

LA PIRAMIDE DELL'ALIMENTAZIONE

Con la figura della piramide il dott. Keys ha voluto rappresentare schematicamente la ottimale distribuzione dei cibi nella quantità e nella frequenza con cui vanno utilizzati. Alla base troviamo i cibi che possono essere assunti tutti i giorni, mentre, spostandoci verso il vertice, troviamo i cibi che vanno assunti con moderazione.



Al vertice della piramide troviamo la carne rossa, da assumere con moderazione poche volte al mese.

Settimanalmente va assunto del pesce e, in misura minore, carne bianca uova e dolci

Il modello alimentare mediterraneo è fondato su una sana attività fisica quotidiana, con assunzione regolare di molta acqua e di vino con parsimonia, assolutamente durante i pasti. La base alimentare quotidiana è costituita da pane, pasta, patate, riso e legumi conditi con olio di oliva extra-vergine, pomodori, formaggi, ortaggi e frutta.