

**A.D.T.C. odv**  
 ASSOCIAZIONE DIABETICI DEL TIRRENO COSENTINO "Disma De Cesare"-odv- PAOLA  
 GIORNATA MONDIALE DEL DIABETE 2023

**La cultura alimentare nel Tirreno Cosentino**



Dieta Mediterranea - Educazione alimentare  
 Patologia connesse ad uno stile di vita errato

## Cos'è la dieta mediterranea?

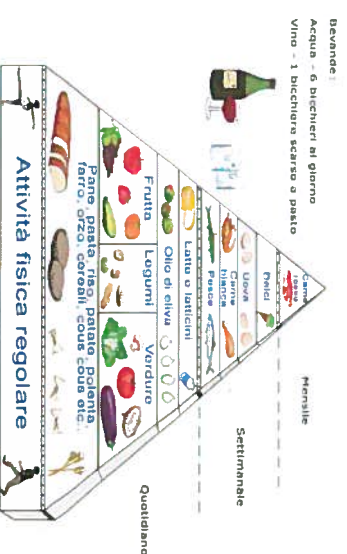
La dieta mediterranea si ispira alle tradizioni alimentari delle popolazioni che vivono sulle sponde del mar mediterraneo, in particolar modo in alcune aree del sud Italia e della Grecia. E' caratterizzata dalla prevalenza di alimenti di origine vegetale (in primo luogo cereali e poi frutta, verdura e legumi). I prodotti sono consumati freschi, nel rispetto della stagionalità, e sono quanto possibile di produzione locale.

**IN COLLABORAZIONE CON**  
**L'ISTITUTO COMPRENSIVO «F. BRUNO»**  
 87027 PAOLA (CS)



## QUAL'E' IL MODELLO DELLA DIETA MEDITERRANEA

La Piramide Alimentare nella Dieta Mediterranea



## Nutrienti della Dieta Mediterranea

Nella dieta mediterranea:

- I carboidrati forniscono il 55-60% dell'energia totale
- I grassi totali non superano il 25-30% con prevalenza di grassi monoinsaturi su quelli saturi (solidi soprattutto di origine animale) e poliinsaturi.
- Le proteine forniscono il 10-12% dell'energia totale
- La fibra alimentare è abbondante fino a 30 gr al giorno e oltre

## Quali sono le porzioni di riferimento?

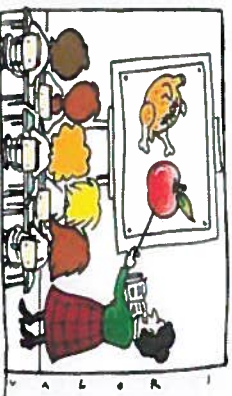
I LARN 1996 (Livelli di assunzione raccomandati di energia e nutrienti per la popolazione italiana) hanno già indicato quali dovrebbero essere le porzioni medie:

- Latte/yogurt: 125 grammi
- Formaggio fresco: 100 grammi
- Formaggio stagionato: 50 grammi
- Carne: 100 grammi
- Pesce: 150 grammi
- Uova: 50 grammi (1 uovo)
- Legumi freschi: 100 grammi (a crudo)
- Legumi secchi: 30 grammi (a crudo)
- Pane: 50 grammi
- Pasta/riso: 80 grammi (a crudo)
- Pasta fresca all'uovo: 120 grammi (a crudo)
- Patate: 200 grammi (a crudo)
- Insalate: 50 grammi
- Ortaggi: 250 grammi (a crudo)
- Frutta: 150 grammi.

## Quali sono i vantaggi di questa dieta?

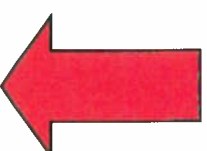
La dieta mediterranea è un eccellente modello alimentare non solo per la popolazione in generale ma soprattutto per il bambino, fin dai primissimi anni di vita. Studi effettuati dal "Seven Countries Study on cardiovascular diseases", hanno dimostrato come la dieta mediterranea sia in grado di prevenire alcune patologie come:

- malattie cardiache
- tumori
- ipertensione
- obesità
- diabete

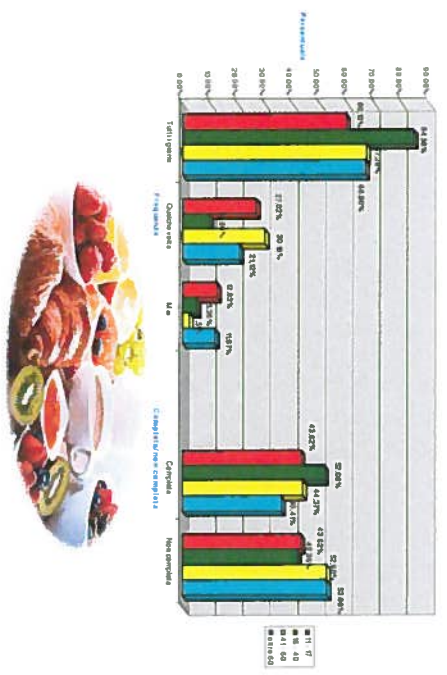


## Questionario rivolto alle Famiglie

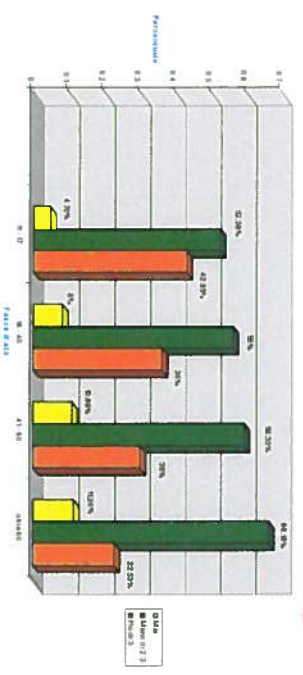
Abbiamo ricavato 13 grafici che descrivono le abitudini alimentari della popolazione del Tirreno Cosentino



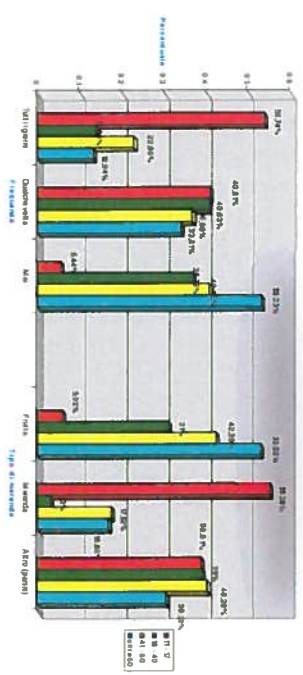
## Prima Colazione



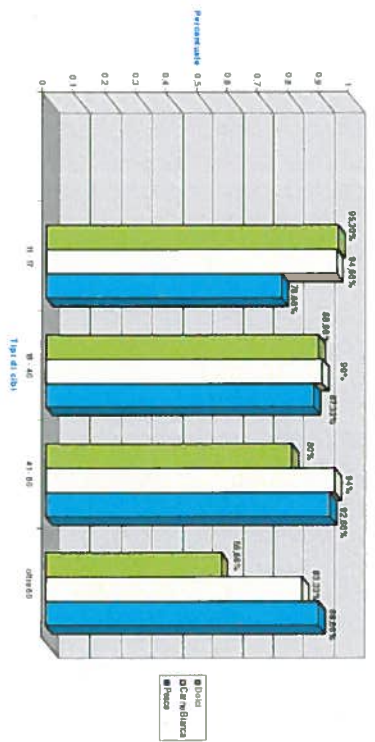
## Carne Rossa



## Merenda

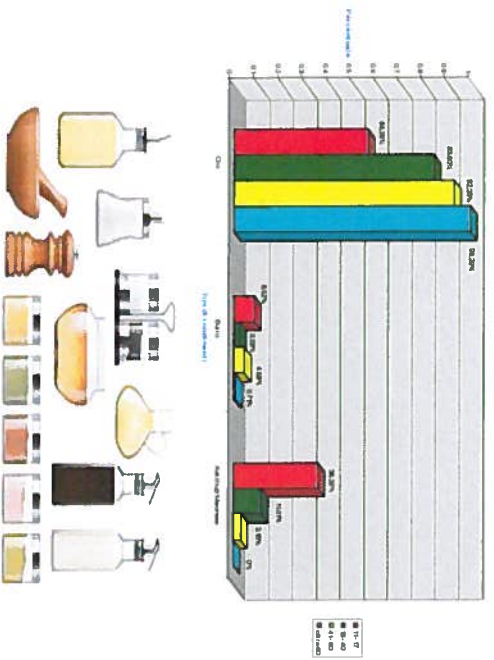


## Consumo di cibo settimanale (Quantità crescente)

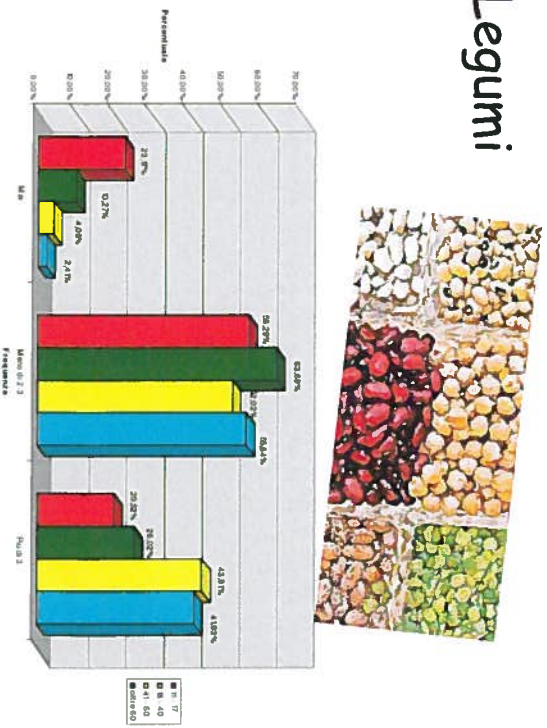




## Condimenti



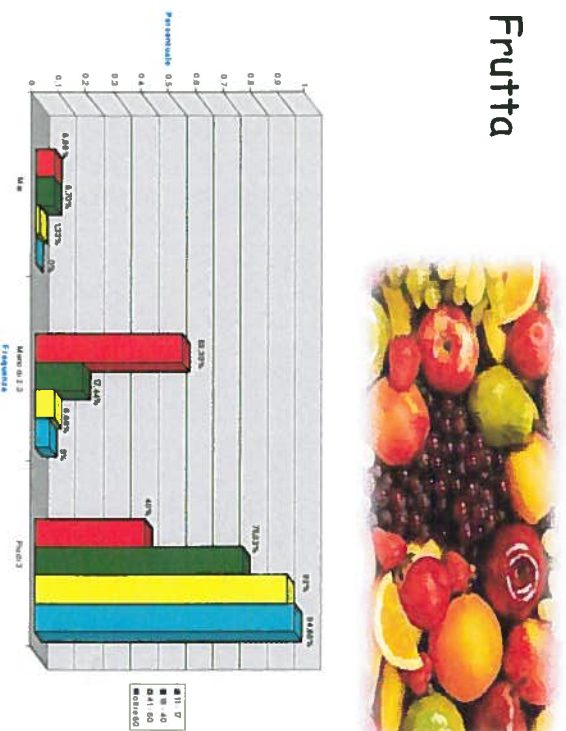
## Legumi



## Formaggi



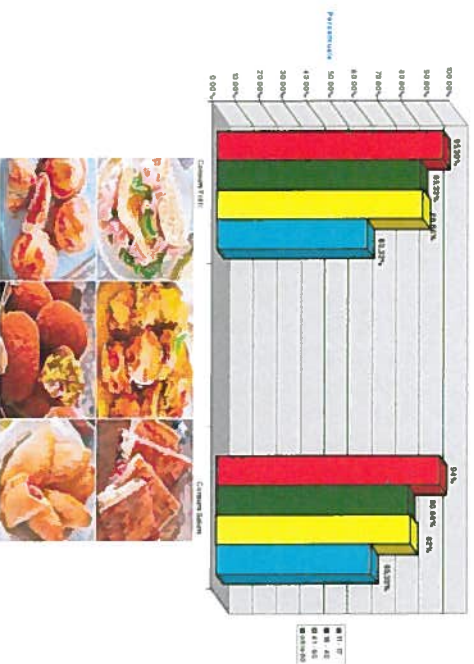
## Frutta



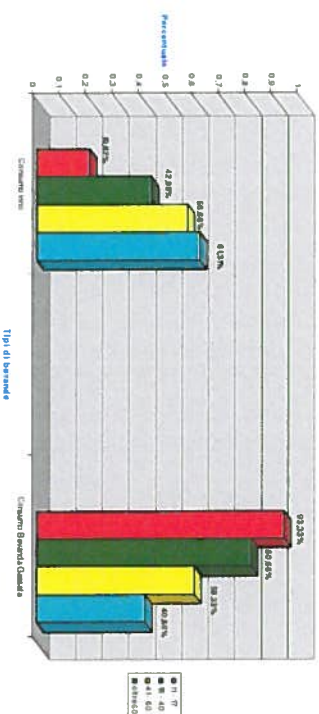
## Verdure



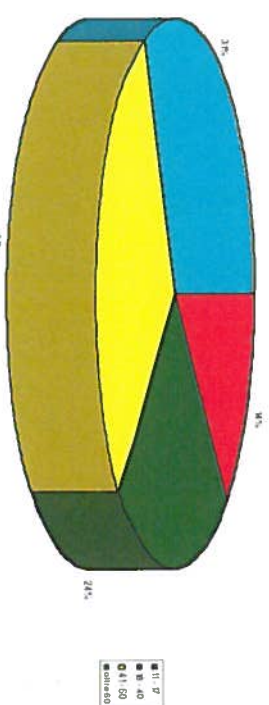
## Cibi fuori dalla Dieta Mediterranea



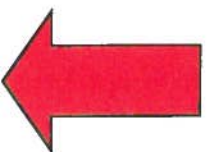
## Consumo di bevande (più volte a settimana)



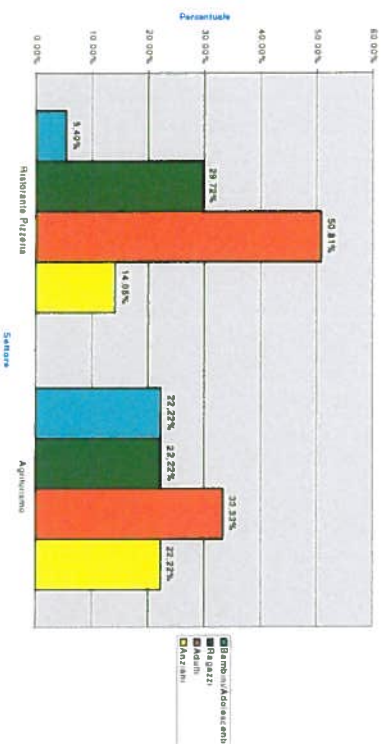
## Chi si avvicina maggiormente ad un modello di Dieta Mediterranea



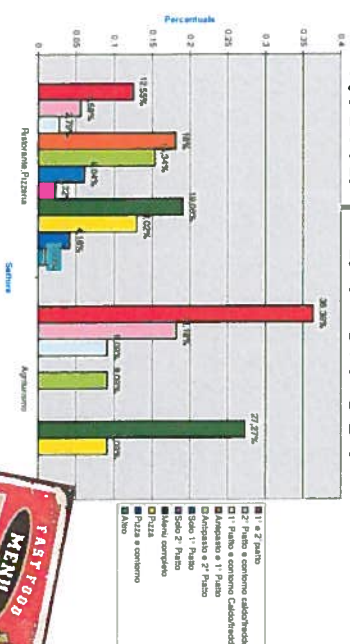
Sondaggio tra gli operatori della ristorazione sul comportamento alimentare del cliente  
 Abbiamo ricavato 8 grafici che descrivono le abitudini alimentari della popolazione del Tirreno Cosentino



## Genere di Clientela



## I menù più richiesti

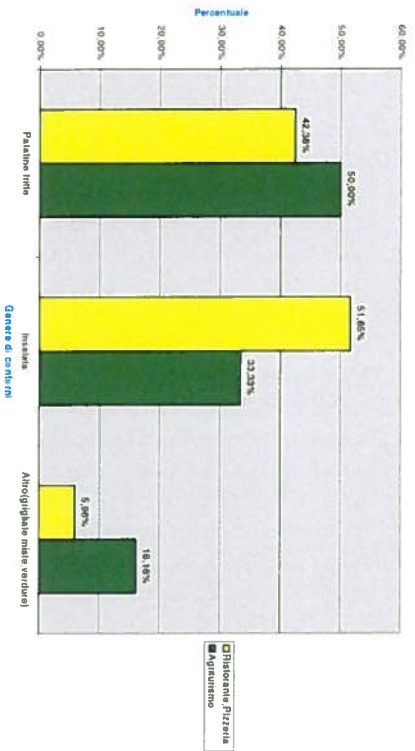


## Genere di secondi piatti

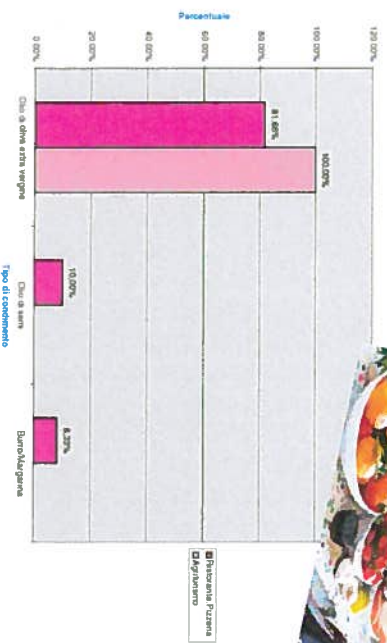




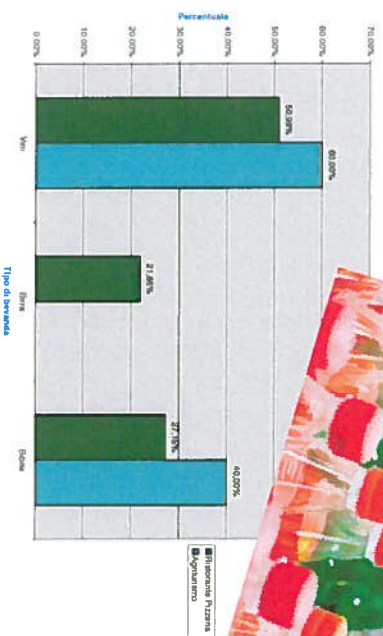
# Contorni



# Condimenti



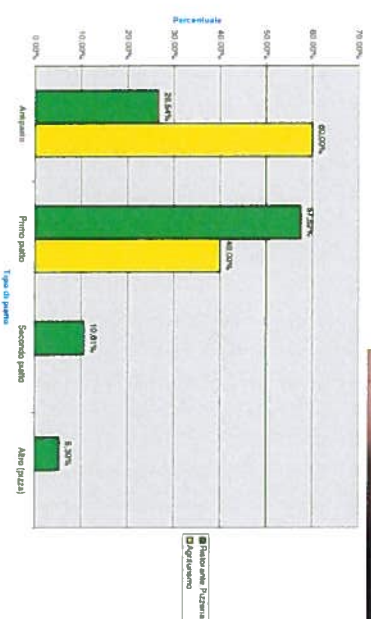
# Bevande



# Cucina Tipica



## Piatto Tipico



Diversi sono invece gli aspetti negativi dell'indagine condotta tra cui si evidenzia:

• Eccessivo consumo di carne rossa e salumi da parte della maggioranza degli intervistati appartenenti a tutte le 4 le fasce di età

• Consumo frequente e fuori pasto, da parte della maggioranza dei più giovani, di cibi fritti, bevande gasate, dolci e snack, aggravato da un basso ed incostante consumo di frutta e verdura

## Conclusioni

Lungo il Tirreno Cosentino quasi nessuno si attiene strettamente alla Dieta Mediterranea

**TUTTAVIA**

↳ adulti di età superiore ai 40 anni ed anziani sono le persone che maggiormente tendono a seguire un'alimentazione che vi si avvicina molto, principalmente per alcuni punti che contraddistinguono la dieta mediterranea da altri tipi di dieta:

- Consumo giornaliero di cereali e derivati (pane, pasta)
- Utilizzo quasi esclusivo di olio di oliva
- Frequente consumo di legumi, latte e formaggi
- Consumo giornaliero di frutta e verdura

## GIORNATA MONDIALE DEL DIABETE 2023

