

Dieta Mediterranea: tutti i benefici

Non è una dieta, ma uno stile di vita da seguire e che tutti ci invidiano, non per niente la dieta mediterranea è stata riconosciuta dall'Unesco come patrimonio culturale immateriale dell'umanità. Nell'ambito di questo regime è previsto il consumo abbondante di verdura, frutta, cereali (preferibilmente integrali), proteine vegetali (legumi), frutta secca e olio di oliva, moderato di uova, pesce, carne, latte e i suoi derivati. Una ricchezza che cambia in base alle caratteristiche e alla cultura alimentare dei Paesi cui si riferisce. Ma, come abbiamo già scritto, il modello mediterraneo va oltre il concetto di cibo o una lista di alimenti. L'etimologia della parola dieta è da ricondursi al greco diaita, abitudine, stile di vita, proprio per sottolinearne il significato culturale e sociale. A fronte dei molteplici effetti benefici sulla sfera sociale, economica e ambientale, la dieta mediterranea può essere considerata un modello alimentare sostenibile.

Si stima, infatti, che per ottenere 100 calorie la dieta mediterranea provoca un impatto ambientale di circa il 60 % inferiore rispetto a un'alimentazione di tipo americano, basato in misura maggiore su carni e grassi animali, piuttosto che su vegetali e cereali e che, da tempo, attira tempo le critiche della comunità scientifica internazionale.

Benefici ambientali

Utilizzo di risorse naturali. La produzione di alimenti previsti dalla dieta mediterranea (quindi cereali, frutta, verdura, legumi) richiede un impiego di risorse naturali (acqua e suolo) e di emissioni di gas serra meno consistente rispetto a un modello alimentare basato sul consumo di carni e grassi animali (come quello americano).

Stagionalità. Altra peculiarità della dieta mediterranea è il consumo di alimenti nel rispetto della loro stagionalità. In questo modo le coltivazioni in serra diminuiranno e con esse diminuirà anche l'impatto ambientale e i costi di approvvigionamento e trasporto da Paesi lontani.

Biodiversità. Attraverso semine diverse in ogni area e rotazione delle colture la dieta mediterranea rispetta il territorio e la biodiversità. In questo modo è possibile garantire una maggiore sicurezza alimentare.

Frugalità. La dieta mediterranea prevede l'assunzione di alimenti integrali e freschi, non processati o poco trasformati in porzioni moderate. Sia le quantità consumate, che le minori trasformazioni subite dagli alimenti, concorrono nel ridurre l'impatto ambientale delle abitudini alimentari.

Benefici sociali

Salute. La dieta mediterranea, insieme all'attività fisica, aiuta a prevenire le malattie cardiovascolari, il diabete e alcuni tipi di tumore (colon retto, mammella, prostata, pancreas, endometrio). Il consumo di cibi integrali e freschi agevola la disponibilità e l'utilizzo di micronutrienti e antiossidanti.



Consapevolezza. Il modello mediterraneo incoraggia una maggiore consapevolezza alimentare e legame con il territorio, la conoscenza della stagionalità, biodiversità e naturalità degli alimenti.

Convivialità. I pasti comuni sono alla base delle nostre tradizioni sociali. La dieta mediterranea promuove l'interazione sociale, la convivialità, ovvero consumare i pasti in un clima di condivisione.

Identità. La dieta mediterranea è una tradizione alimentare millenaria che si tramanda di generazione in generazione e che dà importanza non solo alla qualità degli alimenti e alla loro territorialità, ma anche il dialogo tra i popoli.

Benefici economici

Spesa sanitaria. Le abitudini alimentari della dieta mediterranea migliorano lo stato di salute della popolazione, con la conseguente diminuzione della spesa sanitaria nazionale.

Spesa delle famiglie. Il consumo di alimenti di stagione, prevalentemente cereali e vegetali, garantirebbe alle famiglie una diminuzione della spesa alimentare.

Valorizzazione aziende. La diffusione del modello mediterraneo potrebbe generare un aumento della domanda commerciale dei prodotti naturali quali frutta, verdura, cereali, legumi e dei loro derivati (olio, vino, pasta, pane...). Questo creerebbe reddito e occupazione.

Valorizzazione territori. La dieta mediterranea valorizzerebbe l'offerta agro-eno-gastronomica dei nostri territori, contribuendo alla destagionalizzazione dell'offerta turistica.

Fonte: Fondazione Dieta Mediterranea