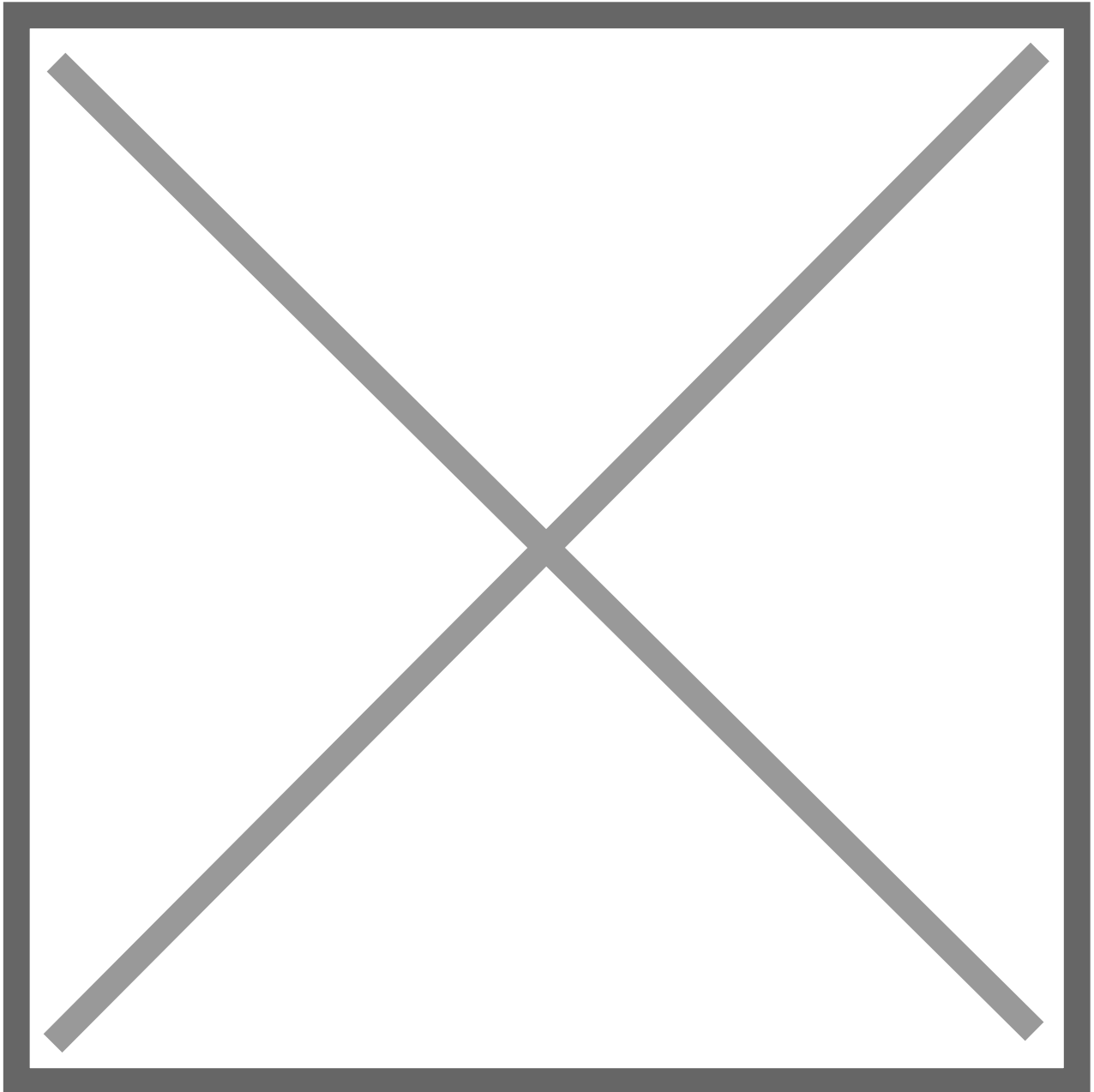


Dieta Mediterranea: storia e sostenibilità

Novembre 16, 2021 · Redazione





Il 16 Novembre 2010, la Dieta Mediterranea è stata ufficialmente inserita nella lista del **Patrimonio Culturale Immateriale dell'umanità (UNESCO)**, in quanto insieme di conoscenze, pratiche e sistemi valoriali tramandati da generazione in generazione, che hanno fornito alle comunità un senso di appartenenza e continuità.

Storia

Il termine Dieta Mediterranea deriva dal greco **δίαιτα, *diaita*** e significa «**stile di vita**»; esso affonda le sue origini nella cultura contadina italica e a partire dal concetto di *Slow Food* fa riferimento all'insieme dei saperi, delle abitudini sociali e delle tradizioni culturali che nel corso dei tempi sono state tramandate dalle popolazioni contadine fino ad arrivare ai giorni nostri.

La scoperta della Dieta mediterranea risale agli anni Cinquanta, in particolare al 1952, quando il fisiologo Ancel Keys e sua moglie biologa Margaret Haney, in congedo sabbatico accademico all'Università di Oxford ebbero l'opportunità di viaggiare e – ospiti del professor Bergami – decisero di visitare Napoli e la zona limitrofa e di dedicarsi alla ricerca. In quegli anni, l'attenzione del dibattito in ambito medico era rivolta in modo particolare ai livelli di

colesterolo nel sangue e alla loro stretta correlazione con **aterosclerosi** e **coronaropatie**: le principali cause di decessi del tempo. In molte indagini sperimentali si cercò di cambiare il livello di colesterolo nel sangue alterando il rapporto grassi-carboidrati nell'alimentazione, tuttavia, sulla base di analisi comparative svolte su popolazioni diverse, ben presto si giunse alla conclusione che l'alimentazione non fosse l'unico fattore ad incidere sul livello di colesterolo nel sangue.

Negli anni successivi, i coniugi Keys, insieme ad altri esponenti della comunità scientifica internazionale, iniziarono una serie di indagini comparative - passate alla storia con il nome di Seven Countries Study - in vari paesi, seguendo un metodo d'indagine a metà tra medicina e antropologia, che si basava sull'analisi dei dati biomedicali in relazione a tutti gli elementi e le pratiche socio-culturali. Lo studio fu condotto su un campione di 12763 uomini con un'età compresa tra i 40-59 anni, provenienti dall'Italia, Grecia, Jugoslavia, Olanda, Finlandia, Giappone e America ed evidenziò che nonostante alcuni elementi - quali colesterolo, pressione sanguigna, diabete e fumo - costituiscano fattori di rischio per la coronaropatia, i modelli dietetici seguiti nel bacino del Mediterraneo e in Giappone presentavano bassi tassi di mortalità e malattia coronarica. Lo studio ha, infatti, messo in evidenza che una dieta sana e una sufficiente attività fisica possono posticipare il declino.

Sostenibilità della Dieta Mediterranea

A partire dagli anni '90, vista la crescente apprensione per l'inquinamento ambientale, la Dieta Mediterranea ha iniziato ad essere studiata come modello alimentare sostenibile. Nel 2010, infatti la FAO stessa, riformulando la propria definizione di dieta sostenibile, ne ha indicato la Dieta Mediterranea come esempio principale.

Se già il *Seven Countries Study* aveva fornito, infatti, una serie di prove scientifiche a dimostrazione degli impatti positivi della Dieta Mediterranea sulla salute umana; ulteriori studi di coorte hanno dimostrato che a un'elevata assunzione di alimenti tipici del modello tradizionale mediterraneo è associato un rischio ridotto di sviluppare diversi tipi di cancro. Il programma alimentare previsto dalla Dieta Mediterranea può, infatti, influenzare positivamente il processo di invecchiamento, ritardando l'evoluzione di declino a cui il nostro corpo è fisiologicamente soggetto.

Allo stesso tempo, incoraggiando prevalentemente il consumo di alimenti a base vegetale, locali e stagionali ha un impatto ambientale significativamente limitato - in termini di

consumo idrico ed emissioni di gas serra – e anzi favorisce il rispetto del territorio e la conservazione della diversità biologica.

La località degli alimenti è, inoltre, da intendere in termini di “prossimità” e in tal senso la Dieta Mediterranea agisce da catalizzatore per lo sviluppo sostenibile delle piccole aree rurali mediterranee, garantendo l’equilibrio tra il territorio e la comunità. Infine, ma non per importanza, la Dieta Mediterranea rappresenta uno stile di vita che esprime e tutela l’enorme patrimonio culturale che caratterizza i popoli del Mediterraneo: una cultura fatta di **dedizione**, consapevolezza e **convivialità**, che vede nei pasti consumati in famiglia l’occasione di un arricchimento personale derivante da chiacchierate intorno a lunghe tavolate, che accompagnate da un bicchiere di buon vino, ancora oggi costituiscono la pietra miliare delle nostre tradizioni sociali.

Fonte: <https://www.ruralhack.org/dieta-mediterranea-storia-e-sostenibilita/>