DIETA MEDITERRANEA, CONFERENZA MONDIALE A MAGGIO

3 Maggio 2019

di Redazione



PALERMO – Si terrà a Palermo, dal 15 al 17 maggio, la seconda **Conferenza mondiale sulla rivitalizzazione della Dieta Mediterranea**. Il tema dell'evento sarà *Strategie verso sistemi alimentari più sostenibili nella regione mediterranea – la dieta mediterranea come volano per collegare consumi e produzioni in modo sostenibile e sano.*

A partecipare, le più importanti istituzioni nazionale e internazionali, tra cui la Fao e il Ministero degli Affari Esteri.

Patrocineranno la conferenza la Regione Sicilia, il Comune di Palermo, l'Unione per il Mediterraneo, la Fondazione Internazionale della Dieta Mediterranea, il già citato Ministero

degli Affari Esteri e la Federazione Europea della Società di Nutrizione.

Curata dal Forum delle culture del Mediterraneo e dal Ciheam-Bari, organizza dalla società Diaita per gli stili di vita, la conferenza sarà costituita da **18 sessioni tematiche** sugli approcci da tenere per migliorare sostenibilità del consumo e produzione del cibo nell'area mediterranea.

Alla base, l'obiettivo **Cambio di rotta**, l'appello della città di Palermo per l'adozione di sistemi alimentari sostenibili e la rivitalizzazione della dieta mediterranea che, per l'appunto, nella sua essenza, promuove un approccio sostenibile all'alimentazione umana.

La conferenza si pone anche l'obiettivo di creare un forum permanente tra le varie discipline interessate e un dialogo continuo sulle best practices da adottare per la promozione di progetti di ricerca, formazione e comunicazione.

Tra i temi toccati, la salvaguardia dell'ambiente marino e delle aree rurali e il miglioramento della qualità e della sostenibilità dei prodotti alimentari.

La dieta mediterranea: salute e sostenibilità.

La dieta mediterranea è uno dei **regimi alimentari più famosi** e seguiti al mondo. Soprattutto, viene considerata da tutte le società scientifiche e di nutrizione mondiali la migliore per la salute umana, perché apporta tutti i nutrienti necessari e aiuta a prevenire le malattie croniche, cardiovascolari e tumorali.

La piramide della dieta mediterranea è costituita alla base dalla **frutta e verdura**, che vanno consumate in abbondanza e variando spesso; lo stesso vale per i legumi e i cereali (specialmente integrali). Il consumo di proteine animali (carni bianche e pesce, formaggi e yogurt) è previsto, ma in quantità moderate, al contrario della carne rossa e delle carni lavorate, che devono essere limitate, e dei dolci, in cima alla piramide. Il condimento ideale è poi uno dei prodotti tipici del nostro paese: l'olio extravergine di oliva (purché sia di qualità… proprio **come quello abruzzese**).

Gli alimenti vegetali sono da considerare i "principi" della dieta mediterranea: è infatti possibile mangiare almeno 5 porzioni tra frutta e verdura. Questo perché i vegetali contengono abbondanti quantità di vitamine, antiossidanti, sali minerali, componenti essenziali per il buon funzionamento del corpo umano.

Anche i **cereali** sono importanti, soprattutto se si scelgono quelli **integrali**: pane pasta, riso, orzo, farro, tuberi forniscono i carboidrati, vitamine del gruppo B, fibre (fondamentali per il buon funzionamento dell'intestino) e anche proteine.

La dieta mediterranea prevede anche l'utilizzo di **latte e derivati del latte**, quali yogurt, latticini, formaggi freschi e stagionati, perché contengono calcio – necessario al tessuto osseo – oltre a proteine e vitamine.
Il consumo va limitato, soprattutto in caso di formaggi stagionati, ma è comunque possibile.

Promossa anche la **frutta in guscio**, i semi e gli aromi; lo stesso dicasi per la carne bianca (pollo, tacchino, ecc.) e il **pesce**, soprattutto il pesce azzurro, che vanno consumati due-tre volte alla settimana per via delle proteine nobili, rame, zinco e B12 che apportano (se si parla di pesce azzurro, anche gli importantissimi Omega3).

Al contrario, la **carne rossa va limitata** così come gli **insaccati**: gli amanti dei salumi dovranno accontentarsi di 50g a settimana. E gli amanti dei **dolci**? Vale lo stesso discorso: la dieta mediterranea fatta come si deve non prevede più di una porzione alla settimana.

La dieta mediterranea è da sempre associata a uno stile di vita sano, importante sia per gli sportivi professionisti sia per chi svolge un lavoro sedentario. In ogni ambito lavorativo è importante alimentarsi adeguatamente: basti pensare che il famoso pokerista Shawn Buchanan mette il "mangiare bene" tra i **consigli per raggiungere risultati eccellenti**… e questo vale per tutte le attività, sportive e lavorative.

Soprattutto, la dieta mediterranea può essere considerata una delle diete più sostenibili, perché promuove i cibi di origine vegetale, poca carne rossa e il consumo di pesce azzurro.

Il passo in più per una dieta sostenibile viene dalla scelta di prodotti locali, poco trasformati, stagionali: insomma, se la dieta mediterranea è buona per l'uomo, con le dovute accortezze è buona anche per l'ambiente.