

## Dieta mediterranea: salute e bontà

*La dieta mediterranea non vuol dire solo nutrirsi, ma essa è anche uno stile di vita. La sua importanza è stata riconosciuta a livello mondiale dall'Unesco.*



La nostra cucina mediterranea è conosciuta a livello globale; in tutto il mondo gli spaghetti si associano immediatamente alla pasta italiana, senza avere la minima incertezza, e se si parla di pizza anche gli Eschimesi sanno di cosa si sta parlando. Anche se i nomi di queste ricette possono sembrare strani, in ogni caso pomodoro, mozzarella e basilico rappresentano gli ingredienti più conosciuti e apprezzati della cucina italiana e in linea generale mediterranea. L'olio extravergine di oliva che condisce le paste o la pizza è un ingrediente molto importante e costituisce ogni giorno la dieta mediterranea tanto apprezzata nel mondo.

Tutto questo ha fatto sì che l'Unesco (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization) abbia preso la decisione di nominare la dieta mediterranea "patrimonio immateriale dell'umanità". Il Comitato intergovernativo, che si è riunito a Nairobi, ha deciso di dare l'ok a questa decisione di estremo e profondo valore sia nutrizionale sia culturale, valutando positivamente le scelte che da essa ne derivano per la salute. Questa dieta è stata riconosciuta come un bene da tutelare, al pari di bellezze

naturali quali: parchi, riserve o luoghi artistici come monumenti o edifici d'epoca. Questa è la bella notizia che rende onore a tutti noi mediterranei, che da sempre, per ragioni storiche e culturali, seguiamo questa dieta, ponendola come esempio concreto ed equilibrato di una sana alimentazione, lontana dagli eccessi di grassi e di zuccheri, ma basata su quanto di più sano si possa presentare. La dieta mediterranea è costituita da alimenti semplici: poca carne, molto pesce soprattutto azzurro, tantissima frutta e verdura, per il corretto apporto di sali minerali, vitamine e fibra, pane e pasta, poco alcool e pochissimi dolci. Questi cibi donano una giusta quantità di energia legata agli zuccheri a lento assorbimento e anche fibra e vitamine. Il modo di mangiare, le nostre scelte alimentari, la spesa che quotidianamente facciamo incidono su moltissimi elementi, in primis sulla nostra salute; basti pensare all'incidenza negativa di diete scorrette e malattie metaboliche, quali a esempio il diabete di tipo 2 (eccesso di zuccheri), l'ipertensione (eccesso di cibi ricchi di sale), allergie (eccesso di coloranti, conservanti ecc), obesità (eccesso di grassi, soprattutto saturi ecc), dislipidemie e così via. La dieta incide anche sull'ambiente; più le nostre scelte sono consapevoli e maggiori sono le probabilità di salvaguardare l'ambiente, nel medio e lungo termine.

La dieta mediterranea è fatta non solo di cibo, ma di competenze legate all'agricoltura, modalità e scelte di allevamento etico e responsabile, tipologia e scelta di pesca, rispetto della stagionalità, della preparazione del cibo, scelte dei condimenti ecc. Nella dieta mediterranea s'impongono delle regole, che fanno parte della buona vita, ovvero la distribuzione dei pasti principali in tre momenti della giornata: colazione, pranzo e cena. Questi sono divisi da sani spuntini a base di frutta o di verdura, che non vanno mai saltati. I pasti vanno consumati in tranquillità e possibilmente in atmosfera di convivenza, poiché il cibo è anche questo; è il ritrovarsi a

tavola con la famiglia, gli amici, i colleghi, stare bene insieme agli altri e apprezzare questo cibo sano, ovviamente “made in Italy”! Tutto questo è una vera e propria filosofia di vita, tanto che torna alla mente il vero significato della parola “dieta”, che deriva dal greco “regola di vita”. Di generazione in generazione, anche attraverso la tradizione culinaria passano la storia, le tradizioni, i canti popolari, le leggende, i ricordi trasmessi oralmente dagli anziani, la fatica di un tempo facilitata oggi dall’organizzazione tecnologica dei lavori. A noi il compito di rispettare queste antiche e sane tradizioni nostrane, a tavola, ma non solo.

Elisabetta Labalestra 5CC

Erika Marchitelli 5CC

Giorgia Piscazzi 5CC