I.I.S. SANNINO DE CILLIS
Napoli

Dieta mediterranea

Settore Enogastronomia ed ospitalità alberghiera

Prof. ssa Irene Villano

KYOTO CLUB 10-11/04/25

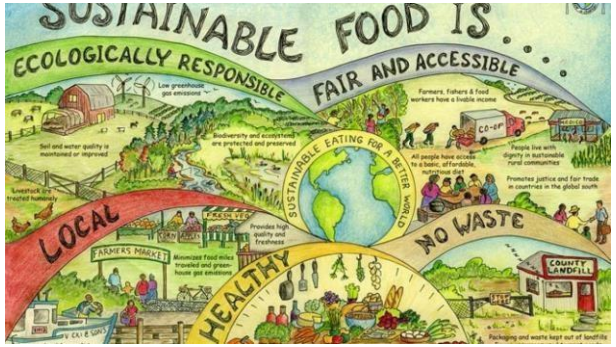
I.I.S. SANNINO DE CILLIS
Napoli

La dieta mediterranea rappresenta un **modello nutrizionale completo**, capace di soddisfare pienamente le **esigenze fisiologiche dell'organismo**, adatto alle diverse fasce d'età e suggerito in diverse condizioni patologiche.

Si fonda sulle tradizioni dei popoli del mediterraneo, le quali sono la risultante di diversi fattori, tra cui le particolari condizioni climatiche e le relazioni intercorse nei secoli tra culture, a volte anche molto diverse tra loro.

I.I.S. SANNINO DE CILLIS
Napoli

La dieta mediterranea promuove **l'interazione sociale** tramite la condivisione dei pasti in comune, ma in particolare la dieta si fonda sul **rispetto per il territorio** e la **biodiversità**.



I.I.S. SANNINO DE CILLIS
Napoli

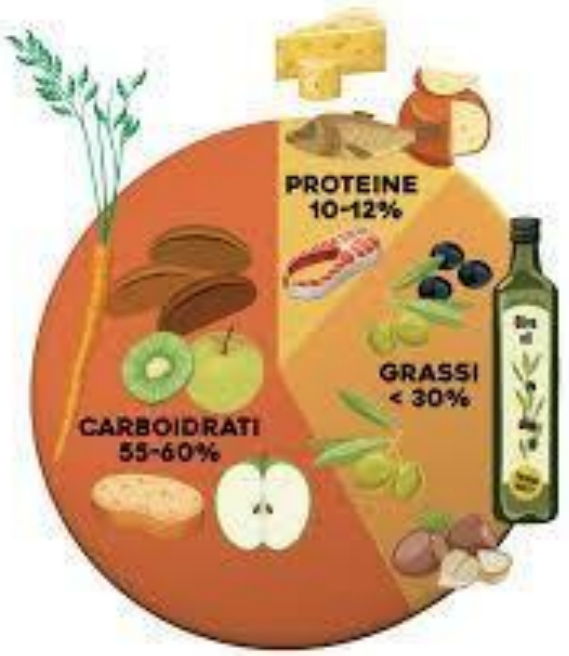
Si distingue per il **suo equilibrio, non solo dal punto di vista nutrizionale**.
E' un **atteggiamento** che riguarda salute, ambiente e cultura e che si basa su **scelte consapevoli** per prendersi cura di se stessi, della propria comunità e del pianeta.

TRASMETTERE SAPERI E COMPETENZE

I.I.S. SANNINO DE CILLIS
Napoli

La Dieta Mediterranea presenta le seguenti caratteristiche fondamentali:

- **Basso contenuto di acidi grassi saturi**
- **Ricchezza di carboidrati e fibra**
- **Alto contenuto di acidi grassi monoinsaturi** (derivati principalmente dall'olio d'oliva).



TRASMETTERE SAPERI E COMPETENZE

I.I.S. SANNINO DE CILLIS
Napoli

Perciò sono da consumare abbondantemente :

- Pane e Pasta
- Verdure e Legumi
- Frutta fresca e Frutta secca
- Olio d'oliva

E da consumare con moderazione

- Pesce
- carne bianca e rossa
- latticini e uova

I.I.S. SANNINO DE CILLIS
Napoli

Un'**alimentazione corretta**, accompagnata da una **costante dose di movimento,** è la base necessaria per tenere il nostro corpo attivo e carico di energia!

Negli ultimi anni sono stati pubblicati ampie e significative ricerche che danno importanti segnali dell'esistenza di un rapporto causale tra la Dieta Mediterranea e la riduzione dell'incidenza di molte patologie gravi

BENEFICI SULLA SALUTE

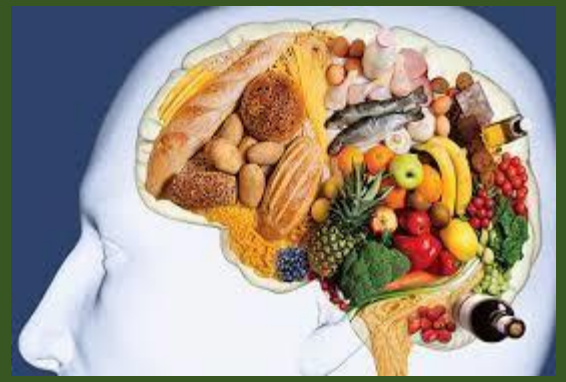
I.I.S. SANNINO DE CILLIS
Napoli

Un’alimentazione **equilibrata** e di tipo mediterraneo:

- **tiene sotto controllo il diabete**;
- **abbassa il colesterolo “cattivo”**;
- **contrasta l’ipertensione**;
- **combatte sovrappeso e obesità;**
- **protegge il cuore;**
- **previene l’insorgenza di alcuni tumori**

SALUTE E BENESSERE

BENEFICI SULLA SALUTE



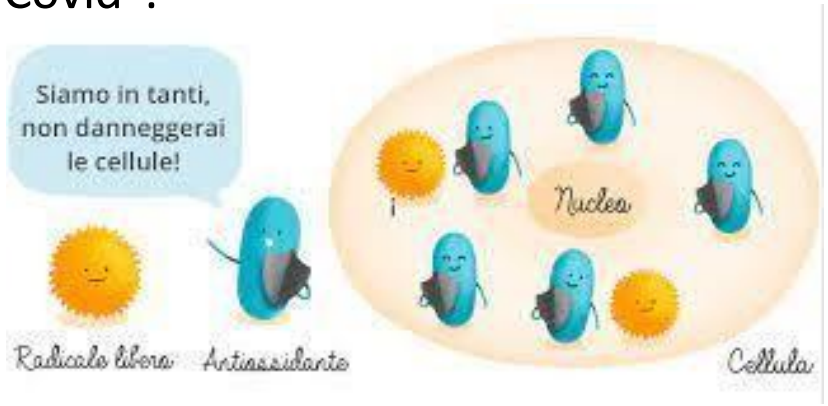
I.I.S. SANNINO DE CILLIS
Napoli

Grazie **all'elevato contenuto di grassi insaturi, fibre, vitamine e oligoelementi, con azione anti-radicali liberi**, gli ingredienti alla base della Dieta Mediterranea hanno un ruolo riconosciuto nel contrasto dello **stress ossidativo**, **infiammazione e trombosi** perciò sono in grado di **ridurre il rischio di ammalarsi di cancro**; inoltre questi nutrienti svolgono un **ruolo protettivo per il cervello**, diminuendo la probabilità di insorgenza di demenza

DIETA MEDITERRANEA E COVID 19

I.I.S. SANNINO DE CILLIS
Napoli

In più un' importante rivista scientifica ha indagato sulla potenziale utilità dei polifenoli tipici della Dieta Mediterranea come l'idrossitirosolo, il resveratrolo, la quercetina, nel contrastare lo stato di infiammazione tipico del Covid-19, responsabile non solo dello sviluppo della malattia grave ma anche dei sintomi a lungo termine del cosiddetto "long-Covid".



DIETA PLANETERRANEA

I.I.S. SANNINO DE CILLIS
Napoli

I prodotti della dieta Mediterranea come olio di oliva, legumi e cereali integrali, frutta e la verdura del bacino mediterraneo non si trovano facilmente in qualunque parte del mondo.
Bisogna individuare, in ogni paese del mondo, frutta, verdure, legumi, cereali integrali, con contenuti nutrizionali e caratteristiche simili a quelli tipici della Dieta Mediterranea.

.

I.I.S. SANNINO DE CILLIS
Napoli

PANINI CON LA ZUCCA ARROSTITA

La zucca è un alimento povero di calorie, (18Kcal/100g), ma ricco di **antiossidanti (che combattono i radicali liberi), Sali minerali come fosforo e potassio e vitamine quali la vitamina A, vitamina C, vitamina E** e folati, che potenziano il **sistema immunitario e favoriscono la salute degli occhi e della pelle**. Ha inoltre proprietà calmanti e diuretiche per la presenza di cucurbitina.

I.I.S. SANNINO DE CILLIS
Napoli

COCKTAIL ALLA MELA ANNURCA

Le mele annurche sono ricche di polifenoli che con il loro **potere antiossidante**, **contrastano efficacemente l'invecchiamento cellulare**, calvizie e colesterolo cattivo. Hanno molte **vitamine**, soprattutto A, B, C e PP, ma anche diversi **minerali**, quali potassio, calcio, magnesio, ferro e fosforo. Anche la **quantità di fibre è abbondante**, per lo più pectine (concentrate principalmente nella buccia) che sono utili al transito intestinale e favoriscono la digestione.

I.I.S. SANNINO DE CILLIS
Napoli

GRAZIE PER L'ATTENZIONE