

# Dieta Mediterranea

## One Health e Tradizione Cultura e Sostenibilità



La Dieta Mediterranea è un insieme di conoscenze, abitudini sociali e tradizioni culturali storicamente tramandate dalle popolazioni che si affacciano sul Mar Mediterraneo. Più che di dieta intesa come regime alimentare, si può parlare di uno "**Stile di Vita**" in cui la scelta degli **alimenti** e l'**attività fisica** giocano un ruolo fondamentale.

### AMBIENTALI

- ✓ Minore impiego di risorse naturali
- ✓ Riduzione delle emissioni di gas serra
- ✓ Mantenimento della biodiversità

### SALUTE

- Prevenzione:
- ✓ malattie cardiovascolari
  - ✓ alcuni tipi di tumori
  - ✓ malattie cronicodegenerative

La Dieta  
Mediterranea è il  
modello di **dieta  
sana e sostenibile**  
per eccellenza che  
apporta molteplici  
**benefici**

### ECONOMICI

### SOCIALI

A CURA DI:  
Dipartimento Igiene e Prevenzione Sanitaria  
Igiene degli Alimenti e Nutrizione  
Qualità della Nutrizione e Stili Alimentari

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Insubria

**ALIMENTI  
VEGETALI**  
freschi e  
di stagione

**CEREALI  
INTEGRALI**  
in chicco



**OLIO  
D'OLIVA**  
aggiunto  
a crudo

**ERBE  
AROMATICHE**  
per  
insaporire

**LEGUMI**  
quasi  
tutti i giorni



**PESCE e  
UOVA**  
qualche  
volta

**POCHISSIMA  
CARNE**  
soprattutto  
se **ROSSA**



**LATTE e  
YOGURT**

**Dieta Mediterranea:  
le tessere della salute**



Sistema Socio Sanitario



**Regione  
Lombardia**

**ATS Insubria**