

## La dieta mediterranea allunga la vita

La scienza dimostra che la dieta mediterranea allunga la vita ma gli italiani sono infedeli a questo antidoto contro molte malattie, e così sembra crisi per quel codice alimentare che proprio in questo momento vede conferme scientifiche da autorevoli centri di ricerca. E in effetti gli studi pubblicati sul British Medical Journal analizzati dal team di Francesco Sofi, nutrizionista dell'Università di Firenze, sostengono che riduce la mortalità per tutte le cause e nello specifico riduce del 13 per cento l'incidenza del Parkinson e dell'Alzheimer, del 9 per cento quella per problemi cardiovascolari e del 6 per cento quella del cancro. Eppure in Italia si registra un ulteriore calo dei consumi di frutta (-2,8%), ortaggi e verdure (-1,5%), oltre che olio di oliva e vino. Unica piccola rinascita per la pasta. Le cause delle difficoltà di una consolidata tradizione italiana, starebbero nei rincari e nel cambiamento delle abitudini alimentari, soprattutto da parte dei giovani affezionati agli alimenti grassi. Ridare impulso ad una dieta che la comunità scientifica internazionale definisce più che salutare potrebbe passare anche attraverso un suo riconoscimento, da parte dell'Unesco quale "patrimonio culturale immateriale dell'umanità", anche se poi si tratta di dare slancio concreto ad un valore, un bene prezioso che va tutelato e diffuso, valorizzato a livello mondiale". Un bene per l'Italia, che vanta una agricoltura tipica, dove il 50% della produzione risiede negli alimenti (cereali, ortofrutta, vino e olio d'oliva) proprio alla base della dieta mediterranea". I consumi si sono ridotti del 20% negli ultimi 5 anni, soprattutto tra le giovani generazioni, mentre proprio una alimentazione sana ha consentito agli italiani di conquistare il record della longevità con una vita media di 78,6 anni per gli uomini e di 84,1 anni per le donne, nettamente superiore alla media europea. Ma il futuro vede un terzo dei ragazzi italiani obeso o in sovrappeso per effetto soprattutto del progressivo abbandono dei principi della dieta mediterranea a favore del consumo di cibi grassi e ricchi di zucchero come le bibite gassate. Dal 1962 al 2002, in 15 paesi europei esaminati, l'apporto calorico giornaliero è aumentato di circa il 20 per cento, passando da 2960 kcal a 3340 kcal. Ed in Grecia, Spagna, Portogallo, Cipro, Malta ed Italia l'aumento è addirittura del 30 per cento. Tanto che lo stesso New York Times ha preso in giro l'Europa "paladina della dieta mediterranea, simbolo del viver sano e a lungo" perché le cifre e le proiezioni gettano più allarme proprio in quei paesi in cui la dieta è sorta, oggi incalzata da fast food, junk food, hamburger, salse e fritti. Contro l'estinzione della nostra cucina, e l'abbandono dei prodotti salutari, una spinta dovrebbe arrivare dal Parlamento europeo col programma d'informazione e distribuzione gratis di frutta e verdura nelle scuole degli stati membri: il voto definitivo è atteso per il 15 di novembre.