

## La sede, *Ostuni*

La Fondazione ha sede a Ostuni, in provincia di Brindisi. Ostuni, detta la Città Bianca, è una delle prime località turistiche in Puglia e in Italia e centro d'eccellenza di una regione che ha fatto della Dieta Mediterranea una sua bandiera. In Puglia è infatti diffusissima la produzione di olio di alta qualità, mandorle, vino e molti altri prodotti tipici mediterranei.



FONDAZIONE  
DIETA  
MEDITERRANEA  
ONLUS

### Contatti

---

Sede:  
**Palazzo Tanzarella**  
Via G. Tanzarella Vitale 2, 72017 Ostuni (BR)

**Stefania Maggi**  
*Presidente*  
Email: stefania.maggi@in.cnr.it

**Angelo Faggiano**  
*Segretario Fondazione Dieta Mediterranea*  
Via Nino Sansone 35, 72017 Ostuni (BR)  
Tel. 331 1259071, Email: angelo.faggiano@alice.it

**Domenico Rogoli**  
*Segretario del Presidente*  
Tel. 338 9050149, Email: domenico.rogoli@gmail.com

[www.fondazionedietamediterranea.it](http://www.fondazionedietamediterranea.it)  
[www.facebook.com/fondazionedietamediterranea](https://www.facebook.com/fondazionedietamediterranea)



PROMOZIONE,  
TUTELA E  
RICERCA  
SULLA  
DIETA  
MEDITERRANEA

# La Fondazione Dieta Mediterranea

La Fondazione nasce nel Dicembre 2010, in linea con il crescente impegno della comunità scientifica nella ricerca sui benefici della Dieta Mediterranea e sui suoi componenti, e con la volontà di valorizzare i territori e le aziende che lavorano i prodotti della Dieta.

Tra le personalità che hanno contribuito all'istituzione della fondazione spicca la figura del Professore Emerito dell'Università di Padova Gaetano Crepaldi, esperto internazionale di nutrizione.

Compito principale della Fondazione è promuovere la Dieta Mediterranea, una delle tradizioni più significative del patrimonio culturale dei popoli mediterranei, in particolare quello italiano.

In Italia e nel Mediterraneo, il sapere agroalimentare si è

accumulato nel corso dei secoli ed è stato tramandato per generazioni, consentendo così di mantenere e migliorare una serie di abitudini alimentari che notoriamente producono effetti significativi sul benessere fisico e mentale.

Tale è l'importanza della Dieta Mediterranea: i suoi **effetti benefici** sono stati documentati e dimostrati dalla scienza a partire dal secolo scorso. La scienza ha dimostrato in particolare la capacità della Dieta Mediterranea di **prevenire malattie gravi**, quali tumori e patologie cardiovascolari, e grazie a questa capacità di prevenzione, la Dieta è divenuta famosa in tutto il mondo.

Tuttavia, è necessario approfondire le conoscenze scientifiche sulla Dieta Mediterranea, per comprendere a fondo i meccanismi che le permettono di prevenire queste malattie.

## Gli obiettivi della Fondazione:

Gli obiettivi della Fondazione Dieta Mediterranea partono proprio dalla **necessità di promuovere la ricerca scientifica sulla dieta**. Essi sono in particolare:

- La 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;
- Il marketing territoriale.

## Il riconoscimento UNESCO

L'UNESCO è l'organizzazione delle Nazioni Unite per l'Educazione, la Scienza e la Cultura, che ha il compito di identificare e salvaguardare prodotti culturali o naturali eccezionali, come siti archeologici, riserve naturali o tradizioni culturali. L'UNESCO compila e aggiorna una lista di patrimoni dell'umanità, che rappresentano le più alte espressioni della cultura umana.

L'Italia è al momento la nazione che detiene il maggior numero di siti (47) inclusi nella lista dei patrimoni dell'umanità dell'UNESCO, e possiede tre elementi di patrimonio intangibile, vale a dire tradizioni culturali tramandate per via orale o scritta uniche al mondo per ricchezza e valore.

Una di queste è proprio la Dieta Mediterranea: l'Italia, coinvolgendo Spagna, Grecia e Marocco, ha fatto ripartire il complesso iter per richiedere l'ammissione della Dieta Mediterranea nella lista ufficiale UNESCO, e dopo un primo parere favorevole dell'UNESCO, la Dieta è stata finalmente inclusa nella lista nell'Autunno del 2010.

Il riconoscimento dell'organizzazione delle Nazioni Unite non è solo prestigioso, ma anche fondamentale per lo sviluppo della Dieta stessa, perché dimostra l'importanza della Dieta nella vita delle popolazioni Mediterranee e il suo potenziale impatto sulla vita e la salute delle popolazioni di tutto il mondo.

### Piramide Alimentare Mediterranea: uno stile di vita quotidiano

Linee Guida per la popolazione adulta

Porzioni frugali e secondo le abitudini locali  
Vino con moderazione e secondo le abitudini sociali

