

La Dieta Mediterranea al primo posto nel mondo

La **dieta mediterranea** si è classificata nell'anno del Covid **come migliore dieta al mondo** davanti alla dash e alla flexariana. Lo decreta il **best diet ranking 2021** elaborato dal media statunitense **U.S. News & World Report**, noto a livello globale per la redazione di classifiche e consigli per i consumatori.

“Il riconoscimento come **migliore dieta del mondo** è la conferma che la nostra alimentazione si basa su prodotti sani e genuini. Abbiamo la più grande biodiversità del mondo e prodotti di altissima qualità, un **patrimonio da preservare e difendere dagli attacchi delle etichettature a semaforo**”, Questo il commento di **Gianluca Barbacovi**, presidente di **Coldiretti Trentino Alto Adige**.

“Il primato generale della dieta mediterranea - sottolinea la Coldiretti - è stato ottenuto grazie al primo posto **ottenuto in ben cinque specifiche categorie: prevenzione e cura del diabete, difesa del cuore, mangiare sano, componenti a base vegetale e facilità a seguirla**”.

A contendere la vittoria della dieta mediterranea sul podio sono state quella **dash contro l'ipertensione** che si classifica al secondo posto e la **flexariana**, un modo flessibile di alimentarsi, al quarto posto la storica dieta ipocalorica weight watchers e al quinto la dieta della Mayo Clinic basata su una piramide che incrocia abitudini alimentari e comportamenti quotidiani come mangiare davanti alla tv, non fare attività fisica, assumere troppi zuccheri.

“Il riconoscimento come miglior regime alimentare al mondo - continua la Coldiretti - arriva a **poco più di dieci anni dall'iscrizione della dieta mediterranea nella lista del patrimonio culturale immateriale dell'umanità dell'Unesco** avvenuta il 16 novembre 2010, grazie a una virtuosa ed equilibrata lista di alimenti come **pane, pasta, frutta, verdura, olio extravergine e il tradizionale bicchiere di vino** consumati a tavola in pasti regolari che ha consentito all'Italia di conquistare il record di longevità in Europa”.

Durante il 2020 lungo la Penisola infatti si registra un **aumento medio del 9,7% dei consumi dei prodotti simbolo della dieta mediterranea** come olio extravergine d'oliva, frutta e verdura fino alla pasta, secondo l'analisi Coldiretti su dati Ismea.

A guidare la classifica della spesa mediterranea in Italia - spiega la Coldiretti - è la **frutta con un incremento degli acquisti dell'11%**. Al secondo posto l'**olio extravergine d'oliva** dove i consumi aumentano del 9,7%, davanti a **verdura**, con una crescita del 9%, e pasta (+8.9%), grazie al boom fatto registrare da **penne e spaghetti** certificate fatte con grano 100% Made in Italy.

TOP FIVE DIETE NEL MONDO NEL 2021

- 1) Mediterranea
- 2) Dash, contro l'ipertensione



Associazione Nazionale
Città dell'Olio

- 3) Flexariana
- 4) Weight watchers
- 5) Mayo Clinic che incrocia alimenti e comportamenti