

*16 Novembre 2010*

*Nairobi - Kenya - Africa*

*Il comitato intergovernativo dell' UNESCO*

*Dichiara*

*La Dieta Mediterranea*

*Patrimonio culturale immateriale*

*dell'umanità*

*Il percorso per tale riconoscimento è stato iniziato nel 2006*

*dall'allora Ministro italiano per l'agricoltura Paolo De Castro,*

*con la sottoscrizione della Spagna.*

*Il gruppo di studio è stato guidato da un altro italiano, il*

*professor Pier Luigi Petrillo.*

*L'UNESCO, inoltre, riconosce che tale patrimonio appartiene*

*a Italia, Grecia, Spagna e Marocco;*

*esteso nel 2013 anche a*

*Cipro, Croazia e Portogallo.*

<< *La Dieta Mediterranea coinvolge una serie di:*

*abilità,*

*conoscenze,*

*rituali o usanze,*

*simboli,*

*tradizioni,*

*riguardanti:*

*coltivazioni,*

*raccolti agricoli,*

*pesca,*

*allevamento degli animali*

*conservazione,*

*lavorazione,*

*cottura,*

*condivisione cioè lo stare insieme,*

*consumo degli alimenti. >>*

C'è una serie di motivazioni dichiarate dall' **UNESCO** sulla **Dieta Mediterranea** che sono riferite soprattutto alle usanze alimentari legate alla cultura dei popoli del **bacino del Mediterraneo**, sottolineando che il riferimento geografico serve a mettere in evidenza l'identità di questi popoli.

Ciò che viene evidenziato, in particolar modo, è il comportamento fondamentale dei popoli mediterranei che è il

<< **Mangiare insieme** >>

e quindi l'importanza

<< **Della famiglia**

**del gruppo**

**della comunità** >>

a ciò si associano i valori

**dell'ospitalità**

**dei rapporti col vicinato**

**del dialogo interculturale**

**del rispetto della diversità.**

*Viene sottolineato in modo chiaro e forte*

### *il ruolo della donna*

*nel salvaguardare le tecniche della Dieta Mediterranea e la sua trasmissione alle generazioni future, nel rispetto del cambio delle stagioni, delle tradizioni e delle festività.*

*Altro aspetto connesso alla Dieta Mediterranea, sempre compreso nelle motivazioni è*

### *l'artigianato*

*per la produzione dei recipienti tradizionali usati per il trasporto, la conservazione e il consumo degli alimenti: piatti, vasetti, brocche, coppe, pentolame e bicchieri in ceramica e argilla; ed infine tiene conto anche delle usanze determinate dalle celebrazioni religiose e laiche, dalle feste e dai mercati.*

Con i termini *Dieta Mediterranea* si indica un modello nutrizionale ispirato all'alimentazione tipica della popolazione del sud dell'*Italia*, della *Grecia*, in particolare di *Creta*, all'inizio degli anni sessanta (1960-1970).

Sono stati scelti quest'area geografica e questo periodo storico su basi scientifiche:

- disponibilità degli stessi alimenti derivati dall'agricoltura, dalla pastorizia e dalla pesca;
- le prove fornite da alcuni studi accettati dalla comunità scientifica, che hanno dimostrato che in queste aree geografiche, nei primi anni sessanta, l'aspettativa di vita (durata) era tra le più alte del mondo, mentre malattie come la cardiopatia ischemica, alcuni tumori e malattie croniche come il diabete si verificavano molto poco nonostante l'elevata abitudine al fumo, il basso livello socio-economico e la scarsa assistenza sanitaria.

*Le caratteristiche della Dieta Mediterranea sono abbondanti  
alimenti di origine vegetale:*

*frutta, verdura, ortaggi,*

*pane e cereali (soprattutto integrali),*

*patate*

*fagioli e altri legumi,*

*noci, semi freschi, al naturale, di stagione, di origine locale;*

*frutta fresca,*

*dolci contenenti zuccheri raffinati o miele;*

*latticini formaggi;*

*pesce e pollame;*

*fino a quattro uova alla settimana;*

*carni rosse in modesta quantità;*

*vino in quantità moderata durante il pasto;*

*olio di oliva come principale fonte di grassi. (è significativo sapere che la Dieta Mediterranea sia diffusa nelle aree che si affacciano sul mar Mediterraneo dove tradizionalmente si coltivano gli ulivi).*

*E' stata elaborata la piramide alimentare della Dieta Mediterranea che comprende il consumo di circa 22 - 23 porzioni di alimenti al giorno, divise in tre o quattro pasti, stabilendo anche la frequenza con la quale consumare ogni componente.*

<i>Giornalmente</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>cereali non raffinati (pane, pasta, riso): 8 porzioni</i></li> <li>- <i>frutta: 3 porzioni</i></li> <li>- <i>vegetali (incluse verdure selvatici): 4 porzioni</i></li> <li>- <i>olio di oliva come principale grasso aggiunto</i></li> <li>- <i>latte e prodotti del latte: 2 porzioni</i></li> <li>- <i>vino con moderazione (3 porzioni nell'uomo 1,5 per la donna), preferibilmente rosso e durante il pasto</i></li> <li>- <i>acqua in quantità libera</i></li> <li>- <i>sostituire il sale per il condimento con spezie (origano, basilico, timo, rosmarino...)</i></li> </ul>
<i>Settimanalmente</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>pesce: 5 - 6 porzioni</i></li> <li>- <i>pollame: 4 porzioni</i></li> <li>- <i>olive, legumi, noci: 3 - 4 porzioni</i></li> <li>- <i>patate: 3 porzioni</i></li> <li>- <i>uova: 3 porzioni</i></li> <li>- <i>dolci: 3 porzioni</i></li> </ul>
<i>Mensilmente</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>carni rosse: 4 porzioni</i></li> </ul>



*La Dieta Mediterranea sottolinea l'importanza delle piccole porzioni (per cause di necessità) e la loro quantità, il cui contenuto calorico non supera le 2500 Kcal per l'uomo e le 2000 Kcal per la donna.*

*Questa dieta (elaborata dopo i primi studi negli anni '60), prevedeva un'ampia variabilità di cibi e permetteva di evitare carenze nutrizionali nonostante la modesta quantità di ogni porzione cioè:*

- *una fetta di pane : 25 g*
- *patate: 100 g*
- *pasta o riso: metà tazza (50 - 60 g)*
- *ortaggi a foglia: 1 tazza (circa 100 g)*
- *vegetali cotti o tritati: mezza tazza*
- *una mela (80 g), una banana (60 g), un'arancia (100 g), melone o anguria (200 g), uva (30 g).*
- *latte o yogurt: mezza tazza*
- *formaggio: 30 g*
- *carne magra o pesce: 60 g circa*
- *fagioli secchi cotti: 1 tazza (100 g circa),*
- *vino rosso: 1 bicchiere ( 10 ml di alcool circa)*

Come Dieta Mediterranea di riferimento, il gruppo di studi conosciuto come "Seven Country Study", ha considerato quella del Sud-Italia dove i vari componenti alimentari erano e sono:

- cereali 50 - 59%,
- olio di oliva extravergine 13 - 17 %,
- vegetali 2,2 - 3,6 %,
- patate 2,3 - 3,6 %,
- legumi 3 - 6 %,
- frutta 2,6 - 3,6 %,
- pesce 1,6 - 2 %,
- vino rosso 1 - 6 %,
- carne 2,6 - 5 %,
- latticini 2 - 4 %,
- uova e grassi animali molto scarsi.

Sono considerati pasti principali colazione, pranzo e cena.

## *Storia e Bibliografia.*

*La storia della Dieta Mediterranea inizia negli anni '30/'40, grazie alla scrittrice inglese di gastronomia, Elizabeth David, che, dopo aver vissuto tra Italia, Grecia, Francia e Nordafrica durante la guerra, quando tornò in Inghilterra, delusa dal cibo inglese, scrisse un libro, "A Book of Mediterranean Food" sui cibi consumati sulle coste del Mediterraneo esaltando molti ingredienti che non erano presenti nei mercati inglesi: basilico, melanzane, aglio, fichi, olio d'oliva, zafferano, pasta con salsa di pomodoro fresco, vini italiani. Nel 1954, con il nostro Renato Guttuso, pubblicò il libro "Italian Food" dove evidenziò il gusto, la cultura alimentare mediterranea e gli effetti benefici sulla salute.*

*Verso la fine degli anni '50, il fisiologo statunitense Ancel Keys, insieme alla moglie, biologa, costituì il "Seven Country Study" un gruppo di studiosi, italiani, Bergami, Flaminio Fidanza e Antonio Del Vecchio, ed altri esperti, per condurre ricerche e studi sull'alimentazione delle popolazioni del Sud dell'Europa. Pubblicò tre libri divulgativi: nel 1959, "Eat well and stay well"; nel 1972 "The Benevolent Bean" e nel 2009 l'edizione italiana del best seller "Mangiar bene e stare bene (con la dieta mediterranea)."*

## *Origine degli alimenti.*

*Gli alimenti più caratterizzanti della Dieta Mediterranea sono, come abbiamo visto, cereali integrali, olio di oliva e vino, che sono considerati tradizionali. Solo di recente sono stati adottati altri alimenti che sono diventati indispensabili nella cucina Italiana:*

- spezie, zucchero di canna, tè, dall'Oriente;*
- riso dall'Asia;*
- patata, pomodoro, mais, nuove varietà di fagioli, zucca, peperoncino dall'America;*
- agrumi dall'Asia;*
- cacao, caffè dal Sud-America.*

