

ANTONIA TRICHOPOULOU

*Director, WHO Collaborating Centre Medical School,
University of Athens
Vice President, Hellenic Health Foundation*

Traditional Mediterranean is the diet that prevailed in the olive tree growing areas in the Countries of the Mediterranean basin, before globalization expanded into the food culture. Traditional Mediterranean diet drew the attention of scientists during the early post World War II years, mostly because the health of the Mediterraneans and the corresponding health indicators were better than expected from the economic development, the health care resources and certain life style habits (notably the high prevalence of smoking) in the respective population groups. The largely ecological, yet insightful, research by the legendary Ancel Keys and his colleagues brought the concept of the Mediterranean diet into the mainstream of the science focusing on the relation between nutrition and health.*

The impact of the work of Keys and his colleagues was considerable but, subsequently, there was a lull in relevant scientific research and a tendency to consider traditional Mediterranean diet as just

La dieta tradizionale mediterranea è stata la dieta predominante nelle aree olivicole del bacino del Mediterraneo, prima che la globalizzazione avesse effetti anche sulla “cultura” del cibo. Questa dieta ha attirato l’attenzione degli studiosi nell’immediato secondo dopoguerra, soprattutto perché la salute dei popoli mediterranei e i corrispondenti indicatori di salute erano migliori di quanto lo sviluppo economico, le risorse destinate all’assistenza sanitaria e certi stili di vita (soprattutto l’elevata prevalenza di fumatori) potessero far attendere nei rispettivi gruppi di popolazione. L’ampia ricerca ecologica, e tuttavia acuta, condotta dal leggendario Ancel Keys e dai suoi colleghi* ha portato il concetto di “dieta mediterranea” all’attenzione della scienza, concentrandosi sulla relazione tra nutrizione e salute.

L’impatto del lavoro di Keys e dei suoi colleghi fu notevole; successivamente, però, la ricerca scientifica in quest’ambito ha registrato una battuta d’arresto e si è affermata la tendenza a considerare la dieta me-

* Seven countries: a multivariate analysis of death and coronary heart disease. Cambridge: Harvard University Press, 1980.

*another traditional diet with certain health attributes. Three developments after the late 1980's have contributed to the resurgence of Mediterranean diet as a nutritional pattern of paramount importance for health and wellbeing: a workshop in Delphi with the scientific contribution** of WHO Europe, a conference in Boston co-sponsored by the Harvard School of Public Health*** and the publication in 1995 of a scale **** allowing the semi-quantitative assessment of adherence to the traditional Mediterranean diet.*

The development of this "adherence" tool, and variants of it, underlies the shift from ecological to the more reliable analytical epidemiological studies (of case-control and particularly cohort design) and the exponential increase of publications in the international scientific literature of studies evaluating the relation of adherence to Mediterranean diet with health and disease. These studies have documented the beneficial effects of this diet on a wide spectrum of diseases, including cardiovascular diseases, certain forms of cancer, metabolic and neuropsychiatric disorders and, indeed, life expectancy.

There have been other books, but this valuable volume, edited by Doctors Lucio Lucchin and Antonio Caretto, is exceptional in its breadth and depth. The book covers several aspects of traditional Mediterranean diet: from its roots, to its health effects, to several social and other life style aspects, to possible critical ingredients, to the importance of biodiversity of the Mediterranean foods - to mention only a few of the topics covered in this important book.

diterranea solo come una delle tante diete tradizionali con alcune caratteristiche positive per la salute. Tre eventi occorsi nei tardi anni Ottanta hanno contribuito alla rinascita della dieta mediterranea e al suo riconoscimento quale modello nutrizionale di importanza universale per la salute e il benessere: un workshop tenutosi a Delfi con il contributo** di WHO Europe; una conferenza a Boston, sponsorizzata anche dalla Harvard School of Public Health,*** la pubblicazione, nel 1995, di una scala che consentiva la valutazione semi-quantitativa dell'aderenza alla dieta tradizionale mediterranea. ****

Lo sviluppo di questo strumento di valutazione della "aderenza", e delle sue varianti, sta alla base del passaggio da studi di tipo ecologico a studi più affidabili, analitici ed epidemiologici (studi caso-controllo e, in particolare, di coorte), e dell'aumento esponenziale di pubblicazioni nella letteratura scientifica internazionale che valutavano la relazione tra aderenza alla dieta mediterranea e salute/malattia. Questi studi hanno documentato gli effetti benefici della dieta mediterranea su un ampio spettro di patologie, incluse quelle cardiologiche, alcune forme tumorali, i disturbi metabolici e neuropsichiatrici e, certamente, sulla longevità.

Sono stati pubblicati altri volumi, ma questo pregevole testo curato da Lucio Lucchin e Antonio Caretto è eccezionale per esaustività e approfondimento. Il libro copre infatti diversi aspetti della dieta tradizionale mediterranea: dalle sue radici ai suoi effetti sulla salute, dagli aspetti sociali e di stile di vita ai suoi possibili ingredienti critici e all'importanza della biodiversità del cibo mediterraneo, per menzionare solo alcuni degli argomenti trattati in quest'importante opera.

** The Mediterranean diet and food culture: a symposium. Eur J Clin Nutr 1989; 43(Suppl 2):1-92.

*** Mediterranean diet pyramid: a cultural model for healthy eating. Am J Clin Nutr 1995; 61:1402S-6.

**** Diet and overall survival in elderly people. BMJ 1995; 311:1457-60.

Traditional Mediterranean diet has been accepted as an Intangible Cultural Heritage by UNESCO and, for at least the Western populations, appears to represent an optimal diet. Unavoidably, Mediterranean evolves with changing culture, economic influences and commercial pressures, but it is crucial to preserve its central components as well as its holistic philosophy.

This book highlights why Mediterranean diet is important and why it has justly earned its prominent position as a dietary pattern of choice.

La dieta tradizionale mediterranea è stata dichiarata “Patrimonio Culturale Immateriale dell’Umanità” dall’UNESCO e, almeno per le popolazioni occidentali, sembra rappresentare una dieta ottimale. Inevitabilmente, essa sta evolvendo di pari passo con i cambiamenti culturali, le influenze economiche e le pressioni commerciali, ma è di fondamentale importanza conservare le sue componenti fondamentali così come la sua filosofia “olistica”.

Questo libro mette bene in luce perché la dieta mediterranea è importante e quali sono le ragioni che le hanno fatto giustamente guadagnare il rilevante ruolo di modello alimentare ideale.