

*Dieta mediterranea* è attualmente una delle locuzioni più diffuse al mondo, specie in ambito sanitario. Il significato che le si attribuisce si è plasmato nel tempo, acquisendo connotati non sempre documentati, nel rispetto della migliore “tradizione” generatrice di miti. Per dirla in altri termini, la sua evoluzione ricorda un po’ il gioco del telefono senza fili, dove si parte da un vocabolo per finire con un altro, in genere lontano dal primo.

Volendo addentrarsi nella tematica con rigore e completezza c’è allora bisogno di una disamina a tutto tondo, perché la dieta mediterranea continua ad essere sia incredibilmente moderna, sia di stimolo verso le attuali frontiere della ricerca scientifica. Basti pensare a come l’attuale approccio riduzionistico appaia inadeguato per spiegare un fenomeno complesso come il “modello” alimentare mediterraneo. È infatti di modello o “mediterraneità” che si deve parlare, evitando di confinare l’argomento al pur importante aspetto dell’assunzione di cibi specifici (la dieta), come invece sembra fare la ricerca medica.

La dieta mediterranea non è solo dieta e non c’è una sola dieta mediterranea.

Per accostarsi allo studio della complessità bisogna avere il coraggio di attuare una

modifica di paradigma, per potere esplorare in parallelo mondi disciplinari talvolta apparentemente lontani e scoprirne le interazioni. In quest’ottica, inevitabilmente, si rivoluziona anche il modo di confezionare una ricerca, un libro o qualsiasi altro documento riassuntivo. Considerare, seppur marginalmente, aspetti abitualmente trascurati come quelli storici, sociologici, culturali e antropologici, nella speranza di riuscire ad identificare quei denominatori comuni che rappresentano il punto di forza o di debolezza di un modello, è la strada da intraprendere per progredire.

Questo volume, quindi, si propone di addentrarsi nella complessità del modello mediterraneo con l’auspicio di offrire un percorso interessante e di fungere da stimolo sia all’approfondimento scientifico sia all’identificazione dei tratti culturali da salvaguardare e tramandare. In sostanza, cerca di delineare quale deve essere il giusto equilibrio per la promozione della salute del singolo e dell’ambiente.

Il volume vuole anche tentare di recuperare alcune conoscenze ingiustificabilmente trascurate, al punto da essere quasi dimenticate. Che conseguenze possiamo attenderci da una cultura in mutazione troppo rapi-

da? I bambini di oggi, ad esempio, faticano a riconoscere anche gli animali più comuni: ce lo possiamo permettere? Per analogia anche la biodiversità vegetale, cardine della dieta mediterranea, si sta perdendo. Oggi, anche molti professionisti della nutrizione faticano a riconoscere specie vegetali abituali fino a qualche decennio fa: ce lo possiamo permettere? Probabilmente no, perché le conoscenze scientifiche, pur molto avanzate, non sono in grado di identificare un'enorme quantità di molecole bioattive contenute nei cibi. Compaiono però evidenze scientifiche che rivalutano le proprietà di questi prodotti "antichi" considerati nella loro globalità.

Come recuperare questa conoscenza? È sufficiente citare il solo nome del vegetale di un tempo per attivare una ricerca individuale di approfondimento? Forse qualche immagine esplicativa potrebbe potenziare la curiosità e di conseguenza la conoscenza.

*La dieta mediterranea: tra mito e realtà* vuole pertanto differenziarsi dai molti testi fino ad oggi pubblicati sull'argomento proprio per la convivenza di argomenti di differenti discipline, trattati da specialisti nazionali e internazionali, legati però dal denominatore comune di una cultura millenaria, e interagenti tra loro con modalità in gran parte ancora ignote.