

SANA ALIMENTAZIONE

L'IDEA PIACE ANCHE IN AMERICA

CONTATTI GIÀ AD AGOSTO

A manifestarne interesse, unitamente alle bellezze di Ostuni, è stato il Centro di Cultura di Baltimora nel Maryland

La Dieta Mediterranea sbarca... oltre oceano

Contatti per uno scambio di esperienze con un Centro americano

«Gli Stati Uniti hanno la "Casa Bianca", ma noi abbiamo un'intera "Città Bianca" da mostrare agli americani». È una battuta che è venuta spontanea in una conversazione con la vice Sindaco di Ostuni, **Antonella Palmisano**, che ha reso noto, nel corso di un incontro con il Rotary Club di Ostuni, l'interesse del Centro di Cultura di Baltimora, Maryland, per la dieta mediterranea e per le bellezze di Ostuni. Contatti per uno scambio di esperienze sono stati al riguardo avviati già ad agosto tra il sindaco di Ostuni **Guglielmo Cavallo** e i dirigenti del Centro, ospiti della città.

La dieta mediterranea comprende una serie di competenze, conoscenze, rituali, simboli e tradizioni concernenti la coltivazione, la raccolta, la pesca, l'allevamento, la conservazione, la cucina e so-

prattutto la condivisione e consumo di cibo, poiché mangiare insieme è la base dell'identità culturale e della continuità delle comunità nel bacino mediterraneo.

Il 16 novembre 2010 l'Unesco (Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Istruzione, la Scienza e la Cultura) ha inserito il complesso e antichissimo fenomeno della Dieta Mediterranea nell'elenco dei beni immateriali "transnazionali" perché unisce Cipro,

Croazia, Spagna, Grecia, Italia, Marocco e Portogallo. Il concetto di dieta mediterranea è stato introdotto e studiato inizialmente dal fisiologo statunitense **Ancel Keys**, medico militare, ideatore della "razione K", il pasto tipico dei soldati della Seconda guerra mondiale, il quale ne ha indagato gli effetti sull'incidenza epidemiologica di malattie cardiovascolari in una

celebre ricerca su queste sette nazioni, il Seven Countries Study.

In particolare il dottor Keys si accorse che nella zona del Cilento, presso Salerno, questo tipo di dieta preservava da varie malattie.

Le caratteristiche della dieta mediterranea sono: abbondanti alimenti di origine vegetale (frutta, verdura, ortaggi, pane e cereali, soprattutto integrali, patate, fagioli e altri legumi, noci, semi), freschi, al naturale, di stagione, di origine locale; frutta fresca come dessert giornaliero, dolci contenenti zuccheri raffinati o miele poche volte la settimana; olio di oliva come principale fonte di grassi; latticini (principalmente formaggi e yogurt) consumati giornalmente in modesta-moderata quantità; pesce e pollame consumato in quantità abbastanza bassa; da zero a quattro uova la set-

timana; carni rosse in minime quantità e vino consumato in quantità modesta-moderata, generalmente durante il pasto.

Ad Ostuni opera dal 2010 la "Fondazione per la Dieta Mediterranea", che si propone di approfondire le conoscenze scientifiche su questo argomento, per comprendere a fondo i meccanismi di prevenzione delle malattie croniche associate all'alimentazione, la ricerca sui componenti principali della

Dieta Mediterranea, gli studi per il miglioramento di tali componenti, la diffusione delle conoscenze acquisite e il marketing territoriale.

La presiede, dall'estate scorsa, la prof.ssa **Stefania Maggi**, epidemiologa e geriatra di fama internazionale (è stata presidente della Società Europea di Medicina Geriatrica).

Ferdinando Sallustio

UN MODELLO DI VITA

Ad essa è attribuito il potere di prevenire malattie cardiovascolari

FONDAZIONE

Opera per approfondire le conoscenze scientifiche su questo argomento



DIETA MEDITERRANEA Frutta e verdura tra i più presenti

Funzione educativa

Nei menù delle mense scolastiche per contrastare l'abuso di fast food

La Dieta Mediterranea e il suo efficace regime alimentare, dunque, aiutano a migliorare lo stile di vita e a... campare di più.

Gli studi scientifici condotti in materia negli ultimi anni, infatti, dimostrano (se non con certezza assoluta... quasi) che può avere effetti benefici nella prevenzione di patologie anche non necessariamente legate a disfunzioni e anomalie cardiovascolari. E, di conseguenza, allunga la vita di coloro che si attengono ai suoi principi.

Del resto, non è un caso che l'età media è aumentata e cresce progressivamente e, in tale contesto, non è certo esclusivo merito del fattore denatalità.

La Dieta Mediterranea, peraltro, non trascura anche l'aspetto relativo all'importanza della sua diffusione tra le generazioni nuove e future.

Non è certo un caso che di essa si trovino "tracce" consistenti anche nei menù delle mense scolastiche e ciò non solo per avvicinare i bambini e i ragazzi al cibo e all'alimentazione di qualità, ma anche allo scopo di arginare e combattere in qualche modo l'abuso che, tra i giovanissimi, si fa dei fast food, il nemico numero uno della Dieta Mediterranea. L'impegno a livello locale della Fondazione diventa allora proprio quello di educare le nuove leve a fuggire dalle tentazioni, alimentandosi con prodotti genuini e di qualità.

L'INTERVISTA PARLA IL PRESIDENTE DELLA FONDAZIONE «DIETA MEDITERRANEA» DI OSTUNI, STEFANIA MAGGI

«Ha un impatto benefico anche sulla salute cerebrale»

Per comprendere meglio di cosa si occupa la Fondazione della Dieta Mediterranea, quali attività svolge e in che ambiti opera, niente di meglio che... chiederlo al presidente, **Stefania Maggi**.

«Il mio impegno - afferma - è quello di seguire le linee tratteggiate dal fondatore e primo presidente, prof. **Gaetano Crepaldi**, e dal suo successore, prof. **Renato Guerriero**, che hanno identificato nella Fondazione l'istituzione italiana con il compito di promuovere le conoscenze sulla Dieta Mediterranea in tutta la popolazione, e diffondere le evidenze scientifiche dell'impatto sulla salute umana e sull'ambiente. In questo senso, ho stretto collaborazioni scientifiche con diversi enti di ricerca e associazioni, tra cui il Dfnae-Dipartimento di Agronomia Animali Alimenti Risorse Naturali e Ambiente, dove è stato istituito un corso di inglese di laurea magistrale in "Italian Food and Wine", le cui figure professionali opereranno nell'ambito della gestione tecnica ed economica, comunicazione, valorizzazione e tutela dei prodotti agroalimentari. Nell'erogazione della didattica, sono valorizzate al massimo le esperienze dirette "sul campo" e gli studenti vengono accompagnati a visitare aziende vinicole, masserie, frantoi, in un percorso organizzato e guidato dalla Fondazione, in collaborazione con la direzione del Gal Alto Salento e del Parco delle Dune Costiere».

Tante le attività svolte: «Con il Cnr aggiunge il presidente - organizziamo convegni scientifici e ci occupiamo del problema delle etichettature dei cibi a livello europeo, organizziamo programmi di benessere sul luogo di lavoro. Con l'Istituto di Scienze delle produzioni alimen-

tari di Bari, invece, organizziamo corsi di informazione nelle scuole, per educare i ragazzi ad adottare stili di vita sani, mentre con l'American Federation for Aging Research, una delle maggiori istituzioni di ricerca sull'invecchiamento attivo, è nata un'intesa per sviluppare pacchetti di "turismo scientifico" da offrire agli associati per venire a scoprire i luoghi culla della Dieta Mediterranea. Ed ancora, con il Centro di Cultura Italiano di Baltimora-Maryland è nata l'idea di una serie di accordi e collaborazioni: la Fondazione è stata invitata a Baltimora nella primavera prossima a partecipare ad un meeting sull'alimentazione; inoltre sarà presto avviata una collaborazione rivolta allo studio specifico delle abitudini alimentari di un campione di ragazzi ed adolescenti di Baltimora. L'amministrazione comunale di Ostuni e la Fondazione vedono questa iniziativa come una possibilità di aprire collaborazioni importanti con la città di Baltimora e la comunità italo-americana lì residente, coinvolgendo anche aziende locali che avranno l'opportunità di promuovere prodotti tipici pugliesi legati alla tradizione mediterranea».

Ma non finisce qui: «Il Grand Hotel di Abano Terme - spiega ancora il presidente - ha siglato una collaborazione con la Fondazione, che prevede un corso specifico di formazione rivolto ai cuochi delle varie strutture ricettive del gruppo. Abbiamo inoltre organizzato attività formative, divulgative e culturali, in collaborazione con Coldiretti, in occasione dell'anniversario della proclamazione della Dieta Mediterranea a bene dell'Unesco, a Ostuni, Mesagne, Brindisi, Cisternino, S. Pancra-

zio, Erchie e nella masseria Cuturi di Manduria».

Molteplici anche i progetti in tema di alimentazione sana: «Tra essi, "A Third Less" ("Un terzo in meno") è un progetto che ha lo scopo di aiutare a prevenire le malattie oncologiche attraverso un corretto stile di vita. Si è scoperto infatti che alimentazione e attività fisica possono ridurre di un terzo il rischio di sviluppare tumori.

La "app" elaborata in tal senso fornisce diverse funzionalità, a partire dalla profilazione dell'utente che ha l'obiettivo di identificarne le caratteristiche (età, sesso, abitudini alimentari e attività fisica usuale), per suggerire quindi dieta e attività fisica più opportune. Un'ulteriore funzionalità prevede il supporto alla corretta alimentazione, proponendo informazioni, guide e ricette basate sulla combinazione e sulla quantità adeguata dei singoli componenti della dieta per la prevenzione oncologica. Infine, la funzionalità relativa al supporto all'attività fisica quotidiana suggerisce esercizi pratici da fare durante la giornata. La nostra app, si badi bene, non può sostituire i consigli del proprio medico, ma è stata comunque realizzata da un team di specialisti in nutrizione e attività fisica.

La Dieta Mediterranea può, dunque, prevenire malattie varie: «La demenza, inclusa la malattia di Alzheimer - dice ancora Stefania Maggi - da diversi anni è in forte aumento nella popolazione anziana e si stima che nel 2050 più di 150 milioni di persone nel mondo ne saranno affette. Tra le possibili cause lo stile dietetico ha un ruolo importante e l'aderenza alla dieta mediterranea ha suscitato mol-



PRESIDENTE FONDAZIONE Stefania Maggi

to interesse, sebbene la ricerca epidemiologica sulla demenza sia ben lontana dall'aver esaurito le sue potenzialità. Le attuali conoscenze epidemiologiche e cliniche suggeriscono che le demenze in generale, e la malattia di Alzheimer in particolare, siano delle patologie con una lunga fase preclinica, nella quale vari interventi volti a prevenire lo sviluppo della malattia sono possibili. Le recenti ricerche sui fattori di rischio modificabili e fattori protettivi sono di fondamentale importanza clinica e di profondo impatto nel settore della salute pubblica, perché, in assenza per ora di un trattamento farmacologico efficace, la possibilità di prevenire il declino cognitivo resta l'unica arma nelle nostre mani».

Ci sono poi alcuni interventi di prevenzione sui quali c'è una documentata efficacia: «Indubbiamente - aggiunge ancora - tali sono la correzione dei disturbi metabolici nel caso di sindrome metabolica e un monitoraggio attento dei pazienti con diabete, l'adesione ai principi della Dieta Mediterranea, sia in termini di alimentazione, attività fisica quotidiana, e convivialità. La dieta mediterranea si è dimostrata protettiva nei confronti della patologia cerebrovascolare, cardiovascolare e metabolica, ma sembra avere un impatto benefico diretto anche sulla salute cerebrale in generale e sul man-

tenimento di un buono stato cognitivo. Importante notare che la maggior parte degli studi relativi all'introduzione di singole sostanze nutritive non ha riscontrato alcun effetto benefico sulla cognizione, mentre gli stessi elementi valutati nel contesto di una dieta equilibrata e sana si sono rivelati efficaci. Recenti evidenze cliniche suggeriscono inoltre che tra le cause delle variazioni osservate nella Malattia di Alzheimer, come l'infiammazione e l'atrofia cerebrale, le anomalie immunologiche, l'accumulo di proteina amiloide e i deficit cognitivi, possa esserci anche un'alterazione del microbioma intestinale. In particolare si sta studiando la capacità dei batteri del tratto gastrointestinale di influenzare le funzioni immunitarie, neuroinfiammatorie e dei neurotrasmettitori nell'uomo. Il nostro cervello è sottoposto a un continuo attacco da parte di numerosi microrganismi e da molecole che si formano anche nel microbioma intestinale, che potrebbero contribuire allo sviluppo di Alzheimer. Questi risultati - conclude il presidente della Fondazione - aprono la strada a interventi di prevenzione e molto probabilmente la dieta mediterranea può ridurre anche il rischio di demenza, non solo vascolare, ma anche quella neurodegenerativa, come quella di Alzheimer».

[Ferd. Sall.]