

# LE CARATTERISTICHE DELLA DIETA MEDITERRANEA

## BENEFICI PER LA SALUTE

- ✓ Basso contenuto di acidi grassi saturi (grasso animale, olio di cocco, olio di plasma etc...)
- ✓ Ricchezza di carboidrati e fibre
- ✓ Alto contenuto di acidi grassi monoinsaturi (olio di oliva, girasole, soia etc...)

## BENEFICI PER L'AMBIENTE

- ✓ Impiego di risorse naturali (verdura, cereali vs carne)
- ✓ Stagionalità (trasporti)
- ✓ Biodiversità (rotazione delle colture)
- ✓ Frugalità (porzioni moderate, cibi freschi e poco trasformati)
- ✓ - 60 % impatto ambientale

## BENEFICI SOCIALI

- ✓ Prevenzione e riduzione di malattie come cancro e diabete
- ✓ Consapevolezza
- ✓ Convivialità
- ✓ Identità

## BENEFICI ECONOMICI

- ✓ Spesa sanitaria nazionale
- ✓ Spesa delle famiglie
- ✓ Valorizzazione delle aziende e del territorio