

## La dieta mediterranea

Lo scienziato americano Ancel Benjamin Keys (1904-2004), che ha vissuto circa 40 anni in Italia (nel Cilento, in Campania), è stato il primo a intuire l'importanza della dieta mediterranea, un particolare regime alimentare (diffuso nei Paesi del bacino del Mediterraneo), nel limitare il rischio di insorgenza delle cosiddette "malattie del benessere": le malattie cardiovascolari, come l'aterosclerosi o l'ipertensione arteriosa, e le malattie metaboliche, come il diabete mellito.

Proprio per questo tipo di alimentazione gli abitanti dei comuni del Cilento, e in particolare i contadini di questa zona, negli anni 1950-1960 avevano un'incidenza di queste malattie molto più bassa rispetto a soggetti di altre nazioni (USA, Giappone, Germania, Finlandia ecc.), con abitudini alimentari differenti.

La dieta mediterranea si basa sul consumo di cibi integrali e naturali, in particolare i cereali come riso e frumento (da cui derivano pane e pasta), ma anche mais, orzo, farro, avena, e sul consumo di legumi (molto ricchi di proteine vegetali), ortaggi e frutta di stagione, pesce, quantità moderate di vino e, soprattutto olio d'oliva.

Nel 2010 la dieta mediterranea è stata proclamata dall'UNESCO **patrimonio orale e immateriale dell'umanità**.

Dal sito dell'UNESCO si legge: "Il termine dieta si riferisce all'etimo greco 'stile di vita', cioè all'insieme delle pratiche, delle rappresentazioni, delle espressioni, delle conoscenze, delle abilità, dei saperi e degli spazi culturali con i quali le popolazioni del Mediterraneo hanno creato e ricreato nel corso dei secoli una sintesi tra l'ambiente culturale, l'organizzazione sociale, l'universo mitico e religioso intorno al mangiare. [...]"



La dieta mediterranea rappresenta un insieme di competenze, conoscenze, pratiche e tradizioni che vanno dal paesaggio alla tavola, includendo le colture, la raccolta, la pesca, la conservazione, la trasformazione, la preparazione e, in particolare, il consumo di cibo. La dieta mediterranea è caratterizzata da un modello nutrizionale rimasto costante nel tempo e nello spazio, costituito principalmente da olio di oliva, cereali, frutta fresca o secca, e verdure, una moderata quantità di pesce, latticini e carne, e molti condimenti e spezie, il tutto accompagnato da vino o infusi, sempre in rispetto delle tradizioni di ogni comunità."

Per approfondimenti e curiosità si rimanda al sito <http://www.dietamediterranea.it/>