

Siracusa. La Dieta Mediterranea, patrimonio dell'Umanità. Un incontro per spiegarne i benefici

“Gli assoluti benefici della dieta mediterranea: Patrimonio dell'Umanità”. E' il tema di un'iniziativa della delegazione siracusana dell'Accademia italiana della Cucina, con cui si è inaugurato il nuovo anno accademico. Riconoscimento a Vittorio Pianese per “avere totalizzato nel 2013 il maggior numero di presenze alle attività della delegazione”. Il simpòsiarca dell'incontro accademico, Giuseppe Romano ha proposto, di seguito, uno spaccato storico, scientifico e culturale intenso, sintetico e attuale sui vantaggi dell'alimentazione mediterranea. “La dieta mediterranea (come entità scientificamente dimostrata) nasce da studi el Prof. Ancel Keys – ha esordito Romano “Il 16 novembre 2010 la Dieta Mediterranea è stata inserita fra i patrimoni dell'UNESCO. Nel 2011 l'American College of Cardiology ha inserito, invece, questo tipo di dieta, fra i provvedimenti terapeutici da adottare per ridurre nelle popolazioni l'incidenza di malattie cardiovascolari, tumori, ipertensione arteriosa, diabete mellito tipo2, obesità”. Ulteriori conferme in tale direzione le nuove linee guida americane 2013 sui fattori di rischio nelle malattie cardiovascolari”. La Dieta Mediterranea, appartiene all'alimentazione “povera” praticata dai popoli abitanti sulle terre bagnate dal Mar Mediterraneo. Consiste nell'assunzione di una alta percentuale di carboidrati (pane, pasta, olio, formaggi, noci, mandorle, frutta, verdura, cereali, legumi, spezie) oltre il 60 per cento del fabbisogno giornaliero, utilizzazione di pesce (pesce azzurro, tonno), poca carne rossa (una volta la settimana, o del tutto assente), poca carne bianca (pollame e affini). E' la dieta

dei nostri nonni rivisitata più volte e rivalorizzata in modo assoluto dagli studi scientifici. La Dieta Mediterranea sarà ambasciatrice all'Expo 2015 di uno stile di vita.