

# Dieta Mediterranea come Patrimonio Culturale

Per certi versi, l'origine della Dieta Mediterranea è antica quanto la stessa agricoltura. Le sue radici sarebbero da ricercare, ben diecimila anni fa, nella cosiddetta Mezzaluna fertile, in Medio Oriente, da cui alcune colture si diffusero nel Mediterraneo.

Furono i Greci a darle la forma che, grosso modo, è stata tramandata fino a noi con la classica triade **frumento, olio e vino**, adottata poi da Etruschi e Romani.

Da un punto di vista culturale il concetto di dieta mediterranea è stato sviluppato dal biologo e fisiologo statunitense **Ansel Keys** a metà del 1900.

Venuto in Italia durante la seconda guerra mondiale al seguito dell'esercito alleato – a lui è legata la formulazione della Razione K, che costituì la base per l'alimentazione dei soldati americani – incantato dalla bellezza del Cilento, alla fine del conflitto si trasferì a Pioppi, villaggio di pescatori del comune di Pollica, acquistando casa e rimanendovi per 28 anni.

In quella che lui stesso definirà sua terra di adozione esaminò a fondo le abitudini alimentari della popolazione del luogo, giungendo alla conclusione che la Dieta Mediterranea apportava benefici alla salute, in particolar modo nella prevenzione di gravi malattie, prime fra tutte le cardiovascolari. Keys stesso deve averne tratto giovamento, se è vero che ci ha lasciato nel 2004, alla rispettabile età di 101 anni.

Lo scienziato si fece promotore dell'ampio programma di ricerca noto come **Seven Countries Study**, basata sul confronto dei regimi alimentari di 12.000 persone, di età compresa tra 40 e 59 anni, sparse in sette Paesi del mondo (Finlandia, Giappone, Grecia, Italia, Olanda, Stati Uniti e Jugoslavia). I risultati dell'indagine non lasciarono dubbi: **la mortalità per cardiopatia ischemica (infarto) è molto più bassa presso le popolazioni mediterranee rispetto a paesi, come la Finlandia, dove la dieta è ricca di grassi saturi (burro, strutto, latte e suoi derivati, carni rosse).**

Il paese in assoluto a dare il risultato migliore fu la Grecia. Basata sull'alimentazione delle popolazioni rurali dell'isola di Creta, la dieta comprendeva verdura fresca, legumi in abbondanza, olio extravergine di oliva, pesce, uova, pollame, feta (il formaggio salato a bassissimo contenuto di lattosio), vino rosso e pane integrale. Di non secondaria importanza era il tipo di attività lavorativa che si svolgeva all'epoca: le persone erano prevalentemente agricoltori e pescatori, dunque praticavano una intensa attività fisica. I cittadini cretesi osservavano ogni anno 180 giorni di semi-digiuno in ossequio ai precetti della religione ortodossa e in questi giorni consumavano solo prodotti di origine vegetale con l'esclusione del vino.

***E allora c'è da chiedersi: cos'è realmente la dieta mediterranea?***

Evidentemente non è pane, pasta e pizza ma **È UNO STILE DI VITA**, costituita da elementi che dovrebbero appartenere al vivere quotidiano: *combinazione di prodotti locali* (frutta fresca e secca, olio extra vergine di oliva, legumi ogni giorno, pesce, verdure, cereali integrali, vino, pollame e uova, feta, erbe selvatiche e aromatiche), *semi-digiuno, varietà di prodotti stagionali, esercizio fisico, clima favorevole, piacere della socializzazione celebrazioni delle tradizioni, condivisione del cibo e dell'ospitalità.*

L'Unesco – Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Educazione, la Scienza e la Cultura – ha nel 2009 riconosciuto la Dieta Mediterranea Patrimonio culturale immateriale dell'umanità. E' riconosciuta come eccezionale e universale in termini di contributo culturale, storico e sociale dell'umanità. E' un sistema che alimenta il dialogo interculturale. Italia, Spagna, Grecia e Marocco hanno il compito di mettere in campo energie volte a salvaguardare e a trasmettere i contenuti e la consapevolezza della dieta mediterranea.

E' fondamentale scegliere un piano alimentare personalizzato, l'alimentazione cambia da persona a persona. Ognuno di noi ha un metabolismo diverso, stili di vita differenti, predisposizioni, intolleranze, allergie e patologie diverse.