

LA DIETA MEDITERRANEA: *PATRIMONIO IMMATERIALE DELL'UNESCO*

L'UNESCO, Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Educazione, la Scienza e la Cultura, è un'agenzia specializzata delle Nazioni Unite con lo scopo di promuovere la pace e la comprensione tra le nazioni mediante l'istruzione, la scienza, la cultura, la comunicazione e l'informazione.

Fondata nel 1945, nel corso degli anni ha riconosciuto numerosi siti, quali patrimonio dell'umanità, a questi si sono affiancati capolavori orali e immateriali come la Festa dei gigli a Nola, la pratica agricola di coltivare la vite ad alberello, tipica del vitigno *zibibbo* di Pantelleria (dalla parola araba *zabib* che vuol dire uvetta o uva passita), la dieta mediterranea.

Le abitudini alimentari dei paesi che si affacciano sul mediterraneo, determinate dalle condizioni ambientali e sociali, si sono tramandate nel tempo sino agli anni sessanta, quando il boom economico ha provocato significativi cambiamenti negli stili di vita, compresa la nutrizione.

Al medico italiano Lorenzo Piroddi (1911-1999) va il merito di aver riproposto per primo la dieta delle nostre più sane tradizioni, attraverso la pubblicazione di un libro dal titolo: "Cucina Mediterranea".

A livello internazionale, il nome associato alla riscoperta, valorizzazione e divulgazione della dieta mediterranea, è quello dello scienziato americano Ancel Keys (1904-2004), autore del libro: "Eat well and stay well, the Mediterranean way".

Questi, già noto per la formulazione della Razione K, ideata durante la seconda guerra mondiale nel 1942 e utilizzata per alimentare l'esercito americano, si fece promotore di un vasto programma di ricerca, noto come "Seven Country Study". Nell'ambito di tale progetto, venne confrontato il regime alimentare di 12.000 persone, tra i 40-59 anni, di sette paesi (Finlandia, Giappone, Grecia, Stati Uniti, Paesi Bassi e Jugoslavia) arrivando alla conclusione che vi era una minore mortalità causata da infarto e bassissima incidenza delle malattie delle coronarie, nel Mediterraneo, nonostante l'alto consumo di olio di oliva.

Keys proseguì i suoi studi in Italia, in particolare a Pioppi (frazione di Pollica), dove comprò una casa in una località marina da lui stesso chiamata *Minnelea* volendo con tale nome unire quelle che da allora in poi sarebbero state le sue dimore: Minneapolis e il Cilento, rappresentato dalla polis magnogreca Elea (Velia).

Per 40 anni beneficiò dei lunghi periodi di permanenza nel "villaggio di pescatori" avvalorando i risultati degli studi condotti con la testimonianza della sua stessa vita resa più lunga e vitale dai segreti carpiti ai semplici e saggi concittadini italiani.

A riconoscimento della incessante opera prestata da Keys, il palazzo Vinciprova di Pioppi ospita, oltre al Museo Vivo del Mare, l'Ecomuseo della Dieta Mediterranea. Nel 2004, Keys fu insignito della Medaglia al merito alla salute pubblica dello Stato Italiano. Nel 2005 è stato fondato l'Istituto nazionale per la Dieta Mediterranea e la nutrigenomica (I.N.D.I.M) con sede a Reggio Calabria.

Nel 2008 il Ministero delle politiche agricole, alimentari e forestali ha riconosciuto la Dieta Mediterranea come dieta di riferimento biologica.

Nel 2009 è stata fondata a Pioppi l'Associazione per la Dieta Mediterranea: alimentazione e stile di vita. Durante un convegno con illustri scienziati è stato firmato un documento in cui si attesta che il luogo di svolgimento degli studi di Keys e dei suoi collaboratori è Pioppi, definita "capitale mondiale della Dieta Mediterranea".

Sempre nel 2009, Angelo Vassallo, compianto sindaco di Pioppi, ucciso il 5 settembre 2010 in un attentato camorristico, si fece promotore della proposta di includere la Dieta Mediterranea nel patrimonio dell'UNESCO.

Nel novembre 2010 a Nairobi, in Kenya, La Dieta Mediterranea è divenuta patrimonio immateriale appartenente oltre che all'Italia, al Marocco, alla Grecia e alla Spagna; nel 2013 tale riconoscimento si è esteso a Cipro, Croazia e Portogallo.

La Dieta Mediterranea è rappresentata da una piramide, detta della salute dal dottor Veronesi, che indica gli alimenti da consumare, progredendo verso l'apice, in quantità e frequenza sempre minore, passando da giornaliera a settimanale, fino a mensile.

Alla base ci sono i cereali che con le patate sono fonte di carboidrati complessi, seguono frutta, verdure, legumi, noci, olio extravergine di oliva, i formaggi, soprattutto freschi. Si prosegue con pesce, carne bianca, uova. Molto limitato è il consumo di dolci e zuccheri semplici e ancora di più quello della carne rossa, mentre consigliato è un consumo moderato di buon vino rosso.

La nutrizione giornaliera deve prevedere il 50-60% di carboidrati, soprattutto complessi, il 15-20% di proteine, 25-30% di grassi: olio extravergine di oliva.

Gli alimenti vanno ripartiti in 5 pasti: 20% per la colazione; 5% per lo spuntino mattutino; 40% per il pranzo; 5% per la merenda; 30% per la cena.

L'INRAN, Istituto nazionale per la ricerca degli alimenti e della nutrizione, ha introdotto 4 importanti nuove indicazioni che sono: attività fisica, convivialità, stagionalità degli alimenti, prodotti locali.

La Dieta Mediterranea soddisfa, pertanto, anche le aspettative relative alla produzione ecosostenibile, favorendo il consumo di cibi non sofisticati, più naturali possibili, di qualità e a chilometri zero. Tiene conto degli aspetti sociali legati alla nutrizione, salvaguardando il così detto fattore umano, tanto nella trasformazione, quanto nella consumazione degli alimenti.

Con il suo apporto equilibrato e scelto di acidi grassi insaturi, sali minerali, vitamine, carboidrati complessi e proteine non associate a pericolosi grassi saturi, rimane la dieta più variegata in grado di assicurare un benessere psichico oltre che fisico.

