

Una definizione multidimensionale e basata sull'evidenza della Dieta Mediterranea nelle Linee Guida Nazionali Italiane “La Dieta Mediterranea”

La Dieta Mediterranea (DM), inizialmente concettualizzata da Ancel Keys negli anni '50, è ampiamente riconosciuta come un modello alimentare associato a significativi benefici per la salute. È anche un patrimonio culturale, riconosciuto dall'UNESCO nel 2010. Nonostante la sua rilevanza, la DM è stata definita in modo variabile attraverso modelli descrittivi, piramidi alimentari e sistemi di punteggio di aderenza. Questa eterogeneità limita la comparabilità tra ricerca e pratica. Questo articolo descrive lo sviluppo di una definizione standardizzata, basata sull'evidenza e multidimensionale della DM nell'ambito delle Linee Guida Nazionali Italiane “La Dieta Mediterranea”. In particolare, la definizione proposta integra sia componenti nutrizionali sia dimensioni socioculturali, tra cui pratiche di stile di vita, convivialità e sostenibilità. Il processo di sviluppo delle linee guida ha seguito standard riconosciuti a livello internazionale, coinvolgendo un gruppo multidisciplinare e una sintesi sistematica delle evidenze. La DM è stata definita concettualmente attraverso un approccio operativo basato sull'analisi dei sistemi di punteggio di aderenza disponibili in letteratura. Sono stati analizzati trentatré studi idonei e quindici sistemi di valutazione della Dieta Mediterranea per identificare gruppi alimentari, nutrienti e componenti dello stile di vita comuni. La definizione proposta enfatizza un elevato consumo di alimenti di origine vegetale, l'olio d'oliva come principale fonte di grassi, un consumo moderato di pesce, latticini e carni bianche, e un consumo limitato di carne rossa e prodotti trasformati. Oltre agli aspetti nutrizionali, la DM è concepita come uno stile di vita multidimensionale che include attività fisica, convivialità e principi di sostenibilità. Questo approccio integrato è in linea con le evidenze più recenti sulla prevenzione delle malattie croniche e sulla promozione della salute. La definizione risultante fornisce un quadro concettuale per professionisti sanitari, ricercatori e decisori politici, supportando interventi e strategie politiche armonizzate che vanno “oltre il piatto”.

FONTE

Casirati A, Nucci D, Troiano E, Veronese N, Mazza E, Lisso F, Volpe M, Maggi S, Onder G, Fontana L, Zanetti M, Medea G, Rossi L, Silano M, Gianfredi V; Mediterranean Diet Guidelines Group. Nutrition. “[An evidence-based, multidimensional definition of the Mediterranean Diet within the Italian National Guidelines “La Dieta Mediterranea.”](#)” 2026 Jul;147:113140. doi: 10.1016/j.nut.2026.113140. Epub 2026 Feb 7.