

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 4 (2002)  
**Heft:** 4  
  
**Artikel:** Il Mediterraneo nel piatto  
**Autor:** Ciccozzi, Gianlorenzo  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1002060>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Il Mediterraneo nel

Ha «misure» da mozzafiato: 60% di carboidrati, 30% di grassi, 10% di proteine. È ricca di alimenti freschi e di stagione, poco calorici e facilmente digeribili. È la dieta mediterranea, una cucina interessante anche per l'alimentazione dello sportivo.

Gianlorenzo Ciccozzi

**P**arlare di dieta mediterranea vale la pena innanzitutto di chiarire che nonostante l'accezione negativa che alla parola dieta si è data negli ultimi anni, collegandola a rinuncia o a regime più o meno severo, etimologicamente la parola significa null'altro che «stile di vita», «modo di vivere». Ed è proprio in questo senso che intendiamo parlarne, come abitudine a mangiare sano, utilizzando dei prodotti naturali.

## Un antidoto per le malattie del benessere

Sembra un paradosso, ma mentre in Italia si andava diffondendo la moda del fast food made in USA, proprio dagli Stati Uniti si rivalutava l'alimentazione tradizionale del bacino del Mediterraneo, basata sull'uso di cibi poveri e naturali. Attualmente la dieta mediterranea è internazionalmente riconosciuta e sembra godere buona salute persino nella vicina Penisola.

Si inizia a parlare di dieta mediterranea verso la fine degli anni ottanta, in seguito ad uno studio condotto negli Stati Uniti sulle abitudini alimentari degli americani, con lo scopo di

“ Perché la dieta mediterranea è così sana? È adatta anche a chi pratica sport? ”

**L'**alimentazione mediterranea è l'alimentazione per eccellenza per la prevenzione ed il trattamento delle malattie dell'apparato cardiocircolatorio. Un'affermazione recentemente comprovata da studi svolti da un gruppo di ricercatori francesi a Lione. In un'analisi eseguita sull'arco di 4-5 anni è stato dimostrato che il tasso di mortalità dei pazienti che avevano subito un infarto può essere drasticamente ridotto grazie al regime alimentare basato su questi prodotti. Si può inoltre ragionevolmente dedurre che la dieta mediterranea ha effetti positivi anche nella prevenzione del cancro, anche se non esistono in tale campo studi validi.

Al centro dell'alimentazione mediterranea, come descritto nell'articolo, troviamo soprattutto frutta, verdura e molti carboidrati (complessi), come pasta e pane (con basso indice glicemico). Si mangia relativamente poca carne e anche in questo caso si preferisce quella bianca, come animali da cortile in genere. Un'importanza tutta

particolare spetta all'olio d'oliva, vero e proprio vettore di calorie e di energia. Nelle diete citate le calorie si trovano soprattutto sotto forma di grassi, e per oltre l'80% tali grassi sono forniti dall'olio d'oliva!

Per quanto riguarda la domanda relativa all'uso della dieta fra gli sportivi, va detto che per lo sport di massa vale quanto detto in generale, in quanto si tratta soprattutto di un'alimentazione sana ed equilibrata. Nello sport di prestazione ci si devono porre altre questioni, in particolare perché aumenta il fabbisogno energetico. Anche in questo ambito, però, in via di principio la dieta mediterranea è senza dubbio consigliabile.

PD Dott. Peter E. Ballmer

Esperto in alimentazione, Direttore della clinica di medicina dell'Ospedale cantonale di Winterthur.

Indirizzo: p.e.ballmer@ksw.ch

## IL PUNTO



# piatto

combattere alla radice le cosiddette malattie del benessere, come obesità, diabete, ipertensione, problemi cardiovascolari, fedeli al principio che è meglio prevenire che curare. In quell'occasione il modo di mangiare tipico del bacino del Mediterraneo venne proposto come antidoto a questi mali e come base di abitudini alimentari più sane. La dieta mediterranea, attualmente ottimamente rappresentata soprattutto in Grecia, è molto ricca di verdura e frutta di stagione; pasta, pane, riso, miglio e cereali in genere; legumi, pesce, erbe aromatiche, olio di oliva, latte e formaggi di pecora e capra, mentre la carne è piuttosto scarsa e limitata per lo più a quelle bianche. I pasti non sono troppo calorici e pesanti da digerire, ma danno un senso di sazietà.

## Interessanti scoperte

Lo studio condotto da A. Key a partire dagli anni cinquanta in sette paesi di tre continenti, ha portato ad enucleare alcuni interessanti dati riguardanti alcuni alimenti. L'olio d'oliva, con la sua abbondanza di acidi grassi monoinsaturi, risulta utile per prevenire e combattere l'ipercolesterolemia e l'arteriosclerosi, il pesce, specie quello azzurro, contiene sostanze che favoriscono la formazione di HDL, che tiene puliti i vasi sanguigni e combatte altri tipi di colesterolo, la pasta e i carboidrati forniscono energia, le piante aromatiche consentono di ridurre il consumo di sale e condimenti grassi.

## La piramide del benessere

La dieta mediterranea riflette praticamente nel dettaglio i dettagli di un'alimentazione equilibrata che il dipartimento americano dell'agricoltura aveva rappresentato con l'ormai «famosa» piramide alimentare, che solo di poco differisce da quella utilizzata dall'Associazione svizzera per l'alimentazione. L'apporto calorico quotidiano si ottiene con un 60% di carboidrati (cereali, pasta, pane), il 30% di grassi (olio d'oliva, burro, strutto), il 10% di proteine (carni, pesce, legumi). Nella pratica si possono enucleare determinati principi fondamentali della dieta, quali ad esempio:

- abbondanza di frutta e verdura fresche;
- ampia varietà di cibi freschi, di produzione locale;
- preferire l'olio d'oliva al burro;
- moderato consumo di formaggi e yogurt;
- consumo medio basso di pesce o carne bianca, quattro uova a settimana;
- carne rossa poche volte al mese;
- pane integrale piuttosto che raffinato.

m

## Menù per le quattro stagioni

Di seguito riportiamo alcune proposte incentrate sugli alimenti tipici dell'area del Mediterraneo.

### Primavera

Colazione	pane e olive
Spuntino	frutti di bosco
Pranzo	insalata di stagione, pecorino, pasta al pesto
Merenda	ciliege
Cena	frittata con cipolle primaverili e contorno di verdura

### Estate

Colazione	focaccia al rosmarino, ricotta o altro formaggio fresco senza grassi
Spuntino	pesche
Pranzo	pomodori con basilico, peperoni ripieni, minestrone con pasta/riso e legumi
Merenda	anguria
Cena	melanzane alla parmigiana

### Autunno

Colazione	yogurt, pane e miele
Spuntino	mele, pere, fichi
Pranzo	carote e cavoli crudi, risotto ai funghi o alle erbe
Merenda	uva
Cena	pesce al cartoccio

### Inverno

Colazione	spremuta di agrumi, pane e formaggio
Spuntino	kiwi
Pranzo	verdura, pasta alle sarde e finocchio selvatico, broccoli
Merenda	cachi, o castagne lesse (o caldarroste)
Cena	insalata mista, agnello alle erbe aromatiche con patate e coste