

Lecce: A Lecce, sabato 3 maggio, alle 18, presso l'Open Space in piazza Sant'Oronzo, La Dieta Mediterranea tornerà più a ...casa?

Dernini e Capone al Festival della Dieta Med-Italiana

La dieta mediterranea è sempre meno seguita in Italia soprattutto dai giovani e dalle fasce con un basso livello socio-economico

La dieta mediterranea, riconosciuta dalla scienza come una dieta tra le più salubri nel mondo, è diventata un punto di riferimento per la relazione positiva tra abitudini alimentari e capacità di prevenzione delle malattie croniche degenerative. I suoi benefici per la salute, la qualità e la durata della vita sono legati alla composizione dei suoi alimenti caratteristici, che sono prevalentemente di origine vegetale, e al loro consumo diversificato e bilanciato. Purtroppo, però, la dieta mediterranea è sempre meno seguita, soprattutto dai giovani e dalle fasce con un basso livello socio-economico. Numerose indagini hanno infatti mostrato un aumento di sovrappeso e obesità. Secondo dati recenti, il 31% degli adulti risulta in sovrappeso e il 10% risulta obeso, mentre il 22,2% dei bambini di 8-9 anni è in sovrappeso e il 10,6% in condizioni di obesità e il fenomeno è più diffuso al Sud, particolarmente in Abruzzo, Molise, Campania, Puglia e Basilicata.

Una possibile causa del fenomeno è che la percezione esclusivamente "salutistica" della DM ha rimosso tutti i fattori culturali legati all'alimentazione. Se da una parte questa è stata una delle ragioni del suo successo presso le élite di ogni parte del mondo, compresa una fascia molto ristretta della popolazione italiana, dall'altra ha probabilmente contribuito ad allontanarne proprio quegli strati popolari presso i quali si riscontrano oggi i maggiori problemi di salute dovuti a una cattiva alimentazione. Ma tornare indietro non è facile, e intorno alla dieta mediterranea occorre oggi ricostruire, almeno in parte, una cultura adatta ai tempi e adatta a tutti. Una cultura che dovrebbe comprendere anche il tema della sostenibilità.

Ed è questo il tema che, nel contesto dell'evento "Capitale della Cultura del Buon Cibo – Festival della Dieta Med-Italiana", affronteranno a Lecce Sandro Dernini e Roberto Capone, in un incontro provocatorio dal titolo "La Dieta Mediterranea tornerà più a ...casa?", che si terrà domani, sabato 3 maggio, alle ore 18 presso la sala Open Space in piazza Sant'Oronzo, in stretta relazione con la serie di attività sulla dieta mediterranea come modello di studio per la valutazione della sostenibilità delle diete e dei consumi alimentari condotte dalla FAO in collaborazione con il Centro Internazionale di Alti Studi Agronomici Mediterranei (IAMB) di Bari. A moderare l'incontro sarà l'agronomo Carmelo Buttazzo.

Alcuni collegamenti utili:

"La dieta mediterranea: non solo salute" su:

www.expo.rai.it/non-di-sola-salute-vive-la-dieta-mediterranea/

Festival della Dieta Med-Italiana: www.dietameditaliana.it/festival

Pro_Salento • Dieta Med-Italiana

Un'Italia da tripla A: agricoltura, alimentazione, ambiente

Lecce - P.tta De Sanctis - Tel. 368.7869686