

Guida verso lo stile Mediterraneo



Associazione Scientifica
Biologi Senza Frontiere



Associazione Scientifica
Biologi Senza Frontiere

La dieta mediterranea si propone come stile di vita del futuro, in grado di assicurarci benessere, longevità e sostenibilità. A condizione di non scambiarla per una semplice tabella nutrizionale, per un elenco di totem e tabù alimentari. Non a caso l'Unesco nel 2010 non ha patrimonializzato il format nutrizionale della dieta mediterranea ma la grande storia di sostenibilità e comunità che c'è dietro. Per questo motivo, alla base dello stile mediterraneo gli esperti hanno inserito le sette virtù da coltivare il più possibile. Prima tra tutte la **Convivialità**, che da sempre è una ricetta infallibile per creare legami tra le persone. Segue la **Tradizione**, che è il patrimonio collettivo che si è stratificato nei secoli dando vita a quella cattedrale del gusto che è l'Italian Food. Altrettanto importante è la **Stagionalità**, che è un principio etico, politico e gastronomico, perché consumare i prodotti di stagione significa mangiare alimenti più saporiti, meno trattati e ridurre l'inquinamento ambientale. Ovviamente è fondamentale anche l'**Attività fisica**. In più, alla base dello stile mediterraneo entrano parole del tutto nuove. È il caso di **Insieme** un invito alla collaborazione in cucina, senza distinzioni di genere. Soltanto ridisegnando ruoli e compiti domestici sarà possibile continuare a nutrirsi di real food, il cibo vero, quello fatto in casa e trasmettere alle nuove generazioni i capolavori della nostra cucina. Si tratta di una responsabilità che va condivisa fra i generi, in nome delle pari opportunità. Ma anche per non privare i nostri figli di quel patrimonio di intelligenza e conoscenza che abbiamo ricevuto in dono dai nostri genitori. Una missione educativa insomma. Che le famiglie devono condividere con la **Scuola**, altro mattone di base dello stile mediterraneo. Perché solo una sana e consapevole abitudine alla cultura del cibo può favorire comportamenti virtuosi e insieme gioiosi. Una vera pedagogia alimentare, infatti, non può limitarsi a sfornare decaloghi di norme restrittive, ma deve insegnare il valore e i significati che l'alimentazione ha avuto e avrà nella storia dell'umanità. Anche per questo la parola conclusiva è **Zero sprechi**. In un mondo dove 800 milioni di persone soffrono la fame è infatti un dovere morale evitare di buttare nella pattumiera quel surplus alimentare che è l'effetto perverso della nostra bulimia consumistica. E impegnarsi perché il cibo arrivi anche a chi non ne ha. Insomma il Mediterraneo ci ha tramandato un modo solidale, sostenibile e sano, di nutrire il pianeta.



Olio Extravergine d'Oliva

Attività antiossidante

Previene costipazione (lassativo)

Fonte di energia

Facilita la digestione

Stimola la cistifellea

Azione antinfiammatoria

L'acido oleico prevenire la colite ulcerosa

Attività antitumorale

Previene malattie cardiovascolari
(ipercolesterolemia / aterosclerosi)

Vitamina E svolge un'azione preventiva
nei confronti del Parkinson

Oleocantale svolge un'azione preventiva
per il morbo di Alzheimer

Coadiuvante al trattamento del diabete di tipo II

Bibl.ess:

Intake of Total Polyphenols and Some Classes of Polyphenols Is Inversely Associated with Diabetes in Elderly People at High Cardiovascular Disease Risk.

Cardioprotective and neuroprotective roles of oleuropein in olive.

Omar SH. Saudi Pharm J. 2010 Jul;18(3):111-21. doi: 10.1016/j.jsps.2010.05.005. Epub 2010 May 31.



Pesce Azzurro

Squame laterali e superiori Bluastre
o Verdastre pancia Argentea

Alto valore nutritivo:
proteine nobili, grassi polinsaturi omega 3
Vitamine liposolubili A, E
Vitamine idrosolubili del gruppo B
Minerali: Na, P, K, Se e Mg
Pochi grassi saturi e colesterolo

Dosi raccomandate:
1,1 grammi/giorno (donna)
1,6 grammi/giorno (uomo)

Modulatori risposta infiammatoria:
aumento delle chitochine anti-infiammatorie;
riduzione delle chitochine pro-infiammatorie
attenuazione della sintomatologia delle malattie
degenerative e delle malattie infiammatorie
croniche intestinali

Bibl.ess:

Fish, a Mediterranean source of n-3 PUFA: benefits do not justify limiting consumption. Gil A, Gil F. Br J Nutr. 2015 Apr;113 Suppl 2:S58-67. doi: 10.1017/S0007114514003742. Review.

Differenti taglie e proprietà organolettiche e
nutrizionali acciughe,aringhe, sgombri, sarde,
aguglie,tonni, pescespada...

Modulatori stress e ansia:
migliore umore;
coadiuvante nelle cure
antidepressive

Aspetti funzionali degli omega 3
cardioprotettivi: riduzione pressione arteriosa,
riduzione eventi trombotici, infarti ed ictus;
Ipolidemizzanti: aumentano le dimensioni
delle LDL,riduzione concentrazione ematica
dei trigliceridi; Non aterogenici



Agrumi

Presentano Sali minerali:
Potassio 200mg/100ml
Calcio 49mg/100ml
Fosforo 22mg/100ml

Rafforzano il sistema immunitario

Il contenuto di fibra presente è utile per prevenire il diabete e l'arteriosclerosi e migliorare la funzionalità intestinale.

Ricchi di Vitamina C:
Favorisce la ricostituzione del collagene, del tessuto connettivo. Ingrediente essenziale per aumentare i livelli di adrenalina e norepinefrina

L'apporto di flavonoidi (ESPERIDINA, NARINGENINA), riduce il rischio di ictus ischemico o emorragico

Contengono ANTOCIANINE (antiossidanti), antinfiammatori naturali, protettori del sistema cardiovascolare;

Fonte di: CAROTENOIDI, precursori della vitamina A, utili per la salute degli occhi, della pelle e nella prevenzione delle infezioni.

Ricchi di terpeni (sostanze volatili che conferiscono il tipico odore), conferiscono funzione preventiva per alcune forme di neoplasia maligna a carico di stomaco e intestino

Bibl.ess:

Di Donna, L. et al. Statin-like Principles of Bergamot Fruit (Citrus bergamia): Isolation of 3- Hydroxymethylglutaryl Flavonoid Glycosides. Journal of Natural Products 2009.

Fabio Galvano et al, Bioavailability, antioxidant and biological properties of the natural free-radical scavengers cyanidin and related glycosides. Ann Ist Super Sanità 2007.



Peperoncino

Contiene : CAPSAICINA (antiossidante, antimicrobica e antibatterica)

LECITINA (che contrasta l'accumulo di colesterolo) e OSSITOCINA (che migliora l'umore)

VIT A (contrasta l'invecchiamento cellulare)

VIT PP (B3) (protegge l'elasticità dei capillari)

VIT C (contrasta i sintomi influenzali)

Favorisce la digestione

Contro stati diarroici

Antitumorale e Decongestionante

Bibl. ess:

[Kumar P¹](#) et al. Influence of Dietary Capsaicin on Redox Status in Red Blood Cells During Human Aging. Epub 2015 Nov 30.

[Front Microbiol. Marini E¹](#) et al. Antimicrobial and Anti-Virulence Activity of Capsaicin Against Erythromycin-Resistant, Cell-Invasive Group A Streptococci. Nov. 2015



Cioccolato Fondente

Contiene come grasso saturo l'acido stearico a basso impatto per il colesterolo e poi diversi acidi mono e polinsaturi che hanno un effetto riducente sul colesterolo

Proprietà antiossidanti per il contenuto di flavonoli

Contiene basse quantità di caffeina

Stimolatore del metabolismo
Influenza positivamente l'insulino-resistenza

Contiene teobromina, riducente della pressione sanguigna e con azione lipolitica e migliora la funzione endoteliale

Ricco di minerali soprattutto ferro

Migliora l'umore per la presenza del triptofano precursore della serotonina

Per la poca presenza di zucchero è consentito nelle diete ipocaloriche

Bibl.ess:

Hollemerget al. (1997)

MacCullogh et al. (2006)

Grassi et al. (2005)



Liquirizia

La GLICIRRIZZINA favorisce la ritenzione idrica e riduce la sensazione di sete

Ricca di MAGNESIO (stimolante cerebrale)

Emolliente (utile contro le infiammazioni cutanee)

Blocca la crescita di numerosi batteri

Lenisce la gola irritata

Digestiva

Tonica

Rinfrescante

Bibl.ess:

[Wang J](#)¹ et al. Assessment of genetic fidelity and composition, mixed elicitors enhance triterpenoids and flavonoids biosynthesis of *Glycyrrhiza uralensis* Fisch. tissue cultures. Feb. 2016.

[Hendricks JM](#)¹ et al. Differential induction of isolated lymphoid follicles in the gut by 18 β -glycyrrhetic acid. Jul 2014.



Zenzero

Contiene FENIALCALONI e STEROLI, all'interno dei suoi oli essenziali che aumentano il livello delle endorfine (azione analgesica) e attenuano i sintomi e i disturbi della menopausa

Purifica il fegato

Aiuta contro la nausea e possiede proprietà antivomito

Stimola la secrezione salivare

Aumenta le energie

Rilassa i vasi sanguigni

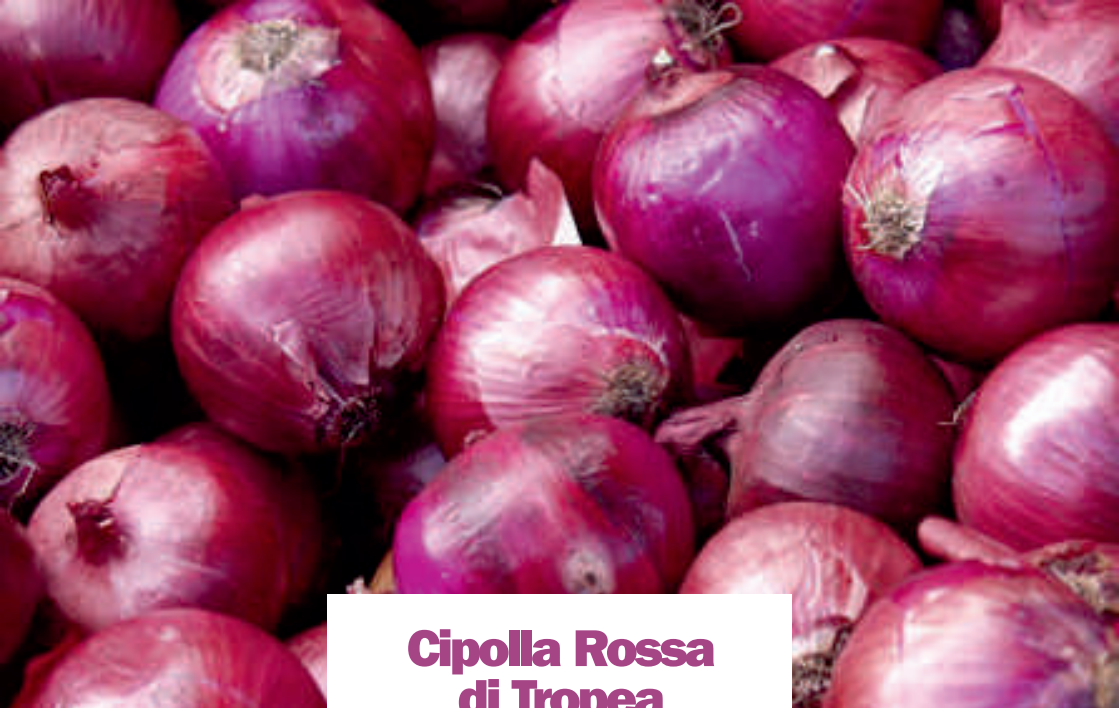
Facilita la digestione

Lenisce gli stati influenzali (bruciori e mal di gola, tosse e catarro)

Bibl.ess:

[Ilkhanizadeh B](#) et al. Protective Effects of Ginger (Zingiber officinale) Extract against Diabetes-Induced Heart Abnormality in Rats. 2016 Feb.

[Kathiresan S](#) et al. [6]-Shogaol, a Novel Chemopreventor in 7,12-Dimethylbenz[a]anthracene-induced Hamster Buccal Pouch Carcinogenesis. 2016 Feb 3.



Cipolla Rossa di Tropea

Prodotto IGP Coltivato secondo disciplinare nelle province calabresi di CS,CZ,VV Dolce e ricca di sostanze aromatiche, per il microclima con pochi sbalzi di temperatura e per i suoi limosi

Espettorante e decongestionante (sciroppi e brodi) Depurativo favorisce la diuresi minerali e flavonoidi

Effetto sinergico sulla salute Flavonoidi: cianida, quercetina antiossidante e antinfiammatorio sulle cellule endoteliali, antisclerotica, antipertensivo, antiaggregante

Antitumorale; allisolfuri: disolfuro di allilpropile attività enzimi epatici e sostanze cancerogeni; danni al DNA; apoptosi delle cellule tumorali

Antibatterico, antifungino, antivirale e vermifugo Allisolfuri, altri composti solforati, quercetina, lectina, (anti HIV) coadiuvante del sistema immunitario; regolatore della flora batterica

Antidiabetico modula il metabolismo degli zuccheri glucochinina (insulina vegetale) composti solforati di cromo

Elevato valore nutritivo; minerali, oligominerali sostanze Nutraceutiche: Ca, P, K, Fe, Cr, Zn, Se, I, Mg, Vit C, Vit E, vitamine gruppo B Flavonoidi, Allisolfuri Acqua 92 %, Zuccheri Semplici 6 %, Proteine 1%, Grassi 0,1% Fibra 1% - fruttani, Bifidobatteri

Bibl.ess:

Ebrahimi-Mamaghani M et al. Effects of raw red onion consumption on metabolic features in overweight or obese women with polycystic ovary syndrome: a randomized controlled clinical trial. J Obstet Gynaecol Res, 2014
C. Sales et al. The Mediterranean diet model in inflammatory rheumatic diseases. Reumatismo, 2009.



Aglio

L'ALLICINA è la sostanza responsabile dell'odore, che si sprigiona solo quando lo spicchio viene tagliato o schiacciato

Tiene a bada la glicemia

Buono per la respirazione

Antisettico

Tiene sotto controllo la pressione sanguigna

Favorisce la vasodilatazione

Rafforza le difese immunitarie

Bibl.ess:

Eidi A et al. Antidiabetic effect of garlic (Allium Sativum L.) in normal and streptozotocin-induced diabetic rats. Phytomedicine, 2006.

https://www.researchgate.net/publication/236891655_Role_of_Garlic_usage_in_Cardiovascular_disease_prevention_An_evidence-based_approach?

Peter B. Bongiorno et al. Potential Health Benefits of Garlic (Allium Sativum), 2008



Alloro

Le sue bacche contengono un olio essenziale ricco di **ANTIOSSIDANTI** che aumentano le capacità di concentrazione e memoria

Stimola la sudorazione

Utile contro la tosse

Digestivo

Stimola l'appetito

Anti-stress

Allevia le coliche

Bibl.ess:

[Turkez H¹](#) et al. The effect of laurel leaf extract against toxicity induced by 2,3,7,8-tetrachlorodibenzo-p-dioxin in cultured rat hepatocytes. Dec. 2011.

[Sahin Basak S¹](#) et al. Effect of Laurus nobilis L. Essential Oil and its Main Components on α -glucosidase and Reactive Oxygen Species Scavenging Activity. 2013.



Basilico

IL LINALOLO è responsabile del tipico profumo

Migliora la digestione

Repellente

Calma l'emicrania

Ricco di aminoacidi essenziali come il TRIPTOFANO (coinvolto nella produzione dell'ormone del benessere: la SEROTONINA)

Antiossidante

Contro l'insonnia

Antiinfiammatorio

Bibl. ess:

[Zerin T¹](#) Et al. Anti-inflammatory potential of ursolic acid in Mycobacterium tuberculosis-sensitized and Concanavalin A-stimulated cells. Feb. 2016.

[Kadan S¹](#) Et In vitro evaluation of anti-diabetic activity and cytotoxicity of chemically analysed Ocimum basilicum extracts. Apr 2016.



Finocchietto Selvatico

FENCONE
(è responsabile del sapore amaro)

TRANS-ETANOLO
(è responsabile del sapore dolce)

Diuretico

Contro le affezioni bronchiali

Facilita il flusso mestruale

Riduce la produzione di gas intestinali

Antimicrobico

Bibl.ess:

Carmine Lavorato, Maria Rotella (Piante officinali di Calabria, Rimedi e ricette dei nonni - Città Calabria edizioni 2011)



Malva

Ricca di MUCILLAGINI
(proprietà lenitive ed emollienti)

Vitamine A, C, e B1
(antiossidanti e antiinfiammatorie)

Placa la tosse

POTASSIO (disintossicante)

Sblocca il "naso chiuso"

Riduce il gonfiore alle tonsille



Menta

Contiene MENTOLO e MENTONE
(che donano sapore e odore)

Riduce la formazione di gas intestinali

Aumenta la peristalsi intestinale

Antivomito

L'olio essenziale viene utilizzato per alleviare
neuralgie, mialgie, mal di testa

Favorisce la formazione di succhi gastrici

Diuretica

Stimolante

Bibl.ess:

[Turkoglu S¹](#) et al. Assessment of wild mint from Tunceli as source of bioactive compounds, and its antioxidant Activity. Dec 2015.



Origano

Contiene fenoli come il TIMOLO
(antisettico)

ACIDO CAFFEICO
(antiossidante contro i radicali liberi)

Digestivo

Contro tosse e bronchiti
Candida e H. Pylori

B-CARIOFILLENE
(una sostanza che ha la capacità
di curare le infiammazioni)

TANNINI
(composti aromatici in grado di creare
complessi colorati con sali di ferro)

Aumenta la tonicità cerebrale

Raccolto fresco e riscaldato prima di porlo
nella zona dolorante dà un efficace rimedio
al torcicollo

Bibl.ess:

[Zhang Q¹](#) et al. Carvacrol induces the apoptosis of pulmonary artery smooth muscle cells under hypoxia. Jan 2016.
[Vinholes J¹](#), et al. Hepatoprotection of sesquiterpenoids: a quantitative structure-activity relationship (QSAR) approach. Mar. 2014.



Prezzemolo

Il suo aroma caratteristico è dato dalla MIRISTICINA e dall' APIOLO, sostanze contenute principalmente nelle sue foglie

Diuretico

Digestivo

Contro le infezioni delle vie urinarie

Favorisce la sudorazione

Depurativo

Aumenta il livello di estrogeni

Bibl.ess:

[Ilkhanizadeh B¹](#) et al. Protective Effects of Ginger (Zingiber officinale) Extract against Diabetes-Induced Heart Abnormality in Rats. 2016 Feb.

[Kathiresan S¹](#) et al. [6]-Shogaol, a Novel Chemopreventor in 7,12-Dimethylbenz[a]anthracene-induced Hamster Buccal Pouch Carcinogenesis. 2016 Feb 3.



Rosmarino

Contiene il PINENE, la CANFORA e il CINEOLO, importanti antiossidanti

Antimicrobico, soprattutto per il fegato

Astringente

Digestivo

Afrodisiaco

Aumenta le capacità della memoria (è ritenuta "la pianta del ricordo")

Bibl.ess:

[Ilkhanizadeh B](#) et al. Protective Effects of Ginger (Zingiber officinale) Extract against Diabetes-Induced Heart Abnormality in Rats. 2016 Feb.

[Kathiresan S](#) et al. [6]-Shogaol, a Novel Chemopreventor in 7,12-Dimethylbenz[a]anthracene-induced Hamster Buccal Pouch Carcinogenesis. 2016 Feb 3.



Salvia

IL TUJONE e la SEROTONINA contenuti migliorano la concentrazione e accelerano i sensi

Abbassa la glicemia

Antisettica per le vie respiratorie

Cicatrizante (e levigante per la pelle)

Antidepressiva

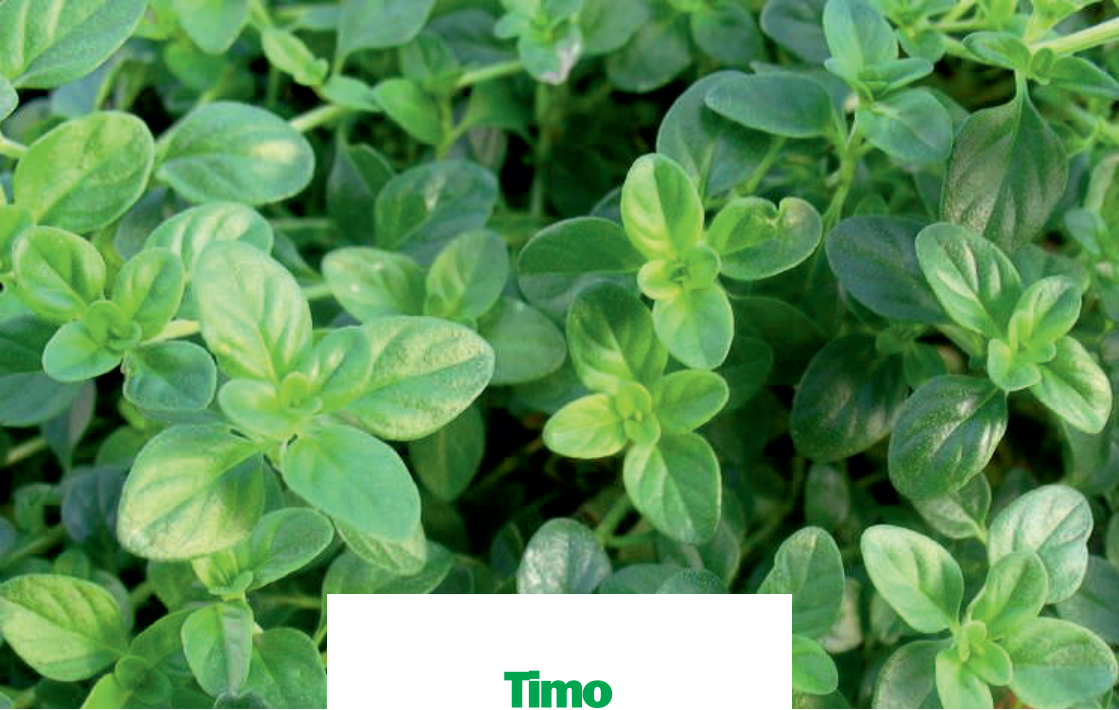
Antiinfiammatoria per le gengive ed efficace sbiancante naturale per i denti

Digestiva

Bibless:

[Sulniūtė V¹](#) et al. Comprehensive Evaluation of Antioxidant Potential of 10 Salvia Species Using High Pressure Methods for the Isolation of Lipophilic and Hydrophilic Plant Fractions. 2016 Mar.

[Kamatou GP¹](#) et al. South African Salvia species: a review of biological activities and phytochemistry. 2008 Oct 28.



Timo

Il suo olio essenziale contiene il TIOLO, con proprietà antibiotiche

Diuretico

Depurativo

Contro il mal di testa

Tonicante

Balsamico

Riduce la formazione di gas intestinali

Efficace nella conservazione di alimenti (proprietà antisettiche)

Bibl.ess:

[Miladi H¹](#) et al. Antibiofilm formation and anti-adhesive property of three mediterranean essential oils against a foodborne pathogen Salmonella strain. 2016 Jan 21.

[Saravanan S¹](#) et al. Protective effect of thymol on high fat diet induced diabetic nephropathy in C57BL/6J mice. 2016 Feb 5.



Vellutate

Varietà infinite di ricette;
salutari e delicate

Aiutano a prevenire i malanni
di stagione

Gustose con ingredienti
biologici freschi; ideali nei
regimi alimentari controllati
aumentano il senso di sazietà
utili anche come spuntini

Pasto completo e pieno di nutrienti
vitamine, minerali, zuccheri semplici non raffinati
fibra, sostanze nutraceutiche e antiossidanti

Migliorano il transito
intestinale; ideale per
la dieta dei bambini che
in genere "evitano" verdura e frutta

Riducono la perdita di nutrienti con la cottura



Frutta Secca

Ricca di vitamine A, B ed E

Ricca di grassi insaturi Omega-3 ed Omega-6

Ottima fonte di magnesio, calcio, potassio e selenio

Contro stanchezza e affaticamento

Ottima fonte di energia

Aiuta a prevenire osteoporosi ed anemie

Cardioprotettiva: minor rischio di infarto e angina pectoris

Riduce i processi infiammatori

Ottima per il sistema nervoso centrale ed il cervello

Metabolismo migliorato nei pazienti con diabete di tipo 2

Contrasta il colesterolo LDL

Ricca di fibre: facilita il transito intestinale

Bibl.ess:

Pairing nuts and dried fruit for cardiometabolic health.

ω -3 Fatty Acids and Cardiovascular Diseases: Effects, Mechanisms and Dietary Relevance. Maehre HK, Jensen IJ, Elvevoll EO, Eilertsen KE.

Int J Mol Sci. 2015 Sep 18;16(9):22636-61. doi: 10.3390/ijms160922636. Review.



Farine Integrali

FARRO

Ricca in Sali Minerali (Magnesio) e Vitamine, più digeribile rispetto alla farina di grano "Il farro tra tutti i cereali è quello con minori calorie"

FARINA DI KAMUT

Varietà di grano con alto contenuto proteico, adatto per i bambini, gli sportivi e gli anziani. Contiene inoltre Sali Minerali, Vitamina E, Selenio (antiossidante)

FARINA DI MAIS

"Priva di Glutine, è una farina calorica e saziante". Farina povera di proteine e di vitamina B, contiene buone quantità di Ferro, Potassio e Fosforo

FARINA DI MIGLIO

Buona fonte di Fosforo, Ferro, Magnesio, Amido e Betacarotene, è ricca di Silicio (che nutre cartilagini, unghie e capelli) "Priva di glutine, ha un gusto delicato ed è molto digeribile"

FRUMENTO

Ricca di Crusca, Vitamina E, Vitamine del gruppo B e Sali Minerali

GRANO SARACENO

Farina molto nutriente, ricca in Fibre, Zinco, Rame, Selenio e Manganese "Ha un basso Indice Glicemico ed è priva di Glutine"

FARINA DI SEGALE

Ricca di Vitamine (Acido Folico), Sodio, Potassio, Calcio e Iodio. Contiene buone quantità di Ferro e Fibre "Migliora la salute intestinale, regola l'appetito e ha un basso Indice Glicemico"

FARINA DI AVENA

Meno calorica ma più ricca di fibre, con potere saziante. Ricca in proteine e grassi insaturi "Abbassa il colesterolo cattivo e rallenta l'assorbimento del glucosio"

Bibbl. ess:

Screening for total ergot alkaloids in rye flour by planar solid phase extraction-fluorescence detection and mass spectrometry.

Oellig C, Melde T.. J Chromatogr A. 2016 Mar 2. pii: S0021-9673(16)30220-5. doi: 10.1016/j.chroma.2016.02.075.



Pasta

E' un alimento ricco in amido con un discreto contenuto di proteine (circa il 10%) di basso valore biologico e con una quota di grassi non rilevante

Elevato contenuto di potassio e fosforo, discreto quello di calcio e povera di sodio

Il tenore proteico aumenta nelle paste all'uovo ed in quelle ripiene di carne

Contiene una discreta quantità di vitaminaPP mentre sono poco rappresentate la vitamina B1 e B2

100 g. di pasta di semola forniscono 353 Kcal; 100 g. di pasta fresca ripiena 300 Kcal

Bibl. ess:

Mol Genet Genomics. 2016 Feb;291(1):65-77. doi: 10.1007/s00438-015-1086-7. Epub 2015 Jul 10. Comprehensive molecular characterization of the α/β -gliadin multigene family in hexaploid wheat. Noma S1, Kawaura K2, Hayakawa K1, Abe C1, Tsuge N1, Ogihara Y3.



Associazione Scientifica
Biologi Senza Frontiere

Guida verso lo stile **Mediterraneo**

Contatti

Associazione scientifica Biologi Senza Frontiere
CENTRO STUDI RICERCA SVILUPPO E FORMAZIONE

Via R. Lanzino 33, 87100 (CS)

www.associazionescientificabiologisenzafrontiere.it

email:

presidenza@associazionescientificabiologisenzafrontiere.it
info@associazionescientificabiologisenzafrontiere.it
segreteria@associazionescientificabiologisenzafrontiere.it
lavoceideibiologi@associazionescientificabiologisenzafrontiere.it