

## Dieta e stile di vita Mediterraneo, arriva il movimento #VivoMediterraneo

Da poche settimane siamo usciti dall'isolamento forzato ed abbiamo capito come sia la casa il centro degli affetti, con la cucina a luogo simbolo dove il cibo ha finalmente recuperato "peso" e valore. Siamo diventati ancora più attenti di prima a non sprecare, a far coesistere in tavola gusto e benessere, a non rassegnarci ad una sedentarietà forzata: in modo inconsapevole, ci siamo riappropriati dei **principi della Dieta Mediterranea**.



Il **Movimento #VIVOMEDITERRANEO** prende spunto proprio dall'obiettivo di rinforzare questi principi: è una **guida ad uno stile di vita mediterraneo e consapevole, che coniuga alimentazione, movimento, convivialità e sostenibilità**. #VivoMediterraneo nasce da una giornata di studi e confronto tra i **Pastai italiani di Unione Italiana Food** e un **panel scientifico di 11 esperti** che, ognuno dal suo punto di vista, hanno tracciato principi e comportamenti quotidiani per il nostro futuro ispirandosi alla Dieta Mediterranea.

**Firmatari** di #VIVOMEDITERRANEO sono Immacolata De Vivo (Professoressa di Medicina e Epidemiologia all'Università di Harvard, Boston), Michelangelo Giampietro (Specialista in Medicina dello Sport e in Scienza dell'Alimentazione), Marino Niola (Antropologo della contemporaneità, direttore MedEatResearch - Centro di ricerche sociali sulla Dieta Mediterranea, Università degli Studi Suor Orsola Benincasa, Napoli), Luca Piretta (Gastroenterologo e Nutrizionista Docente di Allergie e Intolleranze Alimentari presso l'Università Campus Biomedico, Roma), Martina Vanda Donegani (Biologa Nutrizionista), Alice Dunin (Biologa Nutrizionista), Manuela Mapelli (Biologa Nutrizionista e Tecnologa Alimentare), Sara Olivieri (Dietista), Verdiana Ramina (Dietista), Yari Rossi (Biologo Nutrizionista), Giuseppe Scopelliti (Biologo Nutrizionista).

**FELICETTI: "PASTA, OLIO, POMODORO, FARINA. GLI ITALIANI SONO RIPARTITI DALLE COLONNE PORTANTI"** "Gli italiani hanno scelto di ricominciare dal buon cibo, semplice, sano e sostenibile. Più in generale, da convivialità, affetti, responsabilità, attività fisica. In una parola, dagli



ingredienti della Dieta Mediterranea - afferma Riccardo Felicetti, presidente dei pastai di Unione Italiana Food. Abbiamo chiesto a un pool di esperti di aiutarci a identificare e razionalizzare un modo di vivere fatto di tante abitudini alla portata di tutti, partendo dai motivi che hanno allontanato gli italiani dalla dieta mediterranea proprio mentre il mondo se ne sta innamorando e a 10 anni dalla sua iscrizione a patrimonio dell'umanità UNESCO. Nasce così un Movimento che abbiamo chiamato #VIVOMEDITERRANEO. Dimostrando che la Dieta Mediterranea è viva e ha solo bisogno di essere incoraggiata, #VIVOMEDITERRANEO ha l'ambizione di diventare un punto di riferimento per aiutarci a prendere le misure a un futuro ancora incerto."

**NON C'È VIVERE MEDITERRANEO SENZA PASTA, PAROLA DEGLI ESPERTI** Un indicatore della centralità della pasta nel vivere mediterraneo arriva dalla comunità scientifica internazionale, che nel 2015 ha sottoscritto una Dichiarazione di consenso scientifico per evidenziare i benefici per la salute di una alimentazione mediterranea a base di pasta e carboidrati complessi, sottolineando il ruolo di questo alimento nella prevenzione delle malattie croniche e dell'obesità e il suo valore sostenibile. Ma c'è di più. La pasta è la traduzione più immediata del "piacere" di mangiare mediterraneo: un alimento gustoso, accessibile a tutti, capace di incontrare qualsiasi cultura gastronomica. Fatto sta che negli ultimi 10 anni, il consumo mondiale di spaghetti è passato da 9 a quasi 15 milioni di tonnellate annue. Due indagini, realizzate all'inizio e alla fine del decennio, confermano il legame diretto tra il gradimento della pasta e il successo internazionale della Dieta Mediterranea. Nel 2011, pochi mesi dopo l'annuncio a Patrimonio Immateriale dell'Umanità UNESCO, uno studio della Ong OXFAM, realizzato su 16mila persone in 17 paesi, ha eletto la pasta a cibo preferito dal mondo globalizzato. E nel 2019, l'Economist ha pubblicato i risultati di uno studio dell'Università del Minnesota, che incorona la cucina italiana come "la più influente al mondo", davanti a quella giapponese e francese.

**IL NUOVO VIVERE MEDITERRANEO PER UN PAESE CHE SE NE STAVA ALLONTANANDO** Se una buona e sana alimentazione è un punto di partenza, per "vivere mediterraneo" serve anche altro. Come sempre, alla base c'è una migliore conoscenza delle cose, amica delle scelte corrette (magari poco di moda) e nemica delle fake news. E quindi, tra i 10 principi del Movimento #VIVOMEDITERRANEO, ritroviamo l'importanza di informarsi per non abboccare a diete miracolose e guardare al cibo senza pregiudizi; mangiare di tutto, al momento giusto e nelle giuste quantità, in linea con i principi della crononutrizione e nel rispetto dei ritmi circadiani; i consigli sulle scelte giuste per uno stile di vita attivo e sostenibile; vivere il cibo come esperienza culturale, condividere il piacere di mangiare e cucinare insieme agli altri. Molti di questi spunti riprendono, attualizzandoli al nuovo contesto, i pilastri della Dieta Mediterranea. Eppure, sono tutt'altro che scontati, perché mentre il mondo si sta "convertendo" a questo stile di vita, negli ultimi anni in Italia avviene esattamente il contrario. Secondo l'European Journal of Public Health solo 4 italiani su 10 seguono la dieta mediterranea (soprattutto nel Sud d'Italia e nel Nord, pochissimo nel Centro, il 18%).

E le prove sono lampanti: nell'Italia studiata da Ancel Keys, i nostri nonni e bisnonni consumavano 6mila calorie al giorno, oggi 1 italiano su 2 è sedentario, 1 bambino su 3 è sovrappeso o obeso. Abbiamo quadruplicato il consumo di alimenti di origine animale e dimezzato quello di legumi. Solo due italiani su 10 consumano il giusto quantitativo di frutta e solo tre su 10 quello corretto di verdura. Dedichiamo (o meglio, dedicavamo) poco tempo a cucinare (meno di 40 minuti al giorno) e ancora meno a mangiarlo.

Fatto sta che l'indice di adeguatezza alla dieta mediterranea (MAI) nel nostro Paese è calato, dagli anni



Sessanta ad oggi, da 3.30 a 1.62, portandoci al 15mo posto nel ranking, dietro a Marocco, Egitto, Grecia, Turchia, Tunisia, Libia, Algeria, Romania e Albania. Gli USA, ultimi in classifica, sono a 0.64.

**IL MOVIMENTO #VIVO MEDITERRANEO: UNA CHALLENGE IG PER LANCIARE IL MANIFESTO** Il messaggio del Movimento #VIVOMEDITERRANEO è che per far rivivere la dieta mediterranea non serve tornare a vivere come 50 o 70 anni fa. E quanto accaduto durante il lockdown fa ben sperare che i Millennials e la Generazione Z non perderanno del tutto i legami con lo stile di vita caratteristico dei loro nonni. Per questo la “piazza” ideale in cui farla rivivere non poteva che essere virtuale, epicentro di condivisione quotidiana in quarantena. In occasione del lancio del Movimento #VIVOMEDITERRANEO, Unione Italiana Food ha coinvolto su Instagram, influencer e foodies nella Challenge #VivoMediterraneo, una sfida a suon di live che si svolgerà, un giorno a settimana per 4 settimane, sui punti chiave del Manifesto, con l’obiettivo di realizzare il miglior piatto di pasta in stile “Vivo Mediterraneo”. Per partecipare, basterà pubblicare ricette e scatti di pasta ispirati alla Guida, utilizzando l’hashtag #VivoMediterraneo.