
La dieta della salute

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

Pioppi, splendido, tranquillo borgo del Cilento, è stato un amore a prima vista per uno scienziato americano, Ancel Keys, che insieme alla moglie vi ha dimorato per oltre quarant'anni, prima di ritornare in America, dove avrebbe festeggiato 100 anni il 26 gennaio scorso. Keys è lo studioso e divulgatore della famosa dieta mediterranea. Tutto ebbe inizio nel 1944, all'epoca della seconda guerra mondiale. Lo scienziato notò che nelle popolazioni del Sud dell'Italia l'incidenza delle malattie cardio-vascolari (ipertensione, infarto ecc.) e la diffusione di alcune malattie, come alcuni tipi di diabete e l'obesità, erano molto basse. I suoi studi hanno evidenziato che l'Italia, la Grecia, la Spagna, la Francia del Sud e diversi paesi che si affacciano nel Mare Mediterraneo hanno sviluppato, nel corso dei secoli, abitudini alimentari piuttosto simili. Componenti alla base di questa dieta mediterranea sono: il pane, la pasta, i legumi, la frutta, gli ortaggi, l'olio d'oliva e il vino, integrati da piccole quantità di prodotti di origine animale, specialmente pesce. Questo tipo di alimentazione è assai diverso da quello delle popolazioni del nord dell'Europa e del nord-America, dove forte è il consumo di cibi ricchi di grassi di origine animale e di alimenti poveri di fibre e molto diffuse sono le malattie cardiovascolari. La dieta mediterranea non è considerata solamente come uno sterile elenco di alimenti ma come un modo di vivere, una cultura del piacere dei sapori tradizionali, dello stare insieme a tavola e del considerare i pasti un punto d'incontro della famiglia. Se vuoi star bene, mangia bene: con questo slogan è partita, nel 2003 una campagna di educazione alimentare che ha come promotori la federazione dei medici di famiglia e la confederazione italiana degli agricoltori che si propongono di divulgare tale tipo di dieta.