

Dieta mediterranea... perchè privilegiarla?

Perché non è solo un modo di mangiare.


L'UNESCO, nel motivare il riconoscimento alle diete mediterranee come "patrimonio dell'umanità" specifica che **"si tratta di un sistema che coinvolge competenze, conoscenze, rituali, simboli e tradizioni che riguardano coltivazione, allevamento, pesca, conservazione, processamento, cottura, ma anche condivisione e consumo degli alimenti."**

Insomma dieta mediterranea è anche sedersi insieme a tavola, è tramandarsi le ricette di famiglia o scambiarle con altri, è ospitalità, è seguire il ritmo delle stagioni e delle feste, è avere una ricetta tipica per ogni paese o per ogni quartiere....

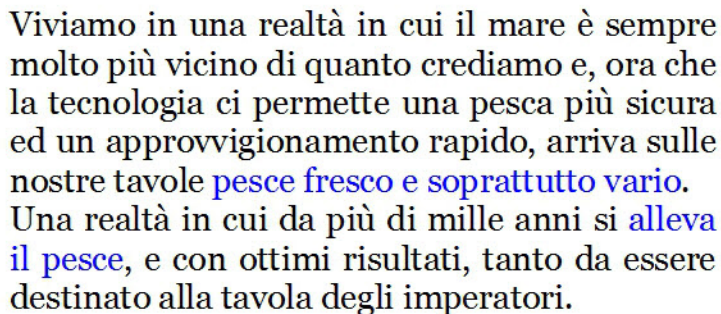
Per questo, scegliere un altro modello alimentare è difficile, quasi impossibile: per la nostra cultura non sappiamo rinunciare a tutti questi aspetti dell'alimentazione, per indirizzarci ad un semplice "menu sano".

Dieta mediterranea... perchè privilegiarla?

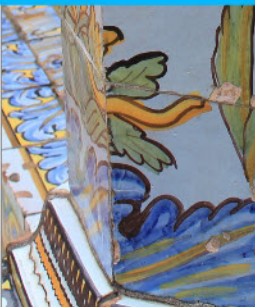
Perché viviamo sul mediterraneo.



Sicuramente, se vivessi in Scandinavia, anch'io mi domanderei che senso ha mangiare i pomodori, quando i miei antenati hanno sempre vissuto senza. Ma vivo in Italia, dove c'è **abbondanza e varietà di frutta e di verdure**, dove una **molteplicità di cereali** di tipo diverso (grano, orzo, farro, mais, miglio...) è stata coltivata in zone diverse, ma viene utilizzata in modo molto simile.



Viviamo in una realtà in cui il mare è sempre molto più vicino di quanto crediamo e, ora che la tecnologia ci permette una pesca più sicura ed un approvvigionamento rapido, arriva sulle nostre tavole **pesce fresco e soprattutto vario**. Una realtà in cui da più di mille anni si **alleva il pesce**, e con ottimi risultati, tanto da essere destinato alla tavola degli imperatori.



Ogni paese ha una festa e in ogni festa c'è un modo di **cucinare la carne o di preparare la salsiccia** e c'è un dolce. Perchè sono sempre stati i **piatti della festa**, e non di tutti i giorni.

Dieta mediterranea... perchè privilegiarla?

Perché può essere ecocompatibile.

Meno chilometri fa quello che mettiamo nel piatto e **meno energia si spreca** nel trasporto e nella conservazione.

Più i **prodotti sono di stagione**, meno sono necessarie sostanze chimiche per stimolarne la crescita. Il pianeta ve ne sarà grato.

Se i cereali sono integrali, e non raffinati, oltre ad essere più sani, la **produzione di rifiuti della lavorazione** è più bassa.

L'allevamento di **piccoli animali da cortile** produce meno rifiuti e consuma meno acqua rispetto a quello dei più grandi mammiferi come **bovini e suini**.

La **varietà della produzione agricola** permette di esaurire meno il terreno e di scegliere i prodotti più adatti ad ogni territorio e non, viceversa, di indurre in terreni a produrre gli stessi alimenti.

Dieta mediterranea... perchè privilegiarla?

Perché previene le principali malattie croniche

Inutile citare la marea di studi che esplicitamente citano il modello di dieta mediterranea nella **prevenzione di diabete e malattie cardiovascolari**.

E' superfluo ricordare i dati sui **centenari italiani** che, in maggioranza, hanno seguito un modello di vita mediterraneo costituito da piccoli pasti quotidiani a base di verdure e a tanta attività fisica (anche se cent'anni fa probabilmente era solo lavoro minorile).

Altri studi però, senza citare esplicitamente il modello, mostrano che l'adozione di uno stile di vita simile a questo è indispensabile nelle prevenzioni o nel controllo di alcune malattie come tumori, il morbo di Parkinson, le malattie infiammatorie acute, le malattie degenerative nervose.

Possono essere sorprendenti però i dati sulla PCOS (ovaio policistico) che fino a qualche decennio fa veniva considerata un "rischio congenito" delle "donne mediterranee" e che ora viene curato anche con una dieta mediterranea.

Dieta mediterranea... perchè privilegiarla?

Perché si adatta al nostro stile di vita

Quante volte sento dire “arrivo a casa tardi e ho solo il tempo di farmi una pasta” oppure “ci troviamo tutti i sabati per la pizza con gli amici”.

Quante persone risolvono il pranzo con un'insalata o un piatto di verdure, perché li aiuta ad evitare “l'abbiocco” postprandiale alla scrivania.

Quando si torna a casa tardi la sera e si crolla addormentati subito dopo cena, si scopre facilmente che solo facendo 5 pasti al giorno puoi riuscire a dormire serenamente.

Vivendo tutto il giorno in ambienti con aria condizionata, il nostro corpo ha bisogno di acqua.
E non di bevande zuccherate.

Per uno sportivo, l'abbondanza di cereali è fondamentale per mantenere i livelli di glicogeno e quindi l'energia muscolare .

Dieta mediterranea_ perchè privilegiarla?

Perché più la frequenti, meglio stai

Nell'ambito delle diete "sane", nessuno può smentire il fatto che questa sia la più **piacevole** e, soprattutto, può essere continuata per tutta la vita.

Anche perché c'è un po' di tutto, ovviamente nelle **porzioni adatte**. Per chi, per i motivi più vari, deve o vuole eliminare alcuni alimenti, c'è sempre un prodotto molto simile adatto.

Solo **chi non mangia frutta e verdura**, si troverà davvero male.

Per questo è importante che i bambini imparino ad apprezzarle da subito.

Se c'è **un'occasione da festeggiare**, c'è il piatto adatto e anche una soluzione per porre rimedio velocemente.

L'unica controindicazione: la **monotonia del menu**. Ma in questo caso non stiamo parlando di dieta mediterranea: la **buona tavola** deve essere una passione, non una medicina.