**Τι είναι και πώς καθορίστηκε η Πυραμίδα Μεσογειακής Δίαιτας;**

Η Μεσογειακή Δίαιτα βασίζεται στις διατροφικές παραδόσεις της Κρήτης και της Νότιας Ιταλίας, της περιόδου του 1960 και αποδίδεται σχηματικά σε μορφή πυραμίδας. Η επιλογή αυτών των δύο περιοχών και της συγκεκριμένης χρονικής περιόδου προέκυψε από την αξιολόγηση των ακόλουθων τριών παραγόντων:

1. Την αποδοχή ότι η νοσηρότητα από χρόνια νοσήματα σε αυτούς τους πληθυσμούς κατά τη συγκεκριμένη χρονική περίοδο, ήταν από τις χαμηλότερες στον κόσμο και το προσδόκιμο επιβίωσης για τους ενήλικες των πληθυσμών αυτών ήταν από τα υψηλότερα (παρά το γεγονός ότι η παροχή ιατρικών υπηρεσιών δεν ήταν ικανοποιητική εκείνη την περίοδο)
2. Τη μελέτη των δεδομένων εκείνης της εποχής, τα οποία πιστοποιούν το χαρακτήρα των διατροφικών συνηθειών στις περιοχές αυτές και,
3. Την ταύτιση των διατροφικών προτύπων που αποκαλύπτονται από αυτά τα στοιχεία και τις σύγχρονες αντιλήψεις για την άριστη διατροφή, όπως προκύπτει από επιδημιολογικές και κλινικές μελέτες που πραγματοποιούνται ανά τον κόσμο

**Δομή της Πυραμίδας της Μεσογειακής Δίαιτας**

Η δομή της Πυραμίδας δε βασίζεται αποκλειστικά στο βάρος των τροφίμων, ούτε στο ποσοστό των θερμίδων από αυτά, αλλά στο συνδυασμό τους, με την επιδίωξη να παρέχεται μια γενική εικόνα της συχνότητας που καταναλώνονται συγκεκριμένα τρόφιμα καθώς και μια ένδειξη για το ποια τρόφιμα θα πρέπει να προεξάρχουν σε μια δίαιτα μεσογειακού τύπου.

Έτσι τα χαρακτηριστικά της Μεσογειακής Δίαιτας είναι:

* Πολλά φρούτα, λαχανικά, όσπρια και δημητριακά (καθημερινή κατανάλωση)
* Ελαιόλαδο, ως το βασικό λίπος.
* Κατανάλωση άπαχου κόκκινου κρέατος μόνο μερικές φορές το μήνα ή λίγο συχνότερα σε μικρές ποσότητες
* Χαμηλή ως μέτρια κατανάλωση άλλων τροφίμων ζωικής προέλευσης, όπως γαλακτοκομικά προϊόντα με εξαίρεση το τυρί και το γιαούρτι τα οποία μπορούν να καταναλώνονται καθημερινά
* Κατανάλωση ψαριού και πουλερικών, μερικές φορές τη βδομάδα
* Λογική κατανάλωση κρασιού (κυρίως κατά τα γεύματα)

**Κόκκινο κρέας**

Το κόκκινο κρέας καταλαμβάνει την κορυφή της Πυραμίδας της Μεσογειακής Δίαιτας, όπου υπάρχει η ένδειξη «λίγες φορές το μήνα ή λίγο συχνότερα σε μικρές ποσότητες».

Παρ΄όλο που τα διαθέσιμα στοιχεία δεν μπορούν να θεωρηθούν καταλητικά, υπάρχουν ενδείξεις από ένα σημαντικό αριθμό επιστημονικών μελετών, ότι η υψηλή κατανάλωση κόκκινου κρέατος συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο στεφανιαίας νόσου (καρδιοπάθειας) καρκίνου του εντέρου και πιθανόν άλλων καρκίνων. Επειδή τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που περιέχονται στο κόκκινο κρέας παρέχονται και από άλλα τρόφιμα (όσπρια, σόγια), το κρέας δεν είναι απαραίτητη τροφή και μπορεί να περιοριστεί, σύμφωνα με τις προδιαγραφές της Πυραμίδας.

**Ψάρια, πουλερικά**

Αυτά τα ζωικής προέλευσης προϊόντα, μπορούν να καταναλώνονται λίγες φορές την βδομάδα. Το είδος των λιπαρών που περιέχουν δεν αποτελεί τόσο μεγάλο κίνδυνο σε σύγκριση με αυτό του κόκκινου κρέατος. Εν πάση όμως περιπτώσει επιβάλλεται όπως το δέρμα από το κοτόπουλο και τα πουλερικά αφαιρείται πριν από το μαγείρεμα και τα τρόφιμα αυτά να μην τηγανίζονται.

**Ελαιόλαδο**

Το ελαιόλαδο είναι το παραδοσιακό λάδι της περιοχής και αντικαθιστά όλα τα άλλα λίπη και έλαια στην διατροφή της Ελλάδας, της Νότιας Ιταλίας και άλλων μεσογειακών περιοχών (γύρω στο 1960).

Το ελαιόλαδο είναι πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, ελαττώνει τις λιποπρωτεϊνες χαμηλής πυκνότητας (LDL ή «κακή χοληστερόλη»). Επίσης περιέχει σημαντικές ποσότητες αντιοξειδωτικών, όπως η βιταμίνη Ε – που προστατεύουν από τον καρκίνο και που προφανώς βοηθούν στην πρόληψη της εναπόθεσης της «κακής χοληστερόλης» που αποφράσσουν τις αρτηρίες.

**Λαχανικά, Φρούτα, Δημητριακά, Όσπρια**

Θα μπορούσαμε να πούμε περιγράφοντας την ιδανική μεσογειακή δίαιτα, ότι τα τρόφιμα φυτικής προέλευσης θα πρέπει να αποτελούν τον κόσμο της δίαιτας, ενώ τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης θα πρέπει να αποτελούν την «περιφέρεια».

Η βάση της Πυραμίδας αποτελείται από λαχανικά, φρούτα, δημητριακά και όσπρια τα οποία συστήνεται να καταναλώνονται καθημερινά. Υπάρχουν σαφείς ενδείξεις ότι μια τέτοια έχει προστατευτικό χαρακτήρα σε σχέση με τα χρόνια νοσήματα, που πλήττουν σήμερα τους πληθυσμούς των δυτικών χωρών και της δικής μας πατρίδας. Τέτοια δίαιτα είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, σε βιταμίνες, σε φυτικές πρωτεΐνες και σε ιχνοστοιχεία τα οποία προσδίδουν τον υγιεινό χαρακτήρα στη Μεσογειακή Δίαιτα.

**Φυσική Δραστηριότητα**

Η συστηματική φυσική δραστηριότητα (σωματική άσκηση) είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση καλής υγείας και ιδανικού βάρους. Αυτό ήταν ένα σημαντικό χαρακτηριστικό του αγροτικού μεσογειακού τρόπου ζωής , στη δεκαετία του 1960. Γι΄ αυτό και η σωματική άσκηση παρουσιάζεται στην Πυραμίδα Μεσογειακής Δίαιτας, ως απαραίτητη προέκταση της.

**Κρασί**

Ακολουθώντας την μεσογειακή παράδοση το κρασί μπορεί να το απολαμβάνει κανείς με μέτρο (1-2 ποτήρια την ημέρα, για γυναίκες και άντρες) κυρίως κατά τα γεύματα. Φυσικά αυτό θα πρέπει να θεωρείται προαιρετικό και να αποφεύγεται όταν η κατανάλωση του θα μπορούσε να θέσει σε κίνδυνο το άτομο ή άλλους. Η λογική κατανάλωση κρασιού φαίνεται να μειώνει τον κίνδυνο των καρδιαγγειακών νοσημάτων, να αυξάνει την «καλή χοληστερόλη» και γενικά να ελαττώνει την θνησιμότητα.