

## L'INCHIESTA

# Tempo di crisi, addio dieta mediterranea Famiglie, tagli sui cibi sani e di qualità

Tempi di crisi, si taglia sul cibo di qualità. Le famiglie a basso-medio reddito (fino a 25.000 euro) non consumano quasi più l'olio di oliva e le verdure, consumano poche carni bianche e cereali. Nel carrello mettono invece carni precotte, margarina, grassi animali e alcolici. Segue i principi della dieta mediterranea dal 50 al 68% di chi guadagna almeno 40.000 euro l'anno comprando pesce, carni bianche, frutta e legumi, yogurt e cereali. Le differenze si vedono sulla bilancia: le famiglie italiane a basso reddito hanno un tasso di obesità pari al 36%, quelle ad alto reddito al 20%. La dieta mediterranea è in via di estinzione in Italia. Lo segnalano i ricercatori Marialaura Bonaccio e Giovanni de Gaetano dei laboratori di

ricerca della Fondazione "Giovanni Paolo II" dell'università Cattolica del Sacro Cuore di Campobasso, autori di un'indagine sulle abitudini alimentari rispetto al reddito di 13.262 italiani, uomini e donne, di 53 anni in media di età e del libro "La dieta mediterranea ai tempi della crisi", in questi giorni in libreria edito da Il **Pensiero Scientifico Editore** (14 euro). Propone di tassare i cibi spazzatura Silvio Garattini, direttore dell'Istituto di ricerche farmacologiche Mario Negri nella prefazione del libro: "I governi non si occupano seriamente del problema dell'alimentazione in rapporto alla salute. E' necessaria l'incentivazione, attraverso un accurato impiego della tassazione, della componente vegetale della dieta e disincenti-

vando le componenti dannose contenenti acidi grassi pericolosi e prodotti ricchi di grassi". "Soprattutto in questi ultimi due anni il reddito fa da spartiacque in modo decisivo sulle scelte alimentari e quindi sulla salute" sottolinea Marialaura Bonacci. "E' dimostrato che acquistare cibi più economici come carboidrati raffinati, grassi e zuccheri porta il sovrappeso e induce alla lunga patologie cardiovascolari, artrosi, diabete e tumori. I giovani italiani inoltre mangiano tutti pochissima frutta e verdura e il consumo di pesce e legumi è diventato raro. Fanno lo stesso gli spagnoli, i greci e i popoli del bacino mediterraneo nonostante portino sulle loro spalle il peso di una tradizione millenaria come la dieta mediterranea".

