





La licetta per vivere bene. Fa Bene, Buona e Bella.



Che sia un pranzo oppure una cena, puoi sceglierlo tu.

In ogni caso, questo è un invito.

Che sia un pranzo o una cena, puoi sceglierlo tu.

In ogni caso, questo è un invito: ti va di mangiare qualcosa di buono insieme a noi?

Ci saranno tante altre persone, e un *invitato* piuttosto *ingombrante*,

e con ogni boccone contribuiremo tutti insieme a scrivere una storia.

La storia di noi esseri umani e del cibo di cui ci nutriamo.

Perché la storia degli esseri umani e del *cibo* è un *destino* che *ci accomuna*, ed è una storia che viene da lontano. Nel primo capitolo, vecchio di millenni, ci siamo noi che cacciamo per placare la fame, ogni giorno. Nel secondo, invece, una rivoluzione: imparare a coltivare la terra per spingere la paura della fame più in là, nel futuro. La civiltà agricola nasce così, da un'intelligenza ispirata dal bisogno, e con tanta fatica. Poi il terzo capitolo, gli anni in cui chiediamo alla terra di più, sempre di più, mentre il ricordo della fatica si spegne e mangiare diventa un gesto ovvio, scontato, comodo.

Ora dobbiamo scrivere il quarto capitolo e vogliamo che tu lo scriva insieme a noi mangiando qualcosa di buono. È una parola che ci entusiasma, buono, una parola che ci commuove: buono per il palato, sì, ma non solo.

Guardandoci indietro dobbiamo riconoscere i nostri errori, tutte quelle abitudini nate da un bisogno che oggi sarebbe un errore mantenere: non possiamo più chiedere al Pianeta di sostentarci senza prendere in considerazione quanto gli chiediamo.

Ecco perché da noi gli teniamo sempre un posto: seduto o in piedi lì, accanto a te, lo troverai acciaccato ma bello, e ogni volta che mangerai un boccone lo vedrai ringiovanire, liberarsi dal troppo che gli chiediamo. È una promessa.

Da noi, nel piatto, ci sarà sempre una rivoluzione che sta già disegnando un domani migliore: una ricetta che immagina e crea qualcosa di buono per il palato, per il Pianeta e per la salute di chi lo abita.

Una cucina, che fa Bene, Buona e Bella.

LA RICETTA PER VIVERE BENE

Benvenuti

Eccoti qui, finalmente. Siamo già in tanti ma posto ce n'è. *Accomodati*.

E prima di sfogliare il nostro menù prenditi un momento, guardati attorno.

Li riconosci questi profumi? I colori? Certo che li riconosci: sono i *colori* e i *profumi* del *Mediterraneo*. I valori della cultura mediterranea.

Buonumore, semplicità, benessere, convivialità, tradizione, fantasia, rispetto, piacere, cura, gusto, armonia, curiosità. La cultura mediterranea è un modo di stare al mondo e, naturalmente, di mangiare. Uno stile di vita antichissimo eppure, ancora, rivoluzionario.

Da oltre dieci anni la Fondazione *Barilla Center for Food and Nutrition* studia i modelli di alimentazione più sana e sostenibile, e la Dieta Mediterranea si dimostra sempre importante: una dieta capace di sciogliere il paradosso di una qualità della vita che migliora mentre la qualità di ciò che mangiamo peggiora, peggiorando così la salute delle persone e dell'ambiente. In altre parole: *adottare la Dieta Mediterranea* e rinnovarla significa *disegnare il futuro*.

Perché ogni volta che cuciniamo possiamo *ispirare un cambiamento positivo*per noi esseri umani e per il Pianeta. Ogni volta che mangiamo, *nutriamo il futuro:*il nostro e quello di chi verrà dopo di noi.

Legumi e verdure, pasta, pane, riso e altri cereali preferibilmente integrali, olio extravergine d'oliva, frutta fresca e secca e pesce, accompagnati da un buon bicchiere di vino: ecco alcuni degli ingredienti della Dieta Mediterranea. E insieme a noi potrai scoprire gli altri, tutti gli ingredienti con cui possiamo immaginare qualcosa di nuovo ogni giorno.

Ci basta guardare fuori dalla finestra, passeggiare per strada, dedicare un'occhiata alle cose belle del mondo: l'ispirazione è il segreto della cultura mediterranea.

Ma ne esiste un altro, di segreto, che nasce dal grano duro: *la pasta*.

Un cibo *accessibile* a tutti e con un *basso impatto sul Pianeta*. Un cibo che contiene anche proteine alleate del tuo benessere. Un cibo versatile, amichevole, desideroso di unirsi agli ingredienti tradizionali di ogni cucina del mondo e ad aggiungere a qualunque piatto il sapore e i benefici della Dieta Mediterranea.

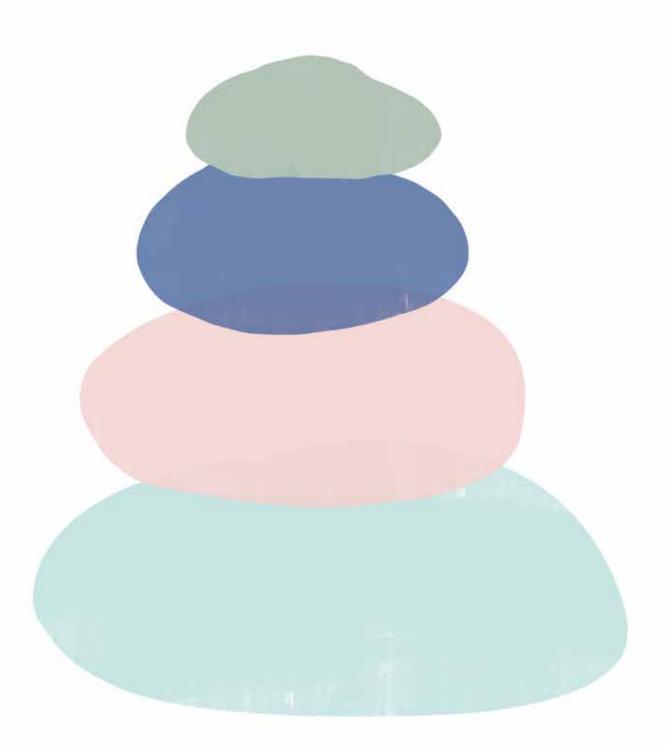
Ispirazione e pasta. E *ingredienti semplici* che rispettano il ritmo delle stagioni,
i mercati locali, le produzioni agroalimentari *più sostenibili*. Ecco i segreti di *una cucina* italiana
e mediterranea che, rinnovata, *quarda al futuro del mondo*.

Adesso sei pronto per dare un'occhiata al nostro menù: ci troverai *valori da condividere*con gli altri, come i piatti che più ami. Non dovrai scegliere.

Sarà una degustazione.

Un viaggio in uno stile di vita che fa bene, che è buono, che è bello.





Una cucina che fa Bene, a noi e al Pianeta.



1. EQUILIBRIO

Pasta, riso, pane e altri cereali prevalentemente integrali, legumi, verdure, frutta fresca e secca, un goccio di olio extravergine d'oliva, accompagnati da un buon bicchier di vino:

ecco la varietà quotidiana della Dieta Mediterranea. E poi il pesce, e senza mai esagerare le carni fresche e lavorate e i formaggi di qualità, e solo ogni tanto i dolci.

Ogni ingrediente va dosato nella giusta quantità e trova il suo posto nel piatto:

la Dieta Mediterranea è un'arte felice di misura e proporzioni.

2. RISPETTO

Rigenerare la terra per ricambiare la sua generosità, sostenere la fatica e il lavoro di chi se ne prende cura, riconoscere l'impegno dell'intera filiera con il giusto prezzo.

E pretendere il rispetto del giusto prezzo per te, difendendo il valore di ciò che mangi.

Siamo una comunità, noi e il Pianeta, e quando scegliamo cosa mangiare e come prepararlo ci prendiamo una responsabilità verso gli altri: solo così possiamo garantirci un futuro.

3. MODERAZIONE

Ogni volta che ti siedi a tavola puoi ispirare un cambiamento positivo per noi esseri umani e per il mondo: usa tutti gli ingredienti, senza sprecare mai nulla, e mangia con moderazione apprezzando il valore di quello che hai nel piatto. La Dieta Mediterranea è libertà, sì, ma anche consapevolezza: insieme possiamo bandire lo spreco per tutelare le risorse del Pianeta.

Primi

1. PIACERE

Ogni pasto è *un'esperienza sensoriale* memorabile che, anche *grazie alla pasta,*diventa un piacere per te e per gli altri. Il buono è una sensazione che ti accende dentro,
un'emozione che ti rimane e si trasforma in ricordo, un'atmosfera da condividere
con chi ti sta attorno. *Good carbs, good vibes*.

2. CONVIVIALITÀ

Cucinare e mangiare insieme: solo così qualcosa di buono diventa ancora più buono.

Il segreto è la condivisione. Ce lo insegna, con gioia, *la cultura mediterranea:*mangia e cucina insieme agli altri ogni volta che puoi.

3. ARMONIA

I tanti ingredienti saporiti che la natura ci dona sono colori. E tu, come ogni bravo pittore, puoi cimentarti nell'arte di combinarli. *Lasciati guidare dall'ispirazione e dal buon senso:*saprai quali scegliere, quanti usarne, e come.

10



Una cucina Buona.

Secondi



Una cucina Bella.

1. SEMPLICITÀ

C'è così tanta bellezza nella semplicità: pochi ingredienti, che puoi riconoscere già da uno sguardo.

La semplicità è una *bellezza* capace di *riaccendere i sensi* e di nutrirti più profondamente.

È una bellezza che va coltivata, recuperata, raccontata a tutti. *La Dieta Mediterranea*è un modo piacevole e sano per educare ed educarsi al *gusto della semplicità*.

2. SCOPERTA

Un cibo bello è un piacere per gli occhi ma, quando lo assaggi e lo scopri buono, diventa un piacere per il palato. Per il corpo. Per la mente. Nella nostra cucina, una nuova cucina mediterranea, bello e buono sono inseparabili: sperimentiamo per scoprire e creare qualcosa di buono e di bello. Perché non c'è nulla di più appagante di un sapore inaspettato da godere e da tramandare.

3. LIBERTÀ

Liberi di scoprire, riconoscere, imparare. Con il palato. Una forma bellissima di libertà.

Perché la *Dieta Mediterranea* è ricca di *sapori* sempre *nuovi* da far scoprire al palato, e più gliene farai scoprire, più il tuo palato saprà riconoscere cosa gli piace e, intanto, imparerà anche cosa ti fa bene. *La varietà è bellezza e salute*.

Arrivederci, a prestissimo.

Speriamo davvero che questa degustazione della cucina mediterranea che abbiamo in mente ti sia piaciuta. E prima di salutarti, abbiamo un regalo per te: qualcosa che ti accompagni fino a casa.

Se vorrai mangiare ancora insieme a noi, ne saremo molto felici, ma mangiare è *un gesto* che fai tutti i giorni, più volte al giorno, fuori e dentro casa. E questo dà la misura di quanto ogni scelta alimentare sia cruciale. Perché, non lo dimenticare, dobbiamo scrivere un nuovo capitolo della storia di noi esseri umani e del cibo. Ed è importante che tu, insieme a noi, scelga di esserne protagonista fin da subito.

Dobbiamo iniziare a prenderci cura di noi stessi e del Pianeta che ci ospita,
e possiamo farlo tenendo a mente pochi suggerimenti. Semplici, decisive abitudini
per una cucina che fa bene a te e al Pianeta, buona e bella.



Prendiamoci cura di noi stessi e del Pianeta che ci ospita.

Semplici, decisive abitudini per una cucina, che fa Bene, Buona e Bella.

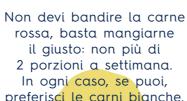
Fa Bene a Te.



Mangia una manciata di frutta secca al giorno e legumi almeno 3 volte a settimana.



Se mangi fuori o vai al mercato, scegli il pesce 2 o 3 volte a settimana.





Se ti piacciono i formaggi, come non capirti? Fai però attenzione alla quantità. Vivere con dolcezza non significa esagerare

In ultimo, quando avrai finito di leggere, esci e fai un giro: muoviti almeno 30 minuti al giorno, potrai



I cereali integrali sono la scelta migliore, quando mangi pasta, pane e riso.



preferisci le carni bianche.



permetterti anche un dessert.





Fai largo nella tua spesa a ingredienti stagionali e locali.





Preferisci cibo poco manipolato: per il tuo piacere ma anche perché meno lavorazione significa meno consumo di energia.



Senti spesso parlare di filiera, è quel filo che lega chi produce a chi consuma. In mezzo c'è la Terra: legumi, verdure, cereali, frutta coltivati in modo responsabile sono la tua scelta sostenibile.



Sempre a proposito di filiera: chi lavora quello che mangi? Come l'ha prodotto? Pretendi di saperlo e se costa troppo poco o troppo c'è qualcosa che non va. Hai diritto alla giusta qualità e chi produce bene ha diritto al giusto guadagno.



E in ultimo, ma non meno importante: ogni spreco nel piatto é tempo e passione che vengono buttati.

Il sale della vita? È usarne poco. Scegli cibi che ne contengano poco e usane poco nelle tue preparazioni.

L'olio extra vergine

di oliva rimane l'elisir

di lunga vita, e poi:

è buonissimo.

Però usalo in quantità moderata.

con dolci e bibite zuccherate.

onsumane con moderazione.





PERCHÉ QUESTA RICETTA FA BENE A TE?

Perché è ben radicata nel nostro stile di vita e nelle nostre abitudini alimentari che rappresentano il risultato dello sviluppo culturale di una delle più antiche civiltà del mondo.

Le origini e l'evoluzione della Dieta Mediterranea risalgono a migliaia di anni fa e l'Italia è considerata la culla della sana alimentazione. In epoca moderna, la Dieta Mediterranea vanta una lunga storia di pubblicazioni scientifiche che ne hanno sempre sottolineato il ruolo positivo nella prevenzione delle malattie, in particolare delle patologie cardiovascolari, ed è uno degli eccezionali casi di regime alimentare i cui benefici per la salute, in più di 60 anni di ricerca scientifica, non sono mai stati messi in discussione. La Dieta Mediterranea è un modello basato su una varietà di alimenti, per lo più a base vegetale, e si fonda su una dieta equilibrata; non è una dieta prescrittiva né una dieta che proibisce alcun alimento. La Dieta Mediterranea è perfettamente in linea con le abitudini e le necessità del presente e del futuro. Si tratta di un esempio di alimentazione sostenibile, in cui le corrette scelte nutrizionali si coniugano perfettamente con la riduzione dell'impatto ambientale.

Background scientifico.

- · I modelli dietetici tradizionali offrono maggiori benefici per la salute rispetto agli attuali modelli dietetici occidentali. La ricerca scientifica dimostra che questi modelli alimentari possono ridurre l'incidenza di importanti malattie croniche, come il diabete, le patologie cardiache, l'obesità e alcuni tipi di cancro [ref. IPO Consensus Document, 2011].
- · La prima ricerca sulla Dieta Mediterranea, chiamata *The Seven Countries Study*, fu realizzata da Ancel Keys, un fisiologo americano, che a metà del XX secolo riunì ricercatori provenienti da tutto il mondo. Da essa nacque un progetto collettivo per studiare le questioni relative alle malattie cardiache e vascolari nei paesi che hanno adottato modelli alimentari tradizionali e stili di vita diversi. Si è potuto dimostrare che i modelli alimentari nei paesi del Mediterraneo negli anni '60 erano associati a bassi tassi di malattie coronariche e di mortalità.
- · La pasta è un carboidrato sano ed è un ingrediente chiave della Dieta Mediterranea tradizionale nonché di molte altre diete sane in tutto il mondo che si ispirano agli stessi principi nutrizionali.
- · La pasta è a basso indice glicemico, il che significa che il corpo la digerisce più lentamente rispetto alla maggior parte degli altri carboidrati. Per questo la pasta non fa salire rapidamente lo zucchero nel sangue e fortifica l'organismo con un apporto energetico equilibrato e prolungato.

Le diete di tipo mediterraneo favoriscono la salute.

- · In tempi più recenti, il primo importante studio condotto in Grecia sull'adesione alla Dieta Mediterranea ha evidenziato un migliore stato di salute e una durata di vita più lunga tra le persone che seguivano questa dieta. [ref. Trichopoulou, A., Costacou, T., Bamia, C., & Trichopoulos, D. (2003); New England Journal of Medicine, 348(26), 2599-2608].
- · In uno studio durato un anno, i ricercatori della Pontificia Università Cattolica di Santiago hanno modificato le diete dei propri dipendenti. In coloro che hanno abbracciato una dieta di tipo mediterraneo, il colesterolo rilasciato nel plasma, la pressione sanguigna e altri indicatori di salute sono migliorati significativamente. [ref. Public Health Nutrition, September 2009; 12(9A):1635-43].
- · Alcuni scienziati in Grecia e in Italia hanno condotto un'analisi comparativa di 50 studi sulla Dieta Mediterranea che ha coinvolto più di mezzo milione di persone. Hanno constatato come la Dieta Mediterranea abbia migliorato i principali fattori di rischio cardiometabolici, come l'alta pressione sanguigna, lo zucchero nel sangue, la circonferenza della vita, il basso livello di colesterolo HDL ("buono"). [ref. Journal of the American College of Cardiology, 15 March 2011; 57:1299-1313].

- · Inoltre, questo tipo di dieta risulta associato a un minore rischio di diabete di tipo 2. [ref. Schwingshackl, L.; Missbach, B.; König, J.; Hoffmann, G.; Adherence to a Mediterranean diet and risk of diabetes: a systematic review and meta-analysis. Public Health Nutr. 2015 May; 18(7):1292-9].
- · Uno studio, che ha monitorato 10.376 uomini e donne spagnoli per 6 anni, ha rilevato che alimentarsi in linea con i principi della Dieta Mediterranea contribuisce a rallentare l'aumento di peso normalmente osservato con l'avanzare dell'età. Infatti, le persone con la minore aderenza a una Dieta Mediterranea sono state quelle con un maggiore aumento di peso ogni anno. [ref. American Journal of Clinical Nutrition. December 2010; 92 (6)].
- · Una ricerca bibliografica condotta presso l'Università di Murcia, Spagna, rileva che, sebbene molti tipi di diete comportino una perdita di peso, la Dieta Mediterranea è particolarmente efficace perché è adatta alla vita sociale e quotidiana dei pazienti e può essere facilmente seguita a lungo termine. [ref. Nutricion Hospitalaria, 2010; 25:9-17].
- · Una recente meta-analisi conferma una significativa correlazione inversa tra la Dieta Mediterranea e il rischio di diversi tipi di cancro, tra cui in particolare i tumori al colon rettale e al seno. [ref. Schwingshackl, L.; Schwedhelm, C.; Galbete, C.; Hoffmann, G.; Adherence to Mediterranean Diet and Risk of Cancer: an updated systematic review and meta-analysis. Nutrients. 2017 Sep 26;9(10)].
- · Negli ultimi anni è emersa inoltre con forza l'associazione tra l'aderenza alla Dieta Mediterranea e il minore rischio di deficit cognitivi tra le persone anziane. [ref. Aridi, Y.S.; Walker, J.L.; Wright O.R.L.; The Association between the Mediterranean Dietary pattern and cognitive health: a systematic review. Nutrients. 2017 Jun 28;9(7)].

Correlazione tra Dieta Mediterranea e longevità.

Diversi studi hanno dimostrato che le persone che seguono un regime alimentare in linea con la Dieta Mediterranea tradizionale hanno un'aspettativa di vita più lunga (Boccardi, V.; Crous-Bou, M.). In particolare, lo studio HALE (Healthy Aging a Longitudinal Study in Europe) condotto su uomini e donne in dieci paesi europei per un periodo di osservazione di 10 anni, ha confermato il ruolo protettivo della Dieta Mediterranea sui soggetti anziani con e senza patologie croniche di base (Knoops, K.T.B.). È interessante notare come tra i soggetti più anziani la Dieta Mediterranea sia associata a migliori condizioni fisiche e cognitive (Zbeida, M.). La correlazione tra Dieta Mediterranea e longevità si deve all'effetto positivo della Dieta Mediterranea sulla lunghezza dei telomeri nelle cellule: l'accorciamento dei telomeri, infatti, influisce sull'aspettativa di vita e aumenta la suscettibilità individuale allo sviluppo di malattie croniche (Rafie, N.). Diversi studi e analisi hanno dimostrato la relazione tra l'aderenza alla Dieta Mediterranea e la lunghezza dei telomeri nelle cellule, supportando il concetto che i benefici i questa dieta favoriscono un buono stato di salute e la longevità (Crous-Bou, M.; Garcia-Calzon; Davinelli, S.).

La Dieta Mediterranea e i giovani.

I giovani sono un segmento di popolazione vulnerabile dal punto di vista nutrizionale e devono essere seguiti nelle loro scelte alimentari. La modernizzazione della società ha prodotto una serie di abitudini e stili di vita nocivi per la salute, come la sedentarietà e la dieta occidentale. Questi si ripercuotono sui giovani e sono la principale causa dell'aumento di bambini e adolescenti affetti da sovrappeso o obesità.

L'aderenza alla Dieta Mediterranea tradizionale, invece, è associata a benefici per la salute dei giovani. Questa è direttamente collegata all'attività fisica (e possibilmente all'adeguatezza del regime alimentare) ed è inversamente proporzionale al comportamento sedentario (*laccarino Idelson, P.*) e alle condizioni di sovrappeso tra gli adolescenti (Mistretta A). Una buona aderenza alla Dieta Mediterranea si manifesta in una riduzione del 30% delle probabilità di essere sovrappeso o obesi, mentre una correlazione inversa è stata individuata con il BMI (Body Mass Index), la circonferenza della vita/fianchi e la massa grassa (Mistretta A). Questi risultati sono stati confermati anche dalla *European Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI)* della *OMS*.

Riferimenti bibliografici

1)

- · Buckland, G.; González, C. A.; Agudo, A.; Vilardell, M.; Berenguer, A.; Amiano, P.; ... & Chirlaque, M. D. (2009). Adherence to the Mediterranean Diet and risk of coronary heart disease in the Spanish EPIC Cohort Study. American journal of epidemiology, 170(12), 1518-1529.
- · Agnoli, C.; Sieri, S.; Ricceri, F.; Giraudo, M. T.; Masala, G.; Assedi, M.; ... & Krogh, V. (2018). Adherence to a Mediterranean Diet and long-term changes in weight and waist circumference in the EPIC-Italy cohort. Nutrition & Diabetes, 8(1), 22.
- · Trichopoulou, A.; Bamia, C.; Norat, T.; Overvad, K.; Schmidt, E. B.; Tjønneland, A.; ... & Linseisen, J. (2007). Modified Mediterranean Diet and survival after myocardial infarction: the EPIC-Elderly study. European journal of epidemiology, 22(12), 871-881.
- · Bonaccio, M.; Di Castelnuovo, A.; Bonanni, A.; Costanzo, S.; De Lucia, F.; Pounis, G.; ... & lacoviello, L. (2013). Adherence to a Mediterranean Diet is associated with a better health-related quality of life: a possible role of high dietary antioxidant content. BMJ open, 3(8), e003003.
- · Pounis, G.; Di Castelnuovo, A.; Costanzo, S.; Persichillo, M.; Bonaccio, M.; Bonanni, A.; ... & Iacoviello, L. (2016). Association of pasta consumption with body mass index and waist-to-hip ratio: results from Moli-sani and INHES studies. Nutrition & Diabetes, 6(7), e218.
- · Bonaccio, M.; Di Castelnuovo, A.; Pounis, G.; Costanzo, S.; Persichillo, M.; Cerletti, C.; ... & Moli-sani Study Investigators. (2017). High adherence to the Mediterranean Diet is associated with cardiovascular protection in higher but not in lower socioeconomic groups: prospective findings from the Moli-sani study. International journal of epidemiology, 46(5), 1478-1487.
- · Bonaccio, M.; Di Castelnuovo, A.; Costanzo, S.; Gialluisi, A.; Persichillo, M.; Cerletti, C.; ... & Iacoviello, L. (2018). *Mediterranean Diet and mortality in the elderly: a prospective cohort study and a meta-analysis.* British Journal of Nutrition, 120(8), 841-854.
- · Estruch, R.; Ros, E.; Salas-Salvadó, J.; Covas, M. I.; Corella, D.; Arós, F.; ... & Lamuela-Raventos, R. M. (2018). Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet supplemented with extra-virgin olive oil or nuts. New England Journal of Medicine, 378(25), e34.
- · De Lorgeril, M.; Salen, P.; Martin, J. L.; Monjaud, I.; Delaye, J.; & Mamelle, N. (1999). Mediterranean Diet, traditional risk factors, and the rate of cardiovascular complications after myocardial infarction: final report of the Lyon Diet Heart Study Circulation, 99(6), 779-785.
- · Barzi, F.; Woodward, M.; Marfisi, R. M.; Tavazzi, L.; Valagussa, F.; & Marchioli, R. (2003). *Mediterranean Diet and all-causes mortality after myocardial infarction: results from the GISSI Prevenzione trial.* European journal of Clinical Nutrition, 57(4), 604.
- · Dinu, M.; Pagliai, G.; Casini, A.; & Sofi, F. (2018). Mediterranean Diet and multiple health outcomes: an umbrella review of meta-analyses of observational studies and randomised trials. European journal of clinical nutrition, 72(1), 30.

2)

- · Boccardi, V.; Esposito, A.; Rizzo, M. R.; Marfella, R.; Barbieri, M.; Paolisso, G.; *Mediterranean Diet, Telomere Maintenance and Health Status among Elderly.* Vinciguerra M., editor. PLoS ONE. 2013; 8: e62781. doi: 10.1371/journal pone.0062781.
- · Crous-Bou, M.; Fung, T. T.; Prescott, J.; Julin, B.; Du, M.; Sun, Q.; Rexrode, K. M.; Hu, F. B.; De Vivo, I.; Mediterranean Diet and telomere length in Nurses' Health Study: population based cohort study. BMJ. 2014; 349: g6674.

- · Davinelli, S.; Trichopoulou, A.; Corbi, G.; De Vivo, I.; Scapagnini, G.; The potential nutrigeroprotective role of Mediterranean diet and its functional components on telomere length dynamics. Ageing Res Rev. 2019 Jan;49:1-10.
- · García-Calzón, S.; Martínez-González, M. A.; Razquin, C.; Arós, F.; Lapetra, J.; Martínez, J. A.; Zalba, G.; Marti, A.; Mediterranean Diet and telomere length in high cardiovascular risk subjects from the Predimed-Navarra study. Clin. Nutr. 2016 Dec;35(6):1399-1405. doi:10.1016/j.clnu.2016.03.013.
- · Knoops, K. T. B.; Groot de, L. C.; Fidanza, F.; Alberti-Fidanza, A.; Kromhout, D.; Van Staveren, W. A.; Comparison of three different dietary scores in relation to 10-year mortality in elderly European subjects: the HALE project. European Journal of Clinical Nutrition. 2006; 60: 746-55. doi: 10.1038/si.ejcn.1602378.
- Rafie, N.; Golpou Hamedani, S.; Barak, F.; Safavi, S. M.; Miraghajani, M.; Dietary patterns, food groups and telomere length: a systematic review of current studies. Eur J Clin Nutr. 2016; . doi: 10.1038/ejcn.2016.149.
- · Zbeida, M.; Goldsmith, R.; Shimony, T.; Vardi, H.; Naggan, L.; Shahar, D. R.; Mediterranean diet and functional indicators among older adults in non-Mediterranean and Mediterranean countries. The journal of nutrition, health & aging. 2014; 18: 411-8. doi: 10.1007/s12603-014-0003-9.

3)

- · Iaccarino Idelson P1, Scalfi L2, Valerio G3. Adherence to the Mediterranean Diet in children and adolescents: a systematic review. Nutr. Metab. Cardiovasc. Dis. 2017 Apr; 27(4):283-299. doi: 10.1016/j.numecd.2017.01.002. Epub 2017 Jan 12.
- · Mistretta A; Marventano, S.; Antoci, M.; Cagnetti, A.; Giogianni, G.; Nolfo, F.; Rametta, S.; Pecora, G.; Marranzano, M.; Mediterranean Diet adherence and body composition among Southern Italian adolescents. Obes Res Clin Pract. 2017 Mar Apr; 11(2):215-226. doi: 10.1016/j.orcp.2016.05.007. Epub 2016 Jun 3.
- · WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative (HIGHLIGHTS 2015-17).

PERCHÉ QUESTA RICETTA FA BENE AL PIANETA?

La crescita della popolazione mondiale, insieme al cambiamento delle abitudini alimentari, determinano una crescente pressione sulle risorse naturali e sulla biodiversità da un lato, e problemi di salute dall'altro. L'aumento della domanda di prodotti alimentari sta creando una crisi globale ed è quindi necessario un cambiamento radicale sia nei processi di produzione degli alimenti che nei comportamenti nutrizionali (1, 2, 4, 5, 6, 8). È stato dimostrato da diversi studi che la salute dell'uomo non può essere separata da quella degli ecosistemi e che la Dieta Mediterranea può essere considerata un buon modello alimentare sia per la salute che per l'ambiente (1, 2, 3, 5). In particolare, ci sono almeno 5 buoni motivi per considerare la Dieta Mediterranea come la migliore cucina in termini di sostenibilità ambientale.

1. Minore impatto ambientale a livello di emissioni di anidride carbonica, consumo di acqua e impronta ecologica.

Diversi studi confermano che i principali alimenti raccomandati nella Dieta Mediterranea per i loro parametri nutrizionali hanno anche un minore impatto sull'ambiente. Al contrario, gli alimenti di cui si raccomanda un consumo limitato sono anche quelli a maggiore impatto ambientale (vedi modello della Doppia Piramide).

Come spiega Tim Lang (7): "Una dieta di tipo mediterraneo (povera di carne, ricca di frutta e verdura fresca, povera di snack salati o zuccherati, con grassi alimentari ottenuti da olio vegetale) è associata in diversi studi (9, 10, 11, 11, 12) a un basso impatto ambientale, riducendo le emissioni di gas serra, il consumo energetico, l'uso del suolo e, laddove è stato misurato, il consumo idrico rispetto agli altri modelli alimentari".

Ciò è riconducibile principalmente al minor utilizzo di carne, soprattutto rossa, e di altri prodotti di origine animale, generalmente associati ad un maggiore impatto ambientale per kg rispetto ai prodotti di origine vegetale, che invece prevalgono nella Dieta Mediterranea. Le stesse affermazioni si ritrovano in molti altri studi, oltre a quelli utilizzati da Lang (2, 3, 4, 5, 6, 8). Una dieta a base di legumi, verdure e frutta come quella mediterranea, permette inoltre di risparmiare acqua, un aspetto particolarmente importante per molti paesi del Mediterraneo dove il clima è arido o semiarido (6).

2. Protezione del suolo

La prevalenza nella Dieta Mediterranea di vegetali può avere un notevole impatto positivo anche sulla qualità del suolo: Martínez-González et al. (3). Un esempio è dato dall'azione fertilizzante naturale dei legumi. Grazie al loro potenziale di assorbimento di azoto, consentono di ridurre il fabbisogno di fertilizzanti chimici.

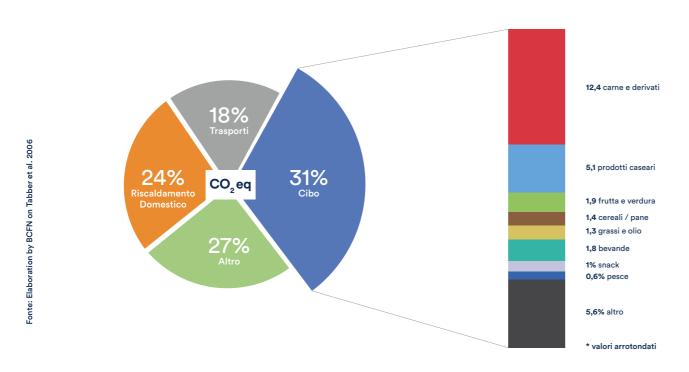
3. Tutela della biodiversità.

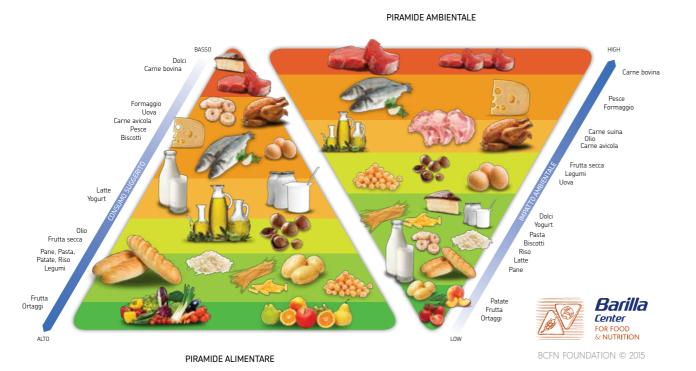
La Dieta Mediterranea può contribuire in modo significativo alla protezione della biodiversità vegetale, grazie all'uso di una maggiore varietà di piante e semi rispetto al modello alimentare occidentale. Su questo aspetto Dernini et al. (2) spiegano che "La perdita dei saperi indigeni sull'uso delle colture locali a favore di un piccolo numero di specie e varietà non autoctone ha influenzato i sistemi tradizionali di produzione alimentare e la biodiversità nell'area del Mediterraneo. La Dieta Mediterranea incoraggia l'uso di una vasta gamma di cereali, frutta e verdura, non solo come prodotti coltivati ma anche come specie selvatiche, sostenendo allo stesso tempo le tradizioni e i saperi locali sul loro uso".

4. Radicamento territoriale.

Un altro elemento della Dieta Mediterranea con conseguenze ambientali positive è l'importanza attribuita all'uso di prodotti locali, a prescindere dall'area geografica del consumatore, riducendo così gli impatti legati al trasporto merci (3, 7). Questo perché la Dieta Mediterranea è sempre più intesa non come un insieme ristretto e specifico di alimenti, ma piuttosto come un insieme di linee guida nutrizionali che possono essere facilmente adattate in

IMPRONTA AMBIENTALE DEI CONSUMI DELLE FAMIGLIE EUROPEE





1 Con specifico riferimento all'impatto ambientale delle carni (misurato, ad esempio, in termini di emissioni di gas serra), va notato che le emissioni variano in modo consistente dai bovini al pollame, laddove la carne di pollame comporta un livello di emissioni più basso (9). Il consumo di carne incluso nella Dieta Mediterranea è coperto in gran parte da carni bianche (pollame), e questo spiega perchè si tratta di una buona scelta alimentare sia in termini di eco-sostenibilità che di benefici per la salute.

base alle diverse abitudini culturali e alla disponibilità dei prodotti. La conseguenza è che una grande varietà di alimenti può essere integrata nella Dieta Mediterranea in quanto si tratta di un modello dietetico con caratteristiche diverse a seconda dell'area geografica in cui viene applicato, sempre nel rispetto del suo assunto principale: basso consumo di carne ed elevato consumo di verdure (2, 3, 4). Tim Lang (7) osserva infatti che la dieta scandinava, che imita la Dieta Mediterranea ma con alimenti regionali prodotti nel Nord Europa (ad alto contenuto di verdure coltivate localmente, compresi legumi, radici, pesce, prodotti integrali, noci, frutta e bacche di stagione e con il 35% di carne in meno rispetto alla cucina danese media), grazie alla riduzione del consumo di carne ed escludendo la maggior parte delle importazioni a lunga distanza, ha un notevole vantaggio ambientale rispetto alla cucina danese media.

Riferimenti bibliografici:

- 1) Cavaliere, A.; De Marchi, E.; Banterle, A.; Exploring the Adherence to the Mediterranean Diet and Its Relationship with Individual Lifestyle: The Role of Healthy Behaviors, Pro-Environmental Behaviors, Income, and Education, Nutrients 2018.
- 2) Dernini, S.; Berry, E. M.; Serra-Majem, L.; La Vecchia, C.; Capone, R.; Medina, F. X.; Aranceta-Bartrina, J.; Belahsen, R.; Burlingame, B.; Calabrese, G.; Corella, D.; Donini, L. M.; Lairon, D.; Meybeck, A.; Pekcan, A. G.; Piscopo, S.; Yngve, A. and Trichopoulou, A.; On behalf of the Scientific Committee of the International Foundation of Mediterranean Diet. Med Diet 4.0: the Mediterranean diet with four sustainable benefits. Public Health Nutrition 2016.
- 3) Martínez-González, M. Á.; Hershey, M. S.; Zazpe, I.; Trichopoulou, A.; Transferability of the Mediterranean Diet to Non-Mediterranean Countries. What Is and What Is Not the Mediterranean Diet. Nutrients 2017, 9, 1226.
- 4) Dernini, S.; Berry, E. M.; Mediterranean Diet: from a healthy diet to a sustainable dietary pattern. Frontiers in Nutrition 2015.
- 5) Fresán, U.; Martínez-Gonzalez, M. Á.; Sabaté, J.; Bes-Rastrollo, M.; The Mediterranean Diet, an environmentally friendly option: evidence from the Seguimiento Universidad de Navarra (SUN) cohort. Public Health Nutrition 2017
- 6) Blas, A.; Garrido, A.; Willaarts, B. A.; Evaluating the Water Footprint of the Mediterranean and American Diets. Waterr 2016.
- 7) Lang, T.; Mason, P.; Sustainable Diets. How Ecological Nutrition Can Transform Consumption and the Food System, 1st Edition. 2017, Routledge.
- 8) Blas, A.; Garrido, A.; Unver, O.; Willaarts, B. A.; Comparison of the Mediterranean Diet and current food consumption patterns in Spain from a nutritional and water perspective. Science of the Total Environment 2019.
- 9) Pairotti, M. B.; Cerutti, A. K.; Martini, F.; Vesce, E.; Padovan, D.; Beltramo, R.; Energy consumption and GHG emission of the Mediterranean Diet: a systemic assessment using a hybrid LCA-IO method. Journal of Cleaner Production 2013.
- 10) Van Dooren, C.; Marinussen, M.; Blonk, H.; Aiking, H.; Vellinga, P.; Exploring dietary guidelines based on ecological and nutritional values: a comparison of six dietary patterns. Food Policy 2013.
- 11) Sáez-Almendros, S.; Obrador, B.; Bach-Faig, A.; Serra-Majem, L.; Environmental footprints of Mediterranean versus Western dietary patterns: beyond the health benefits of the Mediterranean Diet. Environmental Health 2013.
- 12) De Marco, A.; Velardi, M.; Camporeale, C.; Screpanti, A.; Vitale, M.; The adherence of the diet to Mediterranean principle and its impacts on human and environmental health. International Journal of Environmental Protection and Policy 2014.
- 13) 2018 "On the estimation of potential food waste reduction to support sustainable production and consumption policies" https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306919217309119

Buon appetito.

Se vuoi saperne di più sul nostro impegno: www.barilla.com

QUESTO DOCUMENTO È L'INIZIO DI UN PERCORSO DA FARE IN TANTI E TUTTI CON LO STESSO SCOPO: CREARE UNA CUCINA CHE FA BENE, BUONA E ANCHE BELLA, IMMAGINATA PER LE PERSONE E PER IL PIANETA.



Sono già con noi:

PIETRO LEEMANN - Chef Joia

MASSIMO MONTANARI - Professore Ordinario presso il Dipartimento di Storia Culture Civiltà, Università di Bologna

DAVIDE OLDANI - Chef D'O

NICOLA PERULLO - Filosofo, Professore Ordinario di Estetica, Università di Scienze Gastronomiche di Pollenzo

GABRIELE RICCARDI - Professore di Endocrinologia e Malattie del Metabolismo, Università Federico II di Napoli

MARIANGELA RONDANELLI - Professoressa di Scienze e Tecniche Dietetiche Applicate, Università degli Studi di Pavia

SARA ROVERSI - Fondatrice, Future Food Institute

MICHELE SCULATI - Professore a Contratto, Master in Nutrizione, Università Milano Bicocca e Pavia

RICCARDO VALENTINI - Professore Ordinario Università della Tuscia e Direttore Strategico, Fondazione Centro Euro-Mediterraneo sui Cambiamenti Climatici



Tutti possono partecipare a questo movimento. Fanne parte anche tu.

31



Con il contributo scientifico di:





