

D

Diabete

La parola, che deriva dal greco diabetes, diabainen = passare attraverso, indica una malattia metabolica caratterizzata dall'aumento di zucchero nel sangue e dalla sua comparsa nelle urine.

Dieta mediterranea

Detta anche "Modello alimentare mediterraneo", si è imposta per la bassa mortalità e per la minor incidenza di malattie cardiovascolari riscontrate nelle popolazioni mediterranee che la seguono. Si basa su un'alimentazione frazionata in 4-5 pasti quotidiani, a base di pane, pasta, legumi, pesce, frutta, ortaggi e olio di oliva e di giuste quantità di carne (variando tra le differenti specie, come bovino, pollo, coniglio, maiale, tacchino). Molto tipici sono i "piatti unici" (come la pizza, la pasta al sugo, le minestre di legumi con riso o pasta) che consentono un ottimo apporto nutrizionale e un ridotto tenore di calorie.