



LA DIETA MEDITERRANEA E I SUOI BENEFICI

La **Dieta Mediterranea** è un regime alimentare tipico dei paesi europei che si affacciano sul bacino del Mediterraneo. È un regime equilibrato in grado di prevenire diverse patologie, fra cui alcuni tumori.

Questa dieta si basa su alcuni alimenti principali:

- **Cereali** (preferibilmente integrali) che svolgono un ruolo equilibratore grazie all'elevato contenuto di carboidrati e alla ricchezza di fibre;
- **Verdura e frutta** che garantiscono un adeguato apporto di minerali e vitamine;
- **Legumi** che costituiscono una fonte di proteine;
- **Olio d'oliva e Pesce** che forniscono acidi grassi essenziali.

IL QUESTIONARIO MEDI-LITE

Nato da un'idea di Francesco Sofi, Professore Associato di Scienza dell'Alimentazione dell'Università degli Studi di Firenze, il questionario Medi-lite è uno **strumento pratico e facile** in grado di valutare l'aderenza alla dieta Mediterranea. Deve il suo nome alla fusione dei termini Mediterranean e Literature cioè Mediterranea e Letteratura Scientifica.

Il questionario è **gratuito** ed è stato pensato al solo scopo di migliorare la conoscenza della popolazione e degli operatori di settore riguardo al ruolo della Dieta Mediterranea e alla sua diffusione.

Il progetto Medi-lite prende spunto dall'analisi dei numerosi studi presenti nella letteratura scientifica che attestano il ruolo benefico della **Dieta Mediterranea** nei confronti di diverse patologie e dello stato di salute generale. Questo ha determinato lo sviluppo di indici in grado di calcolare in modo numerico l'aderenza di una popolazione alla Dieta Mediterranea. Questi indici di aderenza presentano però delle importanti limitazioni, soprattutto in relazione al fatto che non sono utilizzabili a livello individuale, ma solo come strumento epidemiologico. Da qui nasce l'idea di sviluppare uno strumento semplice e applicabile a livello individuale per valutare l'aderenza alla Dieta Mediterranea, utilizzando solo i dati del consumo giornaliero e/o settimanale dei gruppi alimentari tipici e non tipici della Dieta Mediterranea. Per fare ciò sono stati utilizzati i dati presenti in uno studio scientifico effettuato dal Prof. Sofi e colleghi nel 2014 e successivamente pubblicato sulla rivista Public Health Nutrition.

COME FUNZIONA IL QUESTIONARIO MEDI-LITE

Qualcuno si chiederà come si può misurare la nostra aderenza alla **Dieta Mediterranea**.

Per calcolare il punteggio bisogna tenere conto dei valori di consumo giornaliero e/o settimanale degli *alimenti tipici* della Dieta Mediterranea (frutta, verdura, cereali, legumi e pesce) e *quelli non tipici* (carne e prodotti derivati, prodotti lattiero-caseari).

Il punteggio finale si ottiene sommando i vari risultati ottenuti e può variare da 0 punti (bassa aderenza alla Dieta Mediterranea) a 18 punti (alta aderenza).



I.P.S.E.O.A Marco Polo GENOVA



5 Sala Vendita A

