando una gravidanza, sei in gravidanza o stai allattando, seguire la Dieta Mediterranea può rappresentare una scelta importante per la tua salute e per quella del tuo bambino. Le evidenze scientifiche suggeriscono che questo modello alimentare possa contribuire a ridurre il rischio di diabete gestazionale e di alterazioni della crescita fetale.

Durante la gravidanza e l'allattamento aumentano i fabbisogni di alcuni nutrienti e possono essere necessari specifici integratori, come raccomandato dal medico. La Dieta Mediterranea rappresenta la base di un'alimentazione sana, ma deve essere adattata alle esigenze individuali con il supporto del medico, dell'ostetrica o del dietista.

## CONCLUSIONI

---

Le evidenze scientifiche raccolte in questa Linea Guida mostrano che una maggiore aderenza alla Dieta Mediterranea è associata a numerosi benefici per la salute nelle diverse fasi della vita. Gli studi suggeriscono un ruolo favorevole nella prevenzione di molte malattie croniche, tra cui patologie cardiovascolari, diabete di tipo 2, alcuni tumori, malattie neurodegenerative, fragilità e osteoporosi, oltre a possibili benefici in alcune condizioni già diagnosticate.

È importante ricordare che la Dieta Mediterranea non rappresenta una terapia né garantisce la prevenzione assoluta delle malattie. I benefici osservati derivano dall'adozione costante, nel tempo, di un modello alimentare equilibrato e non dal consumo di singoli alimenti o nutrienti.

La Dieta Mediterranea si caratterizza per il consumo abbondante di alimenti di origine vegetale, come verdura, frutta, legumi e cereali (preferibilmente integrali), per l'utilizzo dell'olio extravergine di oliva come principale fonte di grassi, per un consumo regolare di pesce e frutta a guscio, per un consumo moderato di latte e derivati e per un consumo limitato di carni rosse, carni lavorate, bevande zuccherate e alimenti ultraprocesati.

Seguire questo modello alimentare significa anche valorizzare la convivialità, la stagionalità degli alimenti, la varietà delle scelte e il rispetto delle tradizioni alimentari, aspetti che favoriscono una maggiore sostenibilità nel tempo.

Per ottenere i maggiori benefici, la Dieta Mediterranea dovrebbe essere inserita all'interno di uno stile di vita complessivamente sano, che comprenda una regolare attività fisica, il mantenimento di un peso corporeo adeguato, l'astensione dal fumo, un consumo nullo o limitato di alcol, un sonno adeguato e il controllo dei principali fattori di rischio.

Le esigenze nutrizionali possono cambiare nelle diverse fasi della vita e in presenza di specifiche condizioni di salute. Per questo motivo, in alcune situazioni, può essere necessario adattare la Dieta





Mediterranea alle caratteristiche individuali con il supporto del medico, del dietista o di altri professionisti sanitari.

La salute non dipende da una singola scelta alimentare, ma dall'insieme delle abitudini costruite giorno dopo giorno. La Dieta Mediterranea rappresenta un modello alimentare sicuro, equilibrato e sostenibile, che le attuali evidenze scientifiche indicano come uno dei riferimenti più solidi per promuovere la salute e il benessere della popolazione.

### I MESSAGGI PRINCIPALI

- La Dieta Mediterranea è uno dei modelli alimentari con le evidenze scientifiche più solide per promuovere la salute.
- I benefici derivano dall'insieme delle abitudini alimentari e non da singoli alimenti o "superfood".
- Seguire la Dieta Mediterranea può contribuire a ridurre il rischio di numerose malattie croniche e migliorare gli esiti della terapia e la qualità di vita nelle persone affette.
- La Dieta Mediterranea non sostituisce le terapie mediche, ma può rappresentare un importante complemento nell'ambito di uno stile di vita sano.
- L'attività fisica regolare, il mantenimento di un peso corporeo adeguato, l'astensione dal fumo e un sonno di buona qualità sono parte integrante di uno stile di vita salutare.
- In gravidanza e allattamento, la Dieta Mediterranea rappresenta un modello alimentare favorevole per la salute della donna e del bambino; va adattata ai fabbisogni specifici di questa fase della vita e, quando necessario, integrata secondo indicazione professionale.
- I benefici della Dieta Mediterranea si ottengono grazie alla continuità nel tempo: non conta un singolo pasto, ma il modello alimentare seguito nel lungo periodo.

