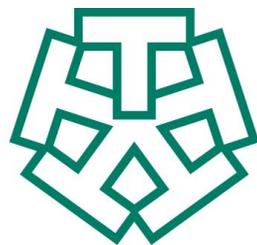


IL GUSTO
DELLA SCELTA



IL BLOG DI CHI SI VUOL BENE
E VUOL BENE ALL'AMBIENTE



Accademia delle 5T



La Dieta mediterranea, un
patrimonio da riconquistare

La Dieta mediterranea patrimonio culturale immateriale dell'UNESCO

Non solo una dieta come intesa nel nostro immaginario collettivo,
ovvero un coacervo di regole nutrizionali, ma uno stile di vita dal greco
diaita

Dalla Decisione 5 COM 6.41 del 16 novembre 2010 dell'UNESCO

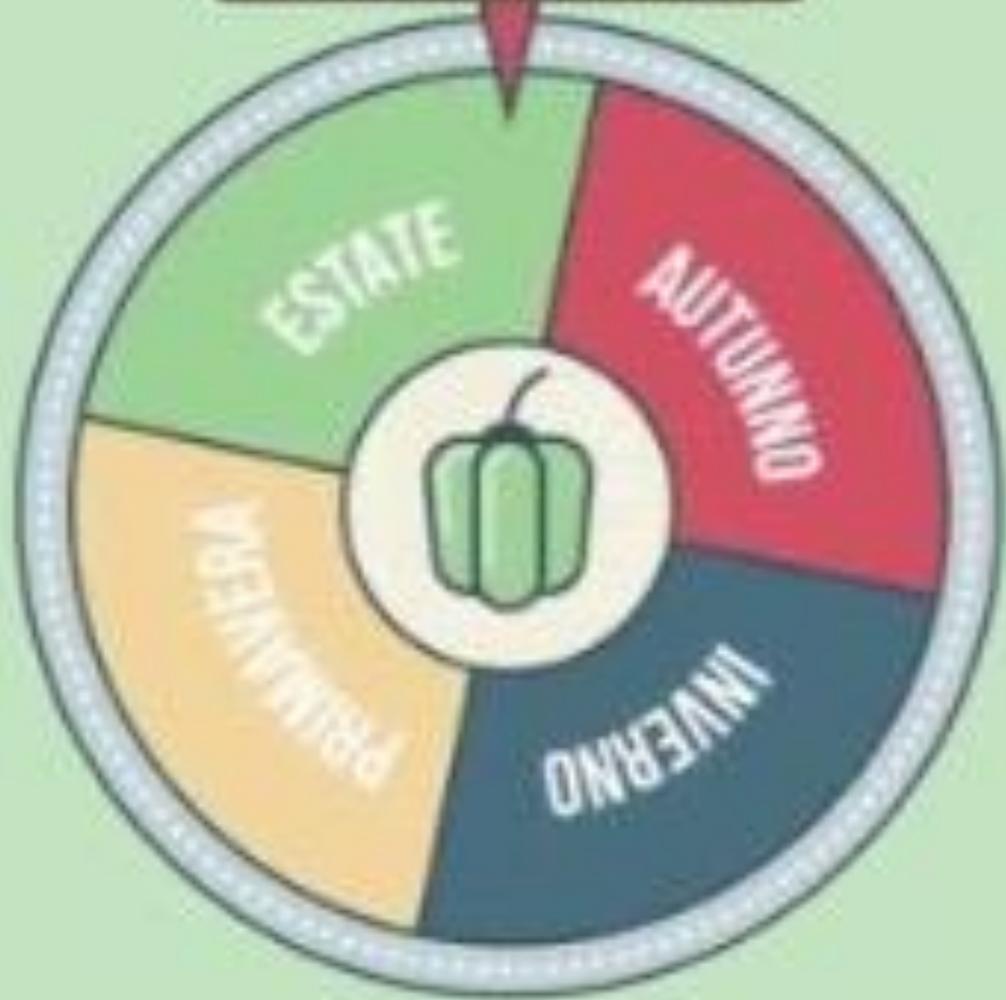
La Dieta Mediterranea costituisce un insieme di abilità, conoscenze, pratiche e tradizioni che spaziano dal paesaggio alla tavola, che comprendono le coltivazioni, il raccolto, la pesca, la conservazione, la lavorazione, la preparazione e, in particolare, il consumo degli alimenti. La Dieta Mediterranea è caratterizzata da un modello nutrizionale che è rimasto costante nel tempo e nello spazio, che consiste principalmente di olio d'oliva, cereali, frutta e verdura fresca o secca, una quantità moderata di pesce, latticini e carne, e molti condimenti e spezie, il tutto accompagnato da vino o infusi, nel rispetto delle credenze di ogni comunità. Tuttavia, la Dieta Mediterranea (dal greco diaita, o stile di vita) riguarda più che i semplici alimenti.

Essa promuove l'interazione sociale, dal momento che i pasti comuni rappresentano la pietra angolare delle usanze sociali e degli eventi festivi. Essa ha dato origine a un considerevole corpo di conoscenze, canzoni, massime, racconti e leggende. Si tratta di un sistema radicato nel rispetto per il territorio e la biodiversità, e garantisce la conservazione e lo sviluppo delle attività tradizionali e artigianali legate alla pesca e all'agricoltura nelle comunità mediterranee, di cui Soria in Spagna, Koroni in Grecia, il Cilento in Italia e Chefchaouen in Marocco sono esempi. Le donne rivestono un ruolo particolarmente vitale nella trasmissione delle competenze, nonché della conoscenza di rituali, gesti e celebrazioni tradizionali, e nella salvaguardia delle tecniche.

Dal sito del Museo della dieta Mediterranea
di Pioppi

Il video che racconta la Dieta Mediterranea
con una stringata biografia del biologo
americano Ancel Keys, che ne è il padre,
riassume in modo perfetto, per completezza
e chiarezza, i concetti base:

the SEASON wheel



La Dieta mediterranea oggi

Pur se sono passati pochi decenni da quando Ancel Keys ha pubblicato i suoi lavori e neppure 5 lustri dalla decisione dell'UNESCO, oggi la Dieta mediterranea, a parte poche isole felici, non è più un dato di fatto che caratterizza lo stile di vita e l'alimentazione dei territori coinvolti, tantomeno di gran parte dell'area mediterranea dell'Italia.

È un concetto teorico che rischia di essere quasi utopico se non acquisito con consapevolezza, se non diventa una scelta "conquistata" individualmente.

La dieta mediterranea: la specificità italiana

Pur se Ancel Keys ha svolto le sue ricerche in massima parte in Italia, i suoi lavori hanno preso in considerazione l'area mediterranea in modo più generale con 4 territori posti ad esempio di cui solo il Cilento fa parte dell'Italia.

Ciò non toglie che il caso Italia – ovviamente non solo il Cilento – rappresenta caratteristiche assolutamente uniche e irripetibili sia per motivi naturali sia per motivi storico-culturali.

Una parola è fondamentale nel tracciare la specificità italiana: diversità.

Non diversità dagli altri paesi ma una diversità intrinseca nel nostro stesso paese.

La dieta mediterranea: la specificità italiana e la Biodiversità

L'Italia è il Paese europeo che in assoluto presenta il più alto numero di specie; in particolare, essa ospita circa la metà delle specie vegetali e circa un terzo di tutte le specie animali attualmente presenti in Europa.

Quasi fosse un ponte interrotto tra l'Europa e l'Africa, l'Italia è circondata in gran parte dal mare nel bel mezzo del Mediterraneo ma pure con le montagne più alte d'Europa, il territorio è in gran parte montano o collinare con valli che si estendono sia in direzione nord-sud sia in direzione est-ovest, suoli con origini geologiche assai diversificate (vulcanici, glaciali, alluvionali...), coste piatte e sabbiose e coste rocciose con fondali subito profondi... Tutto ciò dà origine a un'infinità di microclimi con conseguenze evidenti sull'adattamento delle specie animali e vegetali ai diversi ambienti dando a loro volta origine nel tempo a varietà e razze più attrezzate per prosperare o sopravvivere in ogni diverso territorio.

La dieta mediterranea: la specificità italiana e l'Agrobiodiversità

Se la natura già per conto suo ha fatto la sua parte, l'adattamento agli specifici ambienti ha riguardato per millenni pure l'attività umana, ovvero la variabilità e adattamento delle risorse agricole e zootecniche danno vita a varietà e razze con caratteristiche di tipicità territoriale molto significativa.

A questo ha contribuito un'altra diversità davvero unica del nostro paese, quella culturale: il Mediterraneo per motivi prevalentemente climatici è stato sempre una calamita per molti popoli, l'Italia ancora di più per motivi strategici nell'antichità, anche politici nell'era cristiana.

La dieta mediterranea: la specificità italiana e la Biodiversità culturale

La sovrapposizione e integrazione di diversi popoli ha portato intelligenze, abilità, culture diverse che hanno contribuito fortemente ad aumentare l'Agrobiodiversità anche attraverso modalità diverse di coltivare, allevare, pescare, trasformare.

A tutto ciò, poi, si è aggiunta dall'antichità ai giorni nostri una forte vocazione mercantile non solo per l'ovvia tendenza, in un paese circondato dal mare, a navigare ma pure perché le materie prime della nostra terra e quelle giunte dal mare erano ricercate Oltralpe.

Ecco quindi che specie, razze, varietà agricole sono giunte da lontano ad arricchire il nostro patrimonio di Biodiversità e quasi sempre, un po' per merito della natura, un po' per le abilità ataviche dei nostri popoli, migliorando l'originale.

La dieta mediterranea: la specificità italiana e la "globalizzazione" di Federico II

Se la rivoluzione più eclatante nell'agricoltura mediterranea risale al 1500/1600 in seguito agli apporti dovuti alla scoperta del Nuovo Mondo, il momento fondamentale nella gastronomia è stato nel 1200 quando Federico II, addirittura autore di un ricettario in collaborazione con i suoi medici, è stato il padre della cucina europea soprattutto sghettizzando (insieme alla Scuola salernitana) la medicina – e quindi la cucina che andava di pari passo – araba a sua volta interprete delle intuizioni dei medici dell'Antica Grecia Galeno e Ippocrate.

Fu una vera e propria globalizzazione culturale del buon mangiare e, se a determinare l'alimentazione erano pur sempre in ogni territorio il clima e i prodotti della terra, le conoscenze furono influenzate e sulle tavole nobiliari e patrizie ci furono scambi che avrebbero influenzato le cucine di tutta Europa compresa la futura Dieta mediterranea. Giunse allora, per esempio, il Parmigiano Reggiano sulle tavole del Sud rimanendone per sempre un ingrediente prezioso, basti pensare alla Parmigiana di Melanzane.

La Dieta mediterranea oggi: l'aspetto nutrizionale

La piramide degli alimenti descritta nel video, che è un po' il simbolo della Dieta mediterranea dal punto di vista di una corretta nutrizione, è ancora più attuale oggi rispetto a quando è stata pensata.

Occorre tuttavia evidenziare un aspetto fondamentale: non esclude né criminalizza alcun tipo di cibo, ne determina più corrette proporzioni nel regime alimentare, a parte particolari patologie nulla è vietato purché ci si limiti nella quantità.

Ma se le proporzioni tra le diverse tipologie di cibo restano le stesse, sono gli stessi i problemi che il nostro organismo deve affrontare dopo i cambiamenti epocali che hanno portato gli ultimi 50/60 anni e in particolare il terzo millennio?

I cibi che Ancel Keys ha apprezzato sono ancora gli stessi?

La Dieta mediterranea oggi: l'aspetto nutrizionale e la qualità dei cibi

L'agricoltura industriale ed intensiva, l'allevamento intensivo nel disprezzo del benessere animale, la globalizzazione con l'invasività delle multinazionali, gli spot televisivi che hanno sostituito il bottegaio come consulente del consumatore, il bancale standardizzato del supermercato...

Tutto ciò è causa dei cosiddetti *empty food*, ovvero "cibi vuoti" privi dei valori nutrizionali necessari per un'alimentazione funzionale alla salute.

Vuoti di pregi alimentari ma ricchi, spesso, di residui di pesticidi e medicinali sintetici.

Ma se a causa di tutto ciò la piramide alimentare non basta, ci sono ben altri e ancora più attuali dettami della Dieta mediterranea chiaramente espressi da Keys e dall'Unesco.

La Dieta mediterranea oggi: l'aspetto nutrizionale e il territorio

Il concetto di Km0, ovvero, se e quando ci sono, la scelta di ingredienti del territorio dove si vive è di per sé insita nel concetto stesso di Dieta mediterranea che implica i valori della Biodiversità e della Sostenibilità.

La Biodiversità non va però intesa in modo integralistico, cioè non deve penalizzare il prodotto tipico che, in quanto tipico, è per definizione diverso: se, per esempio, si vuol fare un'insalata di pomodori e cipolle è tutt'altro che sbagliato scegliere la cipolla rossa di Tropea perché è diversa - e più dolce - delle cipolle di quasi tutti gli altri territori. Ma per un soffritto è assurdo usare cipolle che vengono da lontano se ve ne sono di coltivate sul posto.

La Dieta mediterranea oggi: l'aspetto nutrizionale e le stagioni

Il rispetto della stagionalità dei cibi, di frutta e verdura innanzitutto, ma pure di pesce e formaggi, sta alla base della Dieta mediterranea ed è tanto più attuale in un momento storico in cui il problema della Sostenibilità è al centro dell'attenzione per la sopravvivenza stessa dell'*Homo sapiens* (come ha la presunzione di autodefinirsi).

Prodotti di stagione del territorio significano meno consumo di CO², freschezza degli alimenti, minor necessità di fitosanitari chimici, maggior presenza in frutta e verdura di sostanze nutrizionali e funzionali.

Ecco quindi uno dei casi più tipici della necessità oggi, con i supermercati che offrono tutto per tutto l'anno, che la Dieta mediterranea sia una conquista individuale, una scelta consapevole.

La Dieta mediterranea oggi: l'aspetto nutrizionale e i colori

Il cibo come medicina è lo slogan che introduce il video che abbiamo presentato: ogni alimento infatti contiene, oltre a uno o più dei nutrienti base, ovvero proteine, zuccheri e grassi, sostanze utili al nostro organismo per regolarne e proteggere le diverse funzioni vitali.

Spesso queste sostanze non si manifestano solo alle analisi di laboratorio ma si fanno riconoscere dai nostri sensi attraverso i sapori (l'amaro, per esempio, identifica diversi antiossidanti), gli odori e anche i colori.

Tra le caratteristiche della Dieta mediterranea, non a caso figlia del sole, c'è un'alimentazione che prevede un'attenta varietà di colori negli ingredienti.

La Dieta mediterranea oggi: l'aspetto nutrizionale e i doni della terra

Ma nell'evoluzione attuale della Dieta mediterranea ci sono nuove esigenze: se frutta, verdure e legumi stanno alla base dell'apporto alimentare quotidiano, non è più sufficiente affidarsi a freschezza, territorialità, stagionalità e varietà di colori perché proprio qui si deve fare attenzione a non nutrirsi di *empty food*.

È la provenienza da aziende agricole che praticano colture meno intensive l'unico modo per nutrirsi di cibo funzionale: il biologico, seppure in modo non assoluto, può essere una soluzione ma potrebbe essere sufficiente affidarsi ai banchi contadini e alle botteghe ancora tradizionali oppure, se costretti a far la spesa al supermercato, fare attenzione alle provenienze ed evitare soprattutto le colture idroponiche: una pianta infatti non si alimenta solo di acqua e sostanze minerali ma ha bisogno della "vera terra" che comprende anche "la vita", ovvero microfauna e microrganismi.

La Dieta mediterranea oggi: l'aspetto nutrizionale e i cereali

Al secondo livello – dal basso – della piramide degli alimenti, ovvero tra quelli di cui si suggerisce o consente un consumo quotidiano, ci sono i cereali e ciò che ne deriva, ovvero, nelle osservazioni di Ancel Keys che lo scienziato ha ritenuto determinanti, in particolare pane e pasta: se il pane è un elemento comune nell'alimentazione anche di gran parte degli altri territori, almeno nelle civiltà occidentali, la pasta è stata ritenuta da Ancel Keys uno degli elementi qualificanti della Dieta mediterranea.

Ma quale pasta? Quali cereali?

La Dieta mediterranea oggi: l'aspetto nutrizionale, quale grano

Sono infatti la pasta e il pane che più di ogni altro cibo rappresentano oggi la più classica casistica di *empty food*.

L'eccessiva selezione varietale del frumento (ma pure del mais) è il caso più evidente di *empty food*: se l'attività degli agronomi nella prima metà del XX° secolo è stata "virtuosa", ovvero finalizzata sia a una maggior resa sia a una miglior difesa dalle fotopatologie, successivamente hanno prevalso le esigenze di un'agricoltura intensiva industriale a scapito dei valori nutrizionali dei grani sia nelle normali pratiche agronomiche sia nell'estremo caso degli OGM.

Ciò ha portato anche a una minor sintonia del grano con il nostro organismo e a un aumento delle allergie, in particolare la celiachia.

La Dieta mediterranea oggi: l'aspetto nutrizionale, il grano duro e non solo

L'area mediterranea del nostro paese, tuttavia, è rimasta ancora, seppure in parte, un'isola felice.

Già è una base fondamentale l'obbligo di legge di utilizzare grano duro per la pasta italiana, ma aiuta anche la tradizione del centro-sud rimasto legato al pane tradizionale, spesso di grano duro, difficilmente di farina 00 di grano tenero, spesso a lievitazione naturale e cotto in forno a legna.

La scelta di prodotti fatti con il 100% di grano italiano non è di per sé una garanzia, soprattutto quando si tratta di grano tenero, perché anche in Italia ci sono colture intensive di varietà moderne industriali.

La Dieta mediterranea oggi:

l'aspetto nutrizionale e i cosiddetti grani antichi

Sono invece una maggior garanzia i cosiddetti grani antichi pur se in realtà non sono necessariamente proprio antichi.

Il Senatore Cappelli, ovvero il più noto e diffuso di questa tipologia di grani, è stato selezionato nella prima metà del XX° secolo, non si può certo definire antico. Ma è una varietà funzionale alla qualità nutrizionale e organolettica, non a una più agevole coltivazione industriale.

Pertanto la scelta varietale e, nel caso dei grani duri, di varietà italiane, o addirittura la scelta di specie antiche sul serio come il farro e il monococco, garantiscono pasta e pane con i migliori valori nutrizionali.

La Dieta mediterranea oggi: l'aspetto nutrizionale e i cibi raffinati

Per evitare "cibi vuoti" tuttavia non è importante solo l'aspetto del prodotto agricolo, ma pure quello della sua trasformazione.

L'eccessiva raffinazione è infatti la causa principale da un lato dell'impovertimento del cibo dall'altro dell'azione negativa del cibo stesso sulle funzionalità vitali che hanno causato una maggior diffusione di allergie e patologie croniche come il diabete.

I maggiori imputati sono lo zucchero bianco (non importa se di barbabietola o di canna) e perlappunto il pane bianco, il riso e la pasta non integrali.

La Dieta mediterranea oggi: l'aspetto nutrizionale e l'olio da olive

Al "secondo piano" della piramide troviamo un grasso, già proprio un grasso, ma un grasso speciale, l'olio da olive.

E proprio questo oro giallo del Mediterraneo è presto assunto a simbolo della stessa Dieta mediterranea.

Il motivo è che il lavoro di Ancel Keys ha avuto origine dall'osservazione della minor incidenza dei disturbi cardiovascolari nelle aree mediterranee e il primo aspetto che è parso di assoluta evidenza allo scienziato è stata la presenza prevalente dell'olio da olive nell'assunzione di grassi e la minor presenza di grassi saturi.

Ma il percorso per affermarlo presso i consumatori non è stato facile.

La Dieta mediterranea oggi: l'aspetto nutrizionale e i grassi saturi

Il suo sguardo tuttavia si è limitato a un territorio ben preciso e al momento storico in cui ha operato, ovvero a una visione parziale dei territori mediterranei e del passato.

Lo strutto e il lardo, infatti, sono grassi saturi e allora erano ancora i più diffusi anche nell'alimentazione dei paesi mediterranei europei.

Al contrario l'utilizzo del burro nell'area mediterranea era allora come in passato irrilevante pur se i grassi saturi del latte non mancavano certo grazie al consumo diffuso del formaggio.

La presenza dello strutto nulla toglie all'esattezza delle intuizioni di Ancel Keys sia per una banale questione di proporzioni sia perché l'incidenza dei grassi saturi dipende anche dalla quantità di carne assunta in rapporto al pesce, alla pasta, alle verdure e ai legumi.

La Dieta mediterranea oggi: l'aspetto nutrizionale e gli altri oli

Il grande successo, prima in America che in Europa, del lavoro di Ancel Keys ha sovvertito una tendenza nelle indicazioni nutrizionali di troppi medici e soprattutto pediatri: negli anni Sessanta e Settanta del XX° secolo venivano suggeriti come più "leggeri" gli oli di semi arrivando fino alla ridicola affermazione che l'olio da olive era "pesante" e addirittura obsoleto, ovvero che gli ulivi erano piacevoli dal punto di vista paesaggistico ma che estrarre olio dalle olive non aveva più senso dovendo utilizzare le attrezzature per solo pochi mesi all'anno mentre dai semi si può estrarre, sfruttando meglio le "fabbriche", durante tutto l'arco dell'anno (affermazione, alla fine degli anni Settanta, non di una persona qualunque ma del direttore, di cui per carità di patria taccio il nome, di un ente governativo, la "Stazione Sperimentale per le Industrie degli Oli e dei Grassi" di Milano).

La Dieta mediterranea oggi: l'aspetto nutrizionale e l'olio da olive... Ma quale?

Allora l'olio da olive per eccellenza al Nord era olio d'oliva rettificato pubblicizzato in tv come migliore perché incolore e privo di odore e sapore.

Un certo rifiuto, al Nord, era causato anche dalla convinzione che l'olio da olive "puzzasse" perché troppi truffatorucoli giravano per le strade proponendo olio "genuino", perlopiù pugliese, che in realtà era in gran parte lampante a volte pure tagliato con olio di semi.

Nell'area mediterranea la tendenza a privilegiare la quantità (con la raccolta anche delle olive a terra) e una presunta maggiore resa (con un'eccessiva maturazione) aveva "allenato" nasi e palati a un olio di pessima qualità.

Ovviamente non era così ovunque e già c'erano isole felici, per esempio in Toscana e Umbria, che offrivano oli di gran pregio, ma c'era davvero molta strada da fare.

La Dieta mediterranea oggi: l'aspetto nutrizionale e l'olio buono

E tanta strada fu fatta.

Con tempi rapidissimi per quanto riguarda la ricerca scientifica e tecnologica, l'accoglienza e la passione da parte di olivicoltori e frantoiani, la consapevolezza di possedere un patrimonio culturale, economico e salutistico insostituibile. E quindi la consapevolezza che la qualità e salubrità dell'olio richiedeva il superamento dell'ossessione per la quantità.

Al pari della ricerca per migliorare gli aspetti agronomici e i processi di estrazione dell'oro giallo, ha fatto passi da gigante la ricerca medica e nutrizionale per cui l'intuizione di Ancel Keys era solo il preludio di un lungo e ricco percorso: i benefici per il sistema cardiocircolatorio sono solo una parte dello straordinario potere nutrizionale e salutistico dell'olio extravergine d'oliva. Purché extravergine, tuttavia.

Purtroppo non è stato affatto rapido – e c'è ancora molta strada da fare – il percorso normativo per la tutela dell'integrità e dell'effettivo valore salutistico dell'olio extra vergine d'oliva.

La Dieta mediterranea oggi: l'aspetto nutrizionale e l'acido oleico

La differenza tra l'olio da olive e gli oli di semi consiste nella composizione acidica: l'olio da olive è composto prevalentemente di un grasso monoinsaturo ovvero l'acido oleico, gli oli di semi non tropicali (che sono in gran parte composti di grassi saturi come quelli d'origine animale) sono composti prevalentemente di acidi grassi poliinsaturi.

Mentre l'acido oleico non ha alcuna controindicazione per il nostro organismo, gli acidi poliinsaturi sono in parte indispensabili (come gli acidi linolenico e linoleico, noti come Omega 3 e Omega 6) ma in proporzioni contenute e, soprattutto, non reggono le alte temperature quindi certe cotture.

La Dieta mediterranea oggi: l'aspetto nutrizionale e gli antiossidanti

Non è tuttavia solo la composizione acidica a garantire i benefici effetti dell'olio extravergine d'oliva che, al contrario, non sono garantiti dall'olio chiamato per legge semplicemente olio d'oliva.

La differenza sta nel metodo di estrazione esclusivamente meccanico e a freddo per l'extravergine, con l'ausilio della chimica per l'olio d'oliva: con l'uso della chimica viene eliminata anche una componente (circa il 2%) di sostanze cosiddette insaponificabili che comprendono gli antiossidanti e altri principi attivi preziosissimi per il nostro organismo. Tra questi il cosiddetto "colesterolo buono", il più potente antagonista del famigerato "colesterolo cattivo".

Ci sono oli di semi che potrebbero contenere sostanze preziose ma solo se anch'essi estratti meccanicamente e a freddo, ma sono reperibili solo su un mercato ristretto riservato al bio e ai cibi specificatamente funzionali.

La Dieta mediterranea oggi: l'aspetto nutrizionale e il pesce azzurro

Nella piramide della Dieta mediterranea l'apporto giornaliero di proteine è costituito, quindi, prevalentemente da quelle di origine vegetale, in particolare cereali e legumi, le proteine animali devono essere assunte con minor frequenza con l'eccezione del pesce.

Ancel Keys ha svolto le sue prime osservazioni in Cilento dove, sia per tradizione sia per una questione di costi, è sempre stato prevalente il consumo di pesce azzurro che, oltre al suo apporto proteico, ha un gran valore nutrizionale per il contenuto proprio di quegli acidi grassi poliinsaturi essenziali, in particolare il cosiddetto Omega 3, altrimenti forniti, ma con minor impatto funzionale, dalla frutta secca oleosa, oppure dai formaggi di latte di animali allevati al pascolo.

La Dieta mediterranea oggi: l'aspetto nutrizionale e il vino

Potrebbe sembrare strano ma nella Piramide alimentare tra gli alimenti per il consumo giornaliero è compreso il vino.

Eppure uno dei dettami più importanti è limitare drasticamente gli alcolici.

Ma nella tradizione contadina mediterranea il vino (e in aree e stagioni fredde pure la grappa) è sempre stato un alimento consumato anche in dosi elevate sia come energetico sia per riscaldarsi.

In una corretta Dieta mediterranea dev'essere comunque molto limitato (e non è certo essenziale) ma è un elemento caratterizzante perché ritenuto più accettabile rispetto alla birra e ai superalcolici. Per quanto attiene poi ai benefici della Dieta mediterranea in prevenzione delle patologie cardiocircolatorie, il vino contiene antiossidanti molto utili.

Le conseguenze dell'alcol – se in dosi molto limitate - nell'organismo poi sono mediate dalla buona abitudine di bere molta acqua, suggerimento insito nell'applicazione concreta della Dieta Mediterranea.

La Dieta mediterranea oggi: l'aspetto nutrizionale e il sale

Non è solo la qualità dei grassi il fattore determinante per prevenire le patologie cardiovascolari, soprattutto è anche importante limitare l'apporto di sale aggiunto ai cibi.

Anche per questo la Dieta mediterranea ha una soluzione: suggerisce di arricchire il gusto dei piatti con erbe aromatiche e spezie.

Se le prime, coltivate e spontanee, sono risorse di ogni territorio e appartengono da sempre al patrimonio di conoscenze del mondo contadino, la presenza tradizionale di spezie esotiche non è per nulla in contraddizione con il forte legame con la terra della Dieta mediterranea.

La cultura mediterranea, infatti, è legata da sempre anche al ruolo essenziale dei mercanti e dei navigatori che fin dai tempi greco-romani hanno le spezie tra le merci di scambio più preziose.

La Dieta mediterranea oggi: l'aspetto nutrizionale e le proteine animali

Salendo verso il vertice della Piramide eccoci arrivati, pesce a parte, agli alimenti proteici d'origine animale, ovvero il latte e i latticini, le uova e le carni.

Il consumo dev'essere assai meno frequente rispetto ai cibi d'origine vegetale, per le carni e le uova limitato a poche volte alla settimana pur se non viene fatta di ogni erba un fascio.

Quello che, tuttavia, va assolutamente messo in evidenza è che la Dieta mediterranea non vieta nulla, pone solo limiti quantitativi: non è assolutamente una dieta vegetariana, tantomeno vegana.

La Dieta mediterranea oggi: l'aspetto nutrizionale e i formaggi

Sul latte e sui formaggi le opinioni sono abbastanza discordanti, pur se il loro apporto di grassi saturi e pure del famigerato (e troppo criminalizzato) colesterolo è innegabile.

Tuttavia è altrettanto innegabile che la pastorizia è parte integrante della civiltà contadina che sta all'origine della Dieta Mediterranea mentre, anche dal punto di vista nutrizionale, il pascolo modifica la parte grassa che comprende acidi grassi polinsaturi omega 3.

Importante è poi la funzione delle lunghe stagionature dei formaggi da grattugia privi di lattosio come i pecorini territoriali e una straordinaria risorsa acquisita fin dal XIII° secolo, il Parmigiano Reggiano, il cui apporto nutrizionale e funzionale è ben più importante anche grazie al basso contenuto di colesterolo.

La Dieta mediterranea oggi: l'aspetto nutrizionale e le carni

Se la Dieta mediterranea presuppone un consumo limitato di carni facendo pure una distinzione tra carni bianche e carni rosse, scoraggiando il consumo di queste ultime, nel terzo millennio occorre affrontare il problema con un'ottica più ampia.

Intervengono, infatti, problemi di salubrità, ovvero corretta alimentazione e assenza di antibiotici e simili, oltre che di benessere animale.

Ormai questi problemi sono più importanti dei più o meno dimostrati vantaggi nutrizionali delle carni bianche: di fatto, purtroppo, sul mercato è più difficile trovare carni bianche sane che carni rosse sane.

E i salumi? Sono un problema a parte che, come vedremo, riguarda più l'aspetto culturale di quello nutrizionale.

La Dieta mediterranea oggi: l'aspetto nutrizionale e i dolci

La piramide alimentare è una sintesi e come tale non può che collocare i dolci all'apice della piramide: lo zucchero e i grassi saturi (strutto più che burro nell'area mediterranea), di cui sono normalmente ricchi, non sono certo ingredienti ideali per un'alimentazione ideale per il benessere del sistema cardiocircolatorio.

Tuttavia un'osservazione attenta della tradizione pasticceria mediterranea mostra caratteri interessanti dal punto di vista di un'alimentazione più corretta: la ricotta, latticino magro, prevale sulla panna e sulle creme a base di uova (ricche di colesterolo), mentre il miele prevale sullo zucchero.

La Dieta mediterranea oggi: l'attualità dell'aspetto nutrizionale

I consumi energetici del corpo umano nel 2000 sono di gran lunga inferiori rispetto alla prima metà del secolo XX° e pure ai due decenni successivi: orari di lavoro più brevi, tecnologia, meccanizzazione soprattutto in agricoltura, maggiore occupazione nei servizi e via dicendo hanno portato a minori sforzi fisici per operai e contadini e a una vita eccessivamente sedentaria per chi lavora negli uffici.

Forse tra le poche categorie per cui lo sforzo fisico è diminuito meno sono proprio quelle del settore dell'accoglienza: camerieri e cuochi.

Tutto ciò comporta che l'apporto in particolare di grassi e zuccheri dev'essere diminuito, il che rende il valore salutistico della Dieta mediterranea più importante, se non addirittura essenziale, oggi rispetto agli anni in cui è stata intuita e studiata da Ancel Keys.

Purtroppo però, proprio l'evoluzione dello stile di vita la rende difficile da applicare.

La Dieta mediterranea oggi: l'aspetto culturale e lo stile di vita

I pasti comuni nelle famiglie e la convivialità soprattutto legata alle tradizioni stagionali sono uno dei punti essenziali che hanno colpito Ancel Keys e che hanno avuto un'influenza fondamentale non solo nei rapporti umani ma anche nella risposta dell'organismo al cibo come piacere del palato ma pure dello spirito. Ma cosa ne è rimasto o può essere recuperato?

Le ataviche abilità di agricoltori, artigiani, pescatori sono frutto della tradizione, certo, ma pure di una saggezza antica che si è sempre adattata ai tempi. Poi la tradizione stessa è un fattore dinamico, non statico perché tutto è nato dal rapporto uomo/natura: globalizzazione e tecnologie possono integrarsi con queste eredità?

La Dieta mediterranea oggi: lo stile di vita e la pratica del cucinare

La Dieta mediterranea mal si concilia con il "fast food", ovvero con il cibo veloce, non solo quello del sushy bar o dell'hamburgeria ma quello in casa: non si cucina più!

O meglio si va sviluppando una concezione della cucina edonistica, "televisiva", di tendenza, è invece diventata una rarità la pratica quotidiana della cucina, il già pronto, il semilavorato, il più veloce predominano a scapito sia di un'alimentazione completa e sana sia della conoscenza di ciò che si mangia.

Pur se non è politically correct e forse nella maggior parte dei casi irrealizzabile un ritorno diffuso della cosiddetta massaia, il cucinare in famiglia, a carico di lui, di lei o di chi si voglia, è una base irrinunciabile di chi "sceglie" di attenersi alla Dieta mediterranea.

Manca il tempo? Questa è solo una scusa, basta scegliere "pensando" non "per routine" a come occupare il tempo.

La Dieta mediterranea oggi: lo stile di vita e "fare la spesa"

La spesa on line o il carrello pieno al supermercato ispirato dagli spot TV mal si conciliano con la Dieta mediterranea: il "gusto della scelta", la consapevolezza di ciò che si compra stavano perdendosi in questa civiltà del supermercato: lo standard, sinonimo di mediocre (per usare un eufemismo) negli ultimi decenni ha prevalso sul diverso (pregio essenziale di ciò che è buono).

Invece la vera Dieta mediterranea è un'esplosione di diversità, di varietà.

Fare la spesa scegliendo è essenziale nel concetto di Dieta mediterranea e presuppone, di questi tempi in cui è venuto a mancare il ruolo del bottegaio in veste di consulente, occorre conoscenza, ovvero un po' di sforzo per acquisire competenze.

Ci sono segnali positivi: sono sempre di più i consumatori che leggono le etichette e si informano ma occorre stare attenti alle fonti di informazione: non fidarsi di internet ma parlare con chi produce, comprare di tanto in tanto nelle aziende agricole e artigianali e cercare lì le informazioni necessarie.

La Dieta mediterranea oggi: lo stile di vita e i pasti comuni in famiglia

I pasti comuni fondamentali nel concetto di Dieta mediterranea faticano a conciliarsi con i cambiamenti epocali nei rapporti familiari e, soprattutto, con la struttura attuale della famiglia tipo negli agglomerati urbani ma, ormai, anche in campagna: matrimoni tardivi ed effimeri, pochi figli, nonni giovani che fanno sempre meno i nonni, fast food a mezzogiorno e cene con orari spesso diversi e davanti alla tv... E la domenica? Ormai il pranzo domenicale con nonni e zii è un'eredità del passato...

Tutto perduto, quindi?

In realtà nulla è perduto, almeno non del tutto, perché si tratta comunque di scelte: ecco la conferma che oggi la Dieta mediterranea non è un dato di fatto ma va conquistata individualmente nel quotidiano.

La Dieta mediterranea oggi: lo stile di vita e la convivialità

La convivialità che ha colpito favorevolmente Ancel Keys mal si concilia con i pasti – magari pure in compagnia dei colleghi o degli amici - con il telefonino in mano: qualche selfie in meno e qualche chiacchiera guardandosi negli occhi forse può farci riscoprire il piacere del mangiare insieme.

Ecco come, senza troppo sforzo ma con consapevolezza si può conquistare un tantino di rispetto dello stile di vita mediterraneo.

La Dieta mediterranea oggi: lo stile di vita e la "vera" convivialità

Divertirsi e/o comunicare mangiando, ovvero la convivialità, è un'effettiva e diffusa pratica anche oggi, anzi, in teoria forse di più perché fino agli anni Ottanta si andava al ristorante prima o dopo il cinema, il ballo o il teatro, oggi invece, per motivi economici e di decadenza culturale, si va a cena con gli amici, i colleghi o i parenti passando tutta la serata.

Ma, anche trascurando la tendenza al telefonino sempre in mano, si tratta della medesima convivialità che ha colpito Ancel Keys?

Sono i numeri, oltre al dove, al quando, ai perché che sono cambiati e solo in parte, per chi volesse riconquistare i valori della Dieta mediterranea, sono recuperabili.

I numeri innanzitutto: oggi si esce di meno, si preferiscono i video, si preferiscono gli amici virtuali a quelli di presenza. Colpa dei pochi soldi? Certo. Ma colpa soprattutto di una pigrizia che il Covid ha portato a livelli spasmodici.

La Dieta mediterranea oggi: lo stile di vita e la convivialità tradizionale

Gli appuntamenti conviviali che stanno scomparendo sono soprattutto quelli in casa: si preferisce invitare al ristorante che in casa propria e, per motivi economici, spesso occorre rinunciare a entrambe le opportunità.

Non bisogna farsi scoraggiare dalla casa troppo piccola: la buona compagnia vale stringersi un po'.

I classici pranzi in casa di Natale e delle altre festività religiose oltre che in occasione di compleanni e anniversari sono sempre meno.

Gli appuntamenti per pranzi rituali legati a prodotti o piatti stagionali di particolare fascino (il tartufo, il radicchio, le fave fresche con il pecorino, la pappardelle sulla lepre, bagna cauda...) sono sempre meno frequenti pure per motivi economici.

La Dieta mediterranea oggi: lo stile di vita e il recupero della cultura popolare

Rinunciare alla convivialità, seppure per i motivi concreti già esposti, è una scelta in contraddizione con la Dieta mediterranea che non può offrire i medesimi benefici risultati se limitata all'aspetto nutrizionale senza il recupero degli altri valori.

Sono soprattutto le occasioni tradizionali, in particolare quelle religiose, che offrono spunti gastronomici che rappresentano il recupero non solo di sapori che rischiano di essere dimenticati, ma di valori culturali che trascendono quelli religiosi e sono tantopiù essenziali per chi religioso non è.

Come mai? Perché gli appuntamenti religiosi sono in relazione con le stagioni e le cadenze della civiltà contadina, ovvero stanno alla base di un'altra piramide, quella delle comunità e della società.

La Dieta mediterranea oggi: l'aspetto culturale e il "sacrificio del porco"

La Dieta mediterranea ha le basi nella civiltà (e saggezza) contadina i cui riti e le cui scadenze riguardano pure i pescatori che sono anche contadini o, perlomeno, fanno parte di comunità che non possono fare a meno della componente contadina.

Ebbene ne sono esempi un evento e un cibo che sono apparentemente in aperta contraddizione con l'aspetto nutrizionale della Dieta mediterranea ma che, nell'ottica della cultura popolare, sono irrinunciabili: l'uccisione del maiale e i salumi.

Nell'area mediterranea europea, con poche eccezioni, il giorno in cui si sacrifica il maiale è il più limpido esempio della ritualità e della convivialità che sono elementi base della Dieta mediterranea.

La Dieta mediterranea oggi: l'aspetto culturale e i salumi

Seppure oggi la ritualità invernale del "sacrificio del porco" non è più la stessa salvo rare eccezioni, l'influenza dell'uccisione del maiale è fondamentale nel calendario contadino: dell'animale non solo non si butta via niente ma si preparano i salumi in modo che siano pronti in tempi diversi per coprire tutto l'anno successivo con particolare attenzione alle scadenze religiose e dei lavori di campagna e ai relativi momenti conviviali come i giorni della trebbiatura e della vendemmia.

Un esempio classico sono i dolci fritti di Carnevale, quando si può "trasgredire" permettendosi il dolce e c'è forte disponibilità di strutto per friggere avendo ormai terminato i prodotti del maiale da gustare quasi freschi e conservati proprio sotto strutto.

I salumi stanno di certo quasi all'apice della piramide alimentare, il loro consumo dev'essere limitato ma non si possono escludere dall'alimentazione tradizionale delle genti che hanno ispirato Ancel Keys.

Buon lavoro!

Queste diapositive hanno lo scopo di stimolare un pensiero creativo e magari qualche proposito costruttivo negli studenti che vogliono confrontarsi partecipando al concorso "La dieta mediterranea patrimonio culturale immateriale dell'umanità UNESCO".

Non abbiamo voluto fare un trattato scientifico sull'argomento ma evidenziarne le criticità dovute ai cambiamenti epocali nella società del terzo millennio con la speranza che, con una maggiore consapevolezza, qualche valore perduto della Dieta mediterranea possa essere rivalutato, capito e recuperato.

Guido Stecchi