

## Dieta Mediterranea: tutti i benefici

Non è una dieta, ma uno stile di vita da seguire e che tutti ci invidiano, non per niente la dieta mediterranea è stata riconosciuta dall'Unesco come patrimonio culturale immateriale dell'umanità. Nell'ambito di questo regime è previsto il consumo abbondante di verdura, frutta, cereali (preferibilmente integrali), proteine vegetali (legumi), frutta secca e olio di oliva, moderato di uova, pesce, carne, latte e i suoi derivati. Una ricchezza che cambia in base alle caratteristiche e alla cultura alimentare dei Paesi cui si riferisce. Ma, come abbiamo già scritto, il modello mediterraneo va oltre il concetto di cibo o una lista di alimenti. L'etimologia della parola dieta è da ricondursi al greco diaita, abitudine, stile di vita, proprio per sottolinearne il significato culturale e sociale. A fronte dei molteplici effetti benefici sulla sfera sociale, economica e ambientale, la dieta mediterranea può essere considerata un modello alimentare sostenibile.

Si stima, infatti, che per ottenere 100 calorie la dieta mediterranea provoca un impatto ambientale di circa il 60 % inferiore rispetto a un'alimentazione di tipo americano, basato in misura maggiore su carni e grassi animali, piuttosto che su vegetali e cereali e che, da tempo, attira tempo le critiche della comunità scientifica internazionale.

### Benefici ambientali

Utilizzo di risorse naturali. La produzione di alimenti previsti dalla dieta mediterranea (quindi cereali, frutta, verdura, legumi) richiede un impiego di risorse naturali (acqua e suolo) e di emissioni di gas serra meno consistente rispetto a un modello alimentare basato sul consumo di carni e grassi animali (come quello americano).

Stagionalità. Altra peculiarità della dieta mediterranea è il consumo di alimenti nel rispetto della loro stagionalità. In questo modo le coltivazioni in serra diminuiranno e con esse diminuirà anche l'impatto ambientale e i costi di approvvigionamento e trasporto da Paesi lontani.

Biodiversità. Attraverso semine diverse in ogni area e rotazione delle colture la dieta mediterranea rispetta il territorio e la biodiversità. In questo modo è possibile garantire una maggiore sicurezza alimentare.

Frugalità. La dieta mediterranea prevede l'assunzione di alimenti integrali e freschi, non processati o poco trasformati in porzioni moderate. Sia le quantità consumate, che le minori trasformazioni subite dagli alimenti, concorrono nel ridurre l'impatto ambientale delle abitudini alimentari.

### Benefici sociali

Salute. La dieta mediterranea, insieme all'attività fisica, aiuta a prevenire le malattie cardiovascolari, il diabete e alcuni tipi di tumore (colon retto, mammella, prostata, pancreas, endometrio). Il consumo di cibi integrali e freschi agevola la disponibilità e l'utilizzo di micronutrienti e antiossidanti.



**Consapevolezza.** Il modello mediterraneo incoraggia una maggiore consapevolezza alimentare e legame con il territorio, la conoscenza della stagionalità, biodiversità e naturalità degli alimenti.

**Convivialità.** I pasti comuni sono alla base delle nostre tradizioni sociali. La dieta mediterranea promuove l'interazione sociale, la convivialità, ovvero consumare i pasti in un clima di condivisione.

**Identità.** La dieta mediterranea è una tradizione alimentare millenaria che si tramanda di generazione in generazione e che dà importanza non solo alla qualità degli alimenti e alla loro territorialità, ma anche il dialogo tra i popoli.

### **Benefici economici**

**Spesa sanitaria.** Le abitudini alimentari della dieta mediterranea migliorano lo stato di salute della popolazione, con la conseguente diminuzione della spesa sanitaria nazionale.

**Spesa delle famiglie.** Il consumo di alimenti di stagione, prevalentemente cereali e vegetali, garantirebbe alle famiglie una diminuzione della spesa alimentare.

**Valorizzazione aziende.** La diffusione del modello mediterraneo potrebbe generare un aumento della domanda commerciale dei prodotti naturali quali frutta, verdura, cereali, legumi e dei loro derivati (olio, vino, pasta, pane...). Questo creerebbe reddito e occupazione.

**Valorizzazione territori.** La dieta mediterranea valorizzerebbe l'offerta agro-eno-gastronomica dei nostri territori, contribuendo alla destagionalizzazione dell'offerta turistica.

Fonte: Fondazione Dieta Mediterranea