DIETA MEDITERRANEA - 01 AGOSTO 2016

Piramide di Keys: arriva la proposta di aggiornamento

Proposta di "aggiornamento' della piramide della dieta mediterranea. A lanciarla l'**International Foundation of Mediterranean Diet (Ifmed)** alla prima Conferenza mondiale sulla dieta mediterranea che si è svolta a Palazzo Lombardia a Milano. L'obiettivo principale è quello di spostare la percezione dei benefici di questo modello da una particolare attenzione per l'uomo a un focus sui benefici per il pianeta e le sue popolazioni.

"Questa nuova proposta di piramide – ha detto Lluis Serra Majem, presidente Ifmed – si basa su un consenso scientifico tra gli esperti e si fonda sulla ricerca e sulle evidenze scientifiche nel campo della nutrizione e della salute, derivate da grandi studi epidemiologici pubblicati in riviste peer-reviewed negli ultimi decenni".

Innanzitutto, **c'è troppo poco pesce nella dieta a livello globale**: secondo le stime, infatti, nel nostro Paese l'effettivo consumo di proteine di pesce si attesterebbe su 40 grammi a settimana rispetto ai 60 g settimanali raccomandati, mentre i consumi medi negli Stati Uniti e in Europa sono persino inferiori. L'unico esempio virtuoso è dato dalla Spagna, che peraltro è il maggiore consumatore al mondo di pesce in conserva. "In un contesto in cui la dieta mediterranea si rinnova, con la messa in risalto di una cruciale componente socio-culturale, diventa fondamentale prendere in considerazione da un lato l'importanza di recuperare le nostre radici alimentari, dall'altro il mutamento degli stili di vita, sempre più frenetici", ha affermato Silvia Migliaccio, del Dipartimento di scienze dello sport e della salute umana dell'Università 'Foro Italico' di Roma. Per quanto riguarda la carne, "non dimentichiamo che l'uomo è onnivoro da 10.000 anni e **la carne, nelle giuste quantità**, fa parte della dieta mediterranea – ha spiegato Elisabetta Bernardi, nutrizionista dell'Università di Bari – Ricca di nutrienti importanti e componenti bioattivi, è particolarmente importante in alcune fasi della vita: durante la gravidanza e l'infanzia ad esempio, per garantire lo sviluppo cognitivo e la crescita del bambino. Ma è anche preziosa per chi pratica sport o è in età avanzata: è infatti una eccezionale fonte di proteine utili per lo sviluppo e per preservare i muscoli".

I legumi, invece, riacquistano un ruolo primario: "L'assemblea generale delle Nazioni Unite ha dichiarato il 2016 'Anno dei legumi': un'opportunità unica per incoraggiare la food chain a un utilizzo migliore di questa risorsa, grazie ai suoi benefici per la fertilità del suolo, i cambiamenti climatici e per combattere la malnutrizione a livello globale", ha affermato Laura Rossi del Centro di ricerca per gli alimenti e la nutrizione.

Fonte: AdnKronos