

La ricerca rilancia la dieta mediterranea: "Fa bene a salute e ambiente"

La dieta mediterranea fa bene. E non solo alla salute del consumatore, ma anche a quella dell'ambiente. Questo quanto è emerso dal 3° incontro internazionale del Centro Interuniversitario Internazionale di Studi sulle Culture Alimentari Mediterranee sul tema "La dieta mediterranea modello di dieta sostenibile", tenutosi a Parma.

Nel corso della conferenza è stata illustrata la nuova proposta grafica della piramide alimentare della dieta mediterranea: si è posto l'accento sulla necessità di consumare più frutta e più verdura, sull'importanza di prodotti tipici dell'area come olio d'oliva, spezie ed erbe al posto del sale; "ridotto", rispetto alla precedente piramide, il consumo di cibi dolci. Per la carne e i legumi è stata ribadita l'importanza di mangiarne almeno 2/3 volte a settimana, in modo da avere una dieta equilibrata dal punto di vista proteico. Irrinunciabile il consumo di frutta secca, latte e latticini, purché con la minor concentrazione possibile di grassi e sale aggiunto.

"È possibile assumere latticini anche ogni giorno" – ha affermato Antonia Trichopoulou, Direttrice del Centro di Collaborazione per la Nutrizione in Grecia dell'Oms, che ha recentemente pubblicato un'importante ricerca sull'argomento – "è essenziale ricordare che i benefici di questa dieta non dipendono dall'assunzione dei singoli alimenti, ma dal loro utilizzo congiunto." La Direttrice ha poi auspicato che in futuro altri Paesi stabiliscano le proprie Linee Guida ufficiali relativi alle diverse diete nazionali.

Quanto alla dieta mediterranea come modello di dieta sostenibile, è stato rilevato come ad esso siano strettamente collegati altri termini chiave, quali stagionalità, nutrizione e biodiversità. D'accordo studiosi ed esperti: il sistema dietetico mediterraneo tradizionale ha chiari effetti benefici sulla salute e la prevenzione di obesità e disagi correlati, malattie cardiovascolari, neurovegetative e tumori, ma anche sulla sostenibilità ambientale. Fondamentale allora non solo salvaguardarlo, ma promuoverlo e diffonderlo, come valida alternativa ad un'industrializzazione globalizzata dei sistemi agricoli e un ad impoverimento della cultura alimentare del consumatore.

Fenomeni, questi, che portano da un lato ad un'allarmante crescita dell'obesità in alcuni Paesi (tra cui l'Italia) e dall'altro ad un vertiginoso aumento della denutrizione a livello mondiale. È essenziale quindi non solo diffondere la dieta mediterranea, ma preservare la varietà delle culture alimentari e la tipicità dei prodotti locali, nonché i loro sistemi di produzione. Un obiettivo da sempre condiviso e promosso da Coldiretti. È infatti grazie agli agricoltori italiani, nel Paese che detiene la leadership della produzione di molti dei suoi alimenti base, che la dieta mediterranea viene continuamente preservata ed esportata nel resto del mondo.