

Per condurre un "vivere sano" bisogna "mangiare sano" e accedere in modo consapevole alle informazioni per conoscere la provenienza, la composizione, i principi nutritivi, il potenziale salutistico e il livello di sicurezza degli alimenti consumati.



REGIONE SICILIANA
ASSESSORATO DELLA SALUTE



Dieta Mediterranea
Patrimonio Immateriale dell'Umanità



VIVI
SANO
MANGIA
SICILIANO

Programma Regionale FED
(Formazione, Educazione e Dieta)



Dieta Mediterranea
Qualità, Sicurezza e Tipicità
Agroalimentari

La Dieta Mediterranea rappresenta un insieme di competenze, conoscenze, pratiche e tradizioni che vanno dal paesaggio alla tavola, includendo le colture, la raccolta, la pesca, la conservazione, la trasformazione, la preparazione e, in particolare, il consumo di cibo

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
U.O. per l'Educazione e la Promozione della Salute Aziendale

DIETA MEDITERRANEA

Apporto di Carboidrati intorno al 55-60% (cereali, legumi, frutta, verdura) **Ridotto apporto di zuccheri semplici** (OMS suggerisce 10% fino a 5%)

Elevato apporto di fibre (legumi, frutta e verdura, cereali integrali, noci, broccoli, cavoli)

Apporto di Lipidi dal 25% al 30%

Ma qualitativamente rappresentata da **Acidi Grassi mono e polinsaturi** (olio e.v.o., mandorle, nocciole - noci, pesce) prevalentemente da olio e. v. d'oliva (fino al 30% delle calorie) frutta secca e pesce (omega 3)

Apporto scarso di Acidi Grassi saturi (carne, insaccati, uova, latte, latticini - olio di palma, olio di cocco) e trans o idrogenati (snack elaborati, margarine, prodotti da forno, fritti)

Apporto Proteico caratterizzato da una buona percentuale di proteine di origine vegetale

QUALITÀ
NUTRIZIONALE



Elevato potenziale antiossidante e valido apporto di **Micronutrienti** (folati, vit. C, E, Ca, K) e **Fitochimici** (polifenoli - carotenoidi, licopene - sulfidi - monoterpeni - saponine - fitosteroli - capsaicine)

PROPRIETÀ
SALUTISTICHE

Un apporto nutrizionale equilibrato non può prescindere dalla **sicurezza degli alimenti** sotto il profilo igienico-sanitario (contaminazioni chimiche, fisiche e microbiologiche degli alimenti) e dalla loro tracciabilità. La contaminazione chimica degli alimenti ed in particolare l'utilizzo di prodotti fitosanitari rappresenta un elemento di sicurezza alimentare sempre più rilevante in quanto responsabile di un significativo incremento del rischio di sviluppare alcune malattie croniche non trasmissibili (tumori, ecc.)

SICUREZZA
ALIMENTARE



TIPICITÀ AGROALIMENTARI SICILIANE

PIÙ
QUALITÀ
NUTRIZIONALE

PIÙ
SICUREZZA
ALIMENTARE

PIÙ
PROPRIETÀ
SALUTISTICHE



Alcuni prodotti tipici agroalimentari siciliani ci proteggono meglio dalle malattie croniche non trasmissibili per le caratteristiche nutrizionali più protettive e perché si prestano meglio di altri prodotti agricoli al non utilizzo di pesticidi

Per la diffusione del consumo di alimenti sani è necessario favorire la produzione biologica, il rispetto della stagionalità, la produzione locale (filiera corta, km 0), la tracciabilità delle filiere produttive, valorizzando e proteggendo gli alimenti della migliore tradizione alimentare siciliana

La Dieta Mediterranea, grazie all'elevato apporto di vitamine, sali minerali, fibre e antiossidanti, previene l'insorgenza di Malattie Croniche non Trasmissibili (malattie cardiovascolari e cerebrovascolari, tumori, diabete) ed è in grado di combattere l'obesità

Studi scientifici hanno evidenziato che ad alcuni alimenti prodotti in Sicilia, che compongono la dieta mediterranea, è associata una significativa riduzione del rischio di sviluppare tumori, malattie cardiovascolari e cerebrovascolari, e sono in grado di combattere l'obesità