

# La dieta mediterranea ai tempi di crisi

Un libro e tante ricerche internazionali per provare che a tavola s'invecchia solo se non si sta attenti

di NICOLA SIMONETTI

● Secondo appuntamento, a Bari, del Movimento «Pro-ME-Diet» coordinato dal prof. Nicola Ciavarella e dr Domenico Pinto, che has l'obiettivo di diffondere i benefici della dieta mediterranea. Per l'occasione, il prof. Giovanni de Gaetano, scienziato, direttore Laboratorio di ricerca dell'università cattolica di Campobasso, già braccio destro di Silvio Garattini, ha presentato il volume-denuncia-programma-proposta **La dieta mediterranea ai tempi della crisi** (Il Pensiero Scientifico ed. pag. 146, 14) che egli ha scritto in collaborazione con Marialeura Bonaccia, giornalista.

Maglia nera - ha detto de Gaetano - agli eredi della dieta mediterranea. In soli 40 anni, l'intero bacino mediterraneo ha modificato la propria tavola, ispirandosi a mode alimentari che spirano oltre Oceano ricavandone indubbi danni alla salute.

E la stessa decantata Med-diet che oggi ci propinano è ben lungi dalla tipica, tradizionale cucina del Sud Italia, quella cucina che si è dimostrata - prove inconfutabili alla mano - protettrice di salute, vita e qualità di vita. Patrimonio dell'umanità, questa dieta del "contadino meridionale". L'autentica, però, e non la degenerata.

Un esempio per tutti, il «curioso scambio di diete tra Napoli e Helsinki»: La «Bella Napoli» contro «Bella Karelia» e viceversa con il risultato che i finlandesi ne beneficiarono ed i valori del loro colesterolo, specie cattivo scesero di molto mentre i napoletani videro

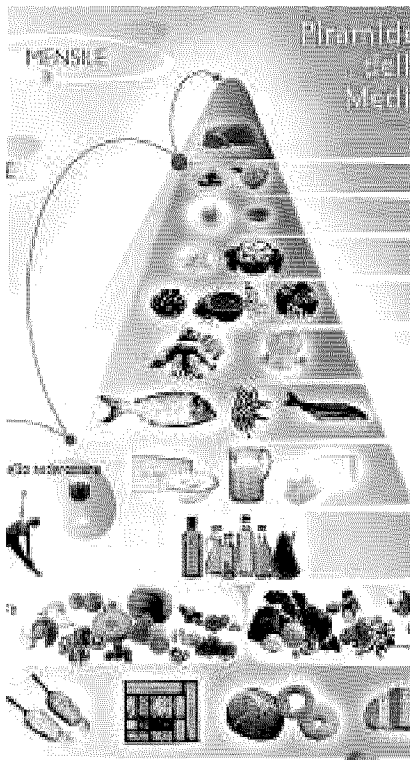
schizzare in alto i propri valori lipidici.

La prima "prova scientifica"? Secondo de Gaetano, si ritrova nella Bibbia. Il profeta Daniele che rifiuta gli appetitosi cibi del re Nabucodonosor, preferendo un'alimentazione moderata tipicamente mediterranea. I risultati del *trial* proposto dal Profeta gli danno ragione: egli appare più in salute rispetto ai giovani di controllo.

Ma la fedeltà ai principi mediterranei, oggi, è davvero costoso. Per essere fedele «Med diet» devi pagare almeno 9 euro al giorno, laddove con la dieta occidentale (junk food, cibo spazzatura), te la puoi cavare con 5 euro. Ogni mille calorie, il «buon Med» spende 71 centesimi (1.350 vecchie lire) in più.

Ma questa degenerazione del gusto e della dieta mediterranea, la «western diet» accresce potenza ed economia dell'emisfero occidentale, mentre frutta, verdura, passando per cereali e olio d'oliva senza dimenticare vino e grassi animali in moderazione, vanno in disuso o vengono adulterati, deformati.

Gli Autori compiono l'«anatomia di questo delitto» sulla base di testimonianze di innumerevoli ricerche. La «western diet» ci metterà in ginocchio e costerà molto anche al pianeta, al clima. Viviamo - noi moderni kamikaze - in un mondo di diffuso malessere nutrizionale che ci fa consumare il 25% in più del necessario, ci rimpinza di proteine, zuccheri, sale (troviamo sodio persino nei soft drinks), grassi, alcolici senza limite. E, per completare, ci crogioliamo in una rischiosa sedentarietà che - anche questa - non fa parte del Med-diet.



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

# Il benessere vien mangiando con la dieta mediterranea

**D**ifficile dire quanti anni abbia la dieta mediterranea, è una di quelle realtà che pare esistano da sempre. Ma da qualche anno questo modello alimentare scandisce non solo le pagine delle più importanti riviste scientifiche internazionali, ma anche quelle della stampa per non addetti ai lavori.

Con il grasso che galoppa, la scienza e la gente sperano nella salvezza, riabilitando un'antica e sana abitudine che per secoli ha protetto la salute dei popoli mediterranei. Recentemente promossa a patrimonio immateriale dell'umanità dall'Unesco, la "Med-diet", come la chiamano oltreoceano, è l'antidoto contro mode alimentari e sociali deleterie. Genitori troppo impegnati per occuparsi dell'alimentazione dei figli e prezzi in continua ascesa dei generi alimentari più salutari sono il detonatore di una bomba a orologeria che sta portando l'Europa a primati da fare invidia ai consolidati cicconi d'America. Ecco perché negli ultimi tempi proliferano movimenti a sostegno e salvaguardia della dieta mediterranea, una delle poche carte ancora da giocare per contenere il corso di eventi dilaganti: sovrappeso, obesità, malattie croniche cardiovascolari e tumori che insieme causano oltre due terzi delle morti nel mondo occidentale.

Uno dei più recenti sforzi in questa direzione è stato quello del movimento "Pro-Med-Diet" che nasce a Bari circa due anni fa puntando a rallentare il declino dello stile di vita mediterraneo e favorirne la rivalutazione. I dati del ministero della Salute sono impietosi. L'indagine «Okkio alla salute» ha mostrato che le più alte percentuali di piccoli in sovrappeso e obesi si registrano proprio nelle regioni italiane del Mediterraneo, con la maglia nera che va a Campania e Molise. Ma una recente indagine su un campione di bambini della scuola materna della Asl di Bari e dell'Istituto nazionale di ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione, punta il dito proprio contro i genitori, ritenuti colpevoli di sottovalutare le cattive abitudini alimentari e di scarsa attività fisica. «Dobbiamo usare tutti i mezzi a nostra disposizione - dicono i membri del movimento Pro-med-diet- stiamo costruendo un percorso di crescita condiviso con alcuni agriturismi della Puglia per la promozione di un sano stile di vita non solo a tavola, grazie ai prodotti regionali, ma anche attrezzando le proprie strutture per la pratica di attività fisica, fondamentale nello stile di vita mediterraneo». Le «masserie didattiche» sono un'altra utile risorsa. L'educazione si impara da piccoli.

Il tempo per cucinare è poco e i costi alimentari non sono più così trascurabili si ammonisce in un libro dell'Università Cattolica di Campobasso, presentato in anteprima a Bari (M. Bonaccio e G. de Gaetano, «La dieta mediterranea ai tempi della crisi», Il Pensiero scientifico editore).

**Nicola Ciavarella**  
coordinatore scientifico  
Movimento "Pro dieta mediterranea"  
Bari

