

## Le Piramidi giovani” della Dieta Med-Italiana “

### IL RISULTATO DI 3 ANNI DI LAVORO DEGLI STUDENTI E UN INCITAMENTO DAL BASSO A FARE PIÙ SPORT E PIÙ ATTIVITÀ FISICA.

Tre anni di studi, di impegni e di piccole e grandi azioni effettuate da 21 studenti delle superiori in nome della “**Dieta Med-Italiana**” (il loro brand) e in tema di promozione del regime alimentare e dello stile di vita più sano del mondo. Tre anni scolastici in cui hanno inventato la “tripla A” di agricoltura, alimentazione, ambiente, tre anni ricchi di emozioni e di esperienze, che li hanno visti impegnati nel diffondere sani principi alimentari e comportamentali **ai giovani loro coetanei**, attraverso l’organizzazione di Festival, seminari di approfondimento e degustazioni, attraverso la realizzazione e diffusione di siti web, blog, pagine, gruppi ed eventi su Facebook, persino attraverso una grande comunicazione internazionale che ha fatto leva sull’impegno salutistico della First Lady americana **Michelle Obama** (a cui hanno donato un ulivo di 1400 anni) e sulla nascita del **Royal Baby** (in onore del quale hanno piantato tre giovani alberi).

Proprio in questi giorni i 21 studenti dell’Istituto “Galilei – Costa” di Lecce sono alle prese con gli **Esami di Stato** e hanno pensato bene di chiudere in bellezza questa prima fase introducendo e presentando per la prima volta una loro personale “invenzione”: le **Piramidi giovani della Dieta Med-Italiana**. A differenza delle piramidi oggi presenti, queste viaggiano in coppia, una per l’alimentazione e una (inversa) per lo sport e l’attività fisica (se per “dieta” si intende davvero stile di vita, non si può parlare solo di cibo e prescindere dal movimento), hanno sette fasce graduate, dalla verde alla rossa, registrano calorie assunte e calorie consumate, riportano cibi e pietanze e non famiglie di alimenti (cereali, legumi, etc.) e, soprattutto, **sono concepite principalmente per i giovani**.

Sul sito ufficiale delle Piramidi ([www.dietameditaliana.it](http://www.dietameditaliana.it)) si legge:

*«Lavorando da tre anni sulla promozione della Dieta Mediterranea Italiana, siamo giunti alle seguenti considerazioni:*

- *Se è vero che per “dieta” si deve intendere “stile di vita”, allora secondo noi non ha senso che ci sia una sola piramide, ossia quella legata all’alimentazione, ma questa deve necessariamente essere accompagnata da una seconda piramide, relativa al movimento e all’attività fisica svolta. Come dire, posso anche mangiare pasti più calorici più volte alla settimana se però faccio degli allenamenti sportivi di continuo;*
- *Le piramidi legate all’attività fisica attualmente in uso e diffuse in internet hanno tutte una base larga e riportano in basso le attività da svolgere tutti i giorni (camminare, salire le scale, ...) e in punta quelle da svolgere molto raramente (sedersi in poltrona, usare computer e telefonini): un assurdo per noi giovani!;*
- *La piramide alimentare “classica” e anche tutte le sue modificazioni recenti riportano sulla scala gli alimenti “grezzi” (cereali, uova, carne, etc.) e per noi giovani è difficile capire dove sta, ad*
- *esempio, la “carbonara”;*
- *Non è facile convincere i giovani a cambiare radicalmente il loro stile alimentare (spesso errato), mentre forse abbiamo qualche chance nell’incitarli a **muoversi di più, a fare più attività fisica e a praticare***



**più sport** (magari anche in forma agonistica).

*Abbiamo pertanto sentito la necessità di introdurre qualcosa che fosse più vicino alla nostra realtà, più chiara da comprendere e, probabilmente, più efficace nel comunicare e più efficiente nel consigliare ai giovani quello che è il comportamento (alimentare e non) più opportuno da adottare. Le nostre piramidi non intendono assolutamente sostituire né la "classica" piramide, quella che si rifà alle considerazioni di Ancel Keys, né tutte le altre "modificate" e aggiornate negli ultimi anni da autorevoli centri di ricerca (INRAN, CIHEAM-IAMB, etc), al contrario intendono semplicemente aggiungere una visione diversa, una visione dal basso.»*

Subito dopo, sempre sul sito, vi è la presentazione dettagliata delle due piramidi. Da un lato le sette fasce che compongono e differenziano i cibi dei giovani, dai meno calorici ai più "pesanti", non mancano certo crepes, piadine, pizze e kebab. Azzeccata e simpaticissima la scelta di inserire piatti tipicamente salentini come la *friseddhra*, i *ciceri e tria*, il rustico, il calzone, ed i dolci come il *pasticciotto*, il *vincottino*, il *Pansorriso* e il *Pangioia* (il nome di questi ultimi due sono stati concepiti dai ragazzi stessi). Dall'altro, la piramide dell'attività fisica, dove nella zona "verde" vi sono le attività più *consumanti*, più consigliate, e nella "rossa" quelle che consumano pochissime calorie. Oltre ad un grande "in bocca al lupo" per gli esami, vogliamo augurare a questi giovani anche un brillante futuro? Magari nell'agroalimentare e magari nella loro stessa terra.