



MOVIMENTO  
**#VIVO**  
MEDITERRANEO




LA GUIDA











*Nell'anno in cui cade il decennale della Dieta Mediterranea Patrimonio dell'Umanità UNESCO, ci siamo trovati improvvisamente cristallizzati in un presente permanente. Il Coronavirus ha tolto in poche settimane certezze e sicurezze sul nostro futuro e su quello dei nostri cari. Una situazione difficile per tutti. Per molti, purtroppo, drammatica.*

*Costretti all'isolamento domestico prima e a un lento ritorno ad una normalità "distanziata" poi, abbiamo imparato un nuovo modo di vivere e nuove abitudini. Se la casa è tornata il nido degli affetti, tangibili o in videochiamata, la cucina è diventata, da subito, il luogo simbolo della riconquista del tempo perduto e improvvisamente ritrovato. Ed è subito chiaro da dove gli italiani hanno scelto di ricominciare. siamo ripartiti dai prodotti simbolo della Vecchia/nuova Dieta Mediterranea.*

*Dal cibo, comunque, (la pasta, i pomodori, la farina, l'olio di oliva) e dai suoi riti conviviali (magari riproposti in versione digitale), per ricostruire un clima di condivisione che ci fa sentire parte di un tutto: dall'aperitivo su whatsapp alla cena su skype, dalle maratone social su panificazione e biscotti, alle video-spaghettate improvvisate. E pazienza se per mesi le tavolate sono state solo virtuali.*

*Il dilatarsi del tempo dedicato al gli ha finalmente ridato "peso" e valore. Siamo diventati ancora più attenti di prima a non sprecare, a come far coesistere in tavola gusto e benessere, a non rassegnarci ad una sedentarietà forzata. Cultura del cibo, convivialità, responsabilità, movimento: senza volerlo, in modo inconsapevole, tra una call in smartworking e la lezione di yoga su Instagram, mascherine e disinfettanti, ci siamo riappropriati dei principi della Dieta Mediterranea. Ma continueremo a farla nostra anche quando l'emergenza sarà passata?*

*In collaborazione con un pool interdisciplinare di esperti, abbiamo provato a tracciare una rotta dando vita ad un Movimento che abbiamo chiamato #VIVOMEDITERRANEO. Siamo partiti cercando di ricostruire i motivi che hanno allontanato gli italiani dalla dieta mediterranea (proprio mentre il mondo se ne sta innamorando) per arrivare a identificare, in un decalogo, piccole abitudini quotidiane e "pillole di felicità" alla portata di tutti. Pillole di felicità alla portata di tutti, con l'ambizione di diventare un punto di riferimento per aiutarci a prendere le misure a un futuro ancora incerto.*

*Diversi studi scientifici dimostrano che la Dieta Mediterranea allunga la vita e rende felici. A maggior ragione, oggi più che mai è il momento giusto per abbracciarla e viverla. A piene mani.*

**Riccardo Felicetti**

**Presidente dei Pastai italiani**



1

**NON SEGUO LE MODE,  
MI PIACE ANDARE  
CONTROCORRENTE**







## **SCELGO IL MODELLO ALIMENTARE PIÙ ANTICO E MODERNO AL TEMPO STESSO E NON LO CONFONDO CON LE DIETE MIRACOLOSE DEL MOMENTO, DI CUI TUTTI PARLANO.**

La Dieta Mediterranea, puntando sulla prevenzione, è l'unico modello che insegna a vivere in salute e più a lungo. Non deve essere scelto in alternativa a una delle diete di moda, per perdere peso. È una "dieta" in una accezione più completa che si è persa nel tempo: il termine deriva infatti dal greco "diaita" - e significa, regola, forma, "modo di vivere", una regola di comportamento e condotta che non ha solo a che fare con il cibo.

Non è qualcosa a cui deve ricorrere chi vuole dimagrire, anche se diversi studi dimostrano che aiuta anche a fare quello.

Le diete dimagranti, invece, seguite da un italiano su due negli ultimi tre anni, spesso sono figlie di un "pensiero magico" che promette miracoli semplicemente eliminando questa o quella categoria di alimenti: via la pasta, via i carboidrati, via i grassi, via gli zuccheri, etc.

Peccato che in questo modo non solo non si dimagrisca (o comunque, non si mantenga il dimagrimento a lungo), ma si rischia di far del male al proprio organismo.

Lo dice la scienza e lo confermano anche le nuove Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana (Mipaaf/ Inran), che mettono in guardia da trappole e scorciatoie di diete facili ma rischiose. In realtà la strada per il benessere psicofisico è stata già tracciata da secoli e la responsabilità del nostro stato di salute è correlata all'adozione di uno stile di vita sano. In altre parole, a tavola, come nella vita, possiamo concederci tutto, purché nella giusta misura e cercando di essere il più possibile attivi.

### **IL PUNTO DI VISTA DEL NOSTRO COMITATO DI ESPERTI\***

*"Negli ultimi anni centinaia di studi hanno confermato la superiorità della Dieta Mediterranea per la sua capacità di prevenire le malattie croniche e in particolare quelle cardiocircolatorie. Uno, in particolare, pubblicato nel 2014 sul British Medical Journal, ha spiegato perché questo accade e che legame esiste con la longevità. Lo stile di vita e l'alimentazione hanno un impatto diretto sul DNA e quindi sulla lunghezza dei telomeri, gli apici dei cromosomi che sono un marker riconosciuto di longevità e salute. È stato dimostrato che una maggiore aderenza alla Dieta Mediterranea, è infatti in grado di ritardare l'accorciamento (fisiologico) di queste strutture cellulari. La ricerca ha confermato che la Dieta Mediterranea dà risultati migliori di altre diete e stili di vita perché i suoi alimenti sono pieni di sostanze antiossidanti e antinfiammatorie, mentre l'accorciamento dei telomeri è accelerato da stress ossidativi e stati infiammatori. Per questo possiamo dire che mangiare, anzi, 'vivere mediterraneo' allunga la nostra aspettativa di vita."*







# IL MIO STILE DI VITA HA SPORT E MOVIMENTO AL CENTRO





## **NON BASTA MANGIARE BENE E SANO PER VIVERE MEDITERRANEO, SCELGO UNO STILE DI VITA ATTIVO E MI PRENDO CURA DEL MIO CORPO E DEL MIO BENESSERE.**

Muoversi poco si associa a tantissime malattie e a sovrappeso e obesità. Secondo l'ultimo rapporto Istisan, in Italia solo 1 adulto su 2 raggiunge i livelli raccomandati di attività fisica. Un trend che in futuro potrebbe farsi ancora più allarmante: secondo i dati di uno studio che ha coinvolto 1,6 milioni di adolescenti al mondo e pubblicati sulla rivista *The Lancet Child & Adolescent Health*, i teenager italiani sono tra i più sedentari in assoluto, terzultimi tra i paesi ricchi. Parliamo di 9 adolescenti su 10 (l'88,6%) che non sono sufficientemente attivi, soprattutto le ragazze. Vivere mediterraneo significa prendersi cura di sé anche fuori dalla tavola, senza gli eccessi della pigrizia o del voler strafare. In altre parole, non rinunciare ad una vita attiva dietro quel "non ho tempo" che nasconde un "non ho voglia". Il Coronavirus ci ha insegnato che possiamo fare sport anche in soggiorno o nel giardino con quello che abbiamo in casa. D'altra parte, l'attività fisica non andrebbe incasellata come uno dei tanti doveri di giornata da svolgere in una finestra temporale delineata. Piuttosto, dovrebbe essere come un modo di intendere la vita in modo più dinamico. E infatti è dimostrato che sport e movimento rendono felici. L'attività fisica stimola la produzione di antidepressivi naturali come dopamina, serotonina (l'ormone della felicità contenuto in tanti alimenti della Dieta Mediterranea) ed endorfine. In un circolo virtuoso, la Dieta Mediterranea è, secondo gli esperti di nutrizione e medicina dello sport, la più indicata per l'alimentazione sportiva.

### **IL PUNTO DI VISTA DEL NOSTRO COMITATO DI ESPERTI\***

*"#vivomediterraneo non può essere solo cibo. È anche consapevolezza che essere attivi e fare sport è importantissimo per la propria salute psicofisica. Nell'Italia rurale di 60-70 anni fa, i tanti carboidrati, forniti da pane e pasta in primis, costituivano il carburante di uno stile di vita ad alto dispendio energetico, paragonabile in alcuni casi ad un allenamento ad alta intensità del canottaggio. Oggi ci muoviamo di meno, ma stupisce che molti degli attacchi portati nei confronti della Dieta Mediterranea da chi cerca di spingere la dieta a zona o la cosiddetta dieta chetogenica, arrivino proprio dal mondo dello sport. Tutti gli organismi scientifici che si occupano di sport hanno ribadito la centralità dei carboidrati in generale (e della pasta in particolare) per chi pratica attività sportiva a qualsiasi livello. Il fabbisogno di questo nutriente è di almeno 2-3 grammi di carboidrati per kg di peso corporeo desiderato. Per esempio, una donna adulta di 55 kg ne dovrebbe mangiare almeno 110 g al giorno. E la quantità cresce proporzionalmente alle ore e all'intensità di attività fisica svolta, fino ad arrivare, a 6-10 o addirittura 12 g/kg nel caso degli atleti, per i quali la Dieta Mediterranea è un punto di riferimento.*





3

AMO LA TRADIZIONE...  
SOPRATTUTTO QUANDO  
È IN MOVIMENTO



## **LA DIETA MEDITERRANEA OGGI È IN PERFETTA CONTINUITÀ CON QUELLA DI IERI, ANCHE SE 100 ANNI L'HANNO CAMBIATA, SOPRATTUTTO PERCHÉ ALCUNE CONDIZIONI E ABITUDINI DI IERI NON SONO RIPRODUCIBILI. NON C'È UNA VECCHIA E UNA NUOVA DIETA MEDITERRANEA... FORSE DOBBIAMO SOLO IMPARARE A RACCONTARLA MEGLIO E A FAR CAPIRE COSA BISOGNA FARE PER SEGUIRLA.**

Per l'US News & World Report, quella Mediterranea è "la dieta migliore al mondo". Ed è solo l'ultimo attestato che fa seguito alle oltre 4000 pubblicazioni scientifiche che evidenziano i benefici per il sistema cardiovascolare o l'efficacia nel prevenire sindromi metaboliche e tumori, di questo stile di vita in armonia con le stagioni e i ritmi della terra. Eppure, secondo l'European Journal of Public Health solo 4 italiani su 10 seguono la Dieta Mediterranea (soprattutto nel Sud d'Italia e nel Nord, pochissimo nel Centro, il 18%).

Per fortuna la Dieta Mediterranea è ancora viva, ha solo bisogno di essere risvegliata e incoraggiata, basta una migliore conoscenza delle cose per capire che seguirne i principi non è così difficile. Non ha senso, per esempio, rinnegare l'oggi per tornare a vivere come i nostri nonni o bisnonni, in un passato autarchico e idealizzato. La storia ci insegna che quello mediterraneo non è mai stato un modello chiuso. Ci ha permesso, per esempio, di adottare nei secoli prodotti che ora ne sono protagonisti: mais, pomodoro, patate, peperoni dalle Americhe; spezie, melanzane e arance dall'Asia; kiwi dall'Oceania. O la pasta secca stessa, "inventata" dagli Arabi in Sicilia e poi diffusasi sulla penisola... e nel mondo.

Oggi come 50 anni fa, vivere mediterraneo significa essere curiosi verso il cibo e il mangiare, sano, senza pregiudizi e ideologie.

### **IL PUNTO DI VISTA DEL NOSTRO COMITATO DI ESPERTI\***

*"Non ha molto senso contrapporre vecchia e nuova Dieta Mediterranea, ma è vero che ha senso parlare di nuova Dieta Mediterranea se per nuova intendiamo... raccontata meglio e in modo rinnovato, eliminando equivoci e fraintendimenti ancora così diffusi. Le diete alla moda sono di facile presa perché danno risposte secche (per di più errate) a domande complicate. Sulla Dieta Mediterranea, che invece è la migliore al mondo, persiste ancora una mancanza di consapevolezza su cosa sia davvero. Tante persone, ad esempio, pensano - e per questo si allontanano da questo stile di vita - che la Dieta Mediterranea coincida con le ricette, spesso pesanti, di una volta: pensano che si segua mangiando le melanzane alla parmigiana o i cannelloni ripieni, piatti che difficilmente comparivano sulla tavola dei contadini poveri dell'Italia meridionale di fine Ottocento, che vivevano principalmente dei prodotti della terra, tanta frutta, verdura, legumi e cereali integrali. E oggi, la Dieta Mediterranea si può seguire senza per forza avere un proprio orto o senza essere produttori di olio extravergine di oliva".*





4

# NON HO PREGIUDIZI NEI CONFRONTI DEL CIBO “INDUSTRIALE”



## **OGGI MOLTI CIBI CONFEZIONATI O SURGELATI - GRAZIE ALLA TECNOLOGIA ALIMENTARE E ALL'INNOVAZIONE - MI AIUTANO A MANGIARE SECONDO I CANONI DELLA DIETA MEDITERRANEA. SENZA DI LORO, MANGIARE PESCE E VERDURE O SEGUIRE IL RITMO DELLE STAGIONI SAREBBE MOLTO PIÙ DIFFICILE.**

In passato, lo sviluppo industriale ha democratizzato la Dieta Mediterranea. Senza l'industria alimentare vivere mediterraneo sarebbe ancora oggi un'esclusiva di una ristretta zona del Sud d'Italia e ciascuno mangerebbe cibi tipici solo del proprio territorio. Niente arance, olio e pasta al nord, niente riso, burro e panettone al Sud, solo per fare qualche esempio. E ha portato anche in tutto il mondo gli alimenti simbolo di questo modello alimentare, come pasta, vino, olio extravergine d'oliva, formaggi, pomodori pelati. Tanto da permettere a 2 americani su 3 (per non parlare di francesi, tedeschi, inglesi, giapponesi) di concedersi un piatto di pastasciutta almeno una volta a settimana. Se il Coronavirus ci ha fatto riscoprire il valore di tanti alimenti "industriali", sempre più aziende mettono a disposizione degli italiani tutto il necessario per vivere mediterraneo, nel segno della stagionalità e di un'alimentazione varia, con prodotti eccellenti per qualità e sicurezza, alleati della salute e del benessere, innovativi, accessibili e ad elevato valore di servizio. Fattori non da poco in un momento in cui il tempo per fare la spesa si è forzatamente dilatato e non sempre possiamo avere alimenti freschi. Pensiamo per esempio a surgelati, verdure di 4° gamma, prodotti in scatola, zuppe pronte, pesce e legumi in scatola, semi-preparati. L'innovazione ha toccato anche processi produttivi e ingredienti, ricette più bilanciate e in linea con le indicazioni nutrizionali, senza OGM e grassi trans, con meno sale e zuccheri e più fibre. E ancora, utilizza ingredienti e materie prime sempre più "etici", da filiera corta e sostenibile, prodotti rispettando la terra e la diversità delle colture e sostenendo le comunità locali. Non resta che andare in tavola con più consapevolezza... e meno pregiudizi.

### **IL PUNTO DI VISTA DEL NOSTRO COMITATO DI ESPERTI\***

*"Abbiamo riscoperto il valore di cibi come la pasta, il tonno, i pomodori pelati, la farina... che fino a pochi mesi prima davamo per scontati. In realtà, l'industria alimentare è stata capace di attualizzare la nostra miglior tradizione rendendo più facilmente applicabili nel contesto odierno proprio i criteri fondanti della Dieta Mediterranea. Ci permette di mangiare un po' di tutto, variando l'alimentazione quotidiana con alimenti sani, gustosi e con un contenuto di servizio che ne facilita il consumo: pesce e verdure surgelati, pasta, riso e cereali minori disponibili in versioni integrali anche a cottura più veloce, verdura e frutta di quarta e quinta gamma, come le zuppe a base di cereali e legumi già pronte da portare in tavola, che si rifanno spesso alla nostra migliore tradizione mediterranea, sono un valido sostegno all'alimentazione sana e si possono alternare alla normale pratica di cucina. Rappresentano delle alternative comode, sicure e nutrienti, con un livello qualitativo pari al prodotto fresco, che spesso deperisce in fretta o che non si ha la possibilità di comprare ogni giorno recandosi al mercato".*



5

**MANGIO UN PO' DI TUTTO..  
AL MOMENTO GIUSTO**



## **NESSUN TABÙ O CIBO NO, LA MONOTONIA È NEMICA DELLA SALUTE PIÙ DI UNO STRAPPO ALLA REGOLA, CHE OGNI TANTO NON FA DANNI... L'EQUILIBRIO E L'ARMONIA SONO PRINCIPI CHE MI GUIDANO NEL DECIDERE COSA MANGIARE E QUANDO, RISPETTANDO I RITMI CIRCADIANI E IL MIO ORGANISMO.**

In una corretta proposta nutrizionale non dovrebbe essere escluso nessun tipo o categoria di alimento, ma conta anche come il momento della giornata in cui scegliamo di nutrirci. Uno studio giapponese pubblicato 4 anni fa su *Geriatrics and Gerontology International* ha dimostrato che un'alimentazione monotona, come è spesso quella degli anziani, è correlata con il declino cognitivo. "Vivere mediterraneo" significa mangiare con curiosità: combinare diversi alimenti, riscoprire prodotti e tagli dimenticati o provarne di nuovi. A tutto vantaggio, ad esempio, di chi soffre di allergie e intolleranze alimentari, che nell'alternanza dei cibi trovano un elemento di riduzione del rischio per i propri problemi.

Altro elemento importante di un'armonia da riscoprire nell'approccio al cibo è l'attenzione alla cosiddetta crononutrizione, che ci insegna a dormire e a mangiare a orari prestabiliti e a concentrare l'assunzione del cibo nel momento in cui siamo più attivi, facendo una buona colazione, un pranzo adeguato al proprio livello di attività fisica e una cena più leggera, da consumarsi almeno 1-2 ore prima di coricarsi. Nel rispetto del cosiddetto ritmo circadiano che vede l'alternarsi della notte, quando le attività si riducono e il fisico deve essere stressato il meno possibile, alla luce del giorno, quando invece s'intensificano e il corpo umano funziona al suo meglio. Mantenere l'orologio interno sincronizzato con quello naturale è quello che il nostro corpo si aspetta, facendoci restare, in cambio, in buona salute e di buon umore.

### **IL PUNTO DI VISTA DEL NOSTRO COMITATO DI ESPERTI\***

*"Una dieta varia, in cui si mangia un po' di tutto, è l'ideale anche per la salute del proprio intestino e ci sono nuovi studi che evidenziano le positive correlazioni tra Dieta Mediterranea e microbiota intestinale. Una ricerca pubblicata nel 2020 sulla rivista *BMJ Gut* ha studiato gli effetti della Dieta Mediterranea sugli anziani, dimostrando che in un anno il loro microbioma intestinale era cambiato in meglio, inibendo la produzione di sostanze chimiche infiammatorie correlate alla perdita della funzione cognitiva e alla maggiore incidenza delle malattie croniche. Inoltre, oggi sappiamo che i ritmi circadiani dell'alimentazione, oltre a regolare l'assorbimento e il metabolismo dei nutrienti, intervengono anche nel modulare l'attività del microbiota intestinale dando solidità scientifica all'adagio "colazione da re, pranzo da principe, cena da povero", dal momento che la maggiore efficienza energetica e nutrizionale si ottiene rispettando una proporzione alimentare decrescente nell'arco della giornata. Peccato che molti di noi facciano esattamente il contrario. Parte dei problemi metabolici che portano a obesità e sovrappeso derivano da qui. Quanto più variamo l'alimentazione e non saltiamo i pasti tanto più rendiamo valido e manteniamo in forma il nostro sistema immunitario".*





6

**SONO UN FAN DEI  
CARBOIDRATI (E NON  
RINUNCIO ALLA PASTA)**



## **CHI SCEGLIE LE DIETE LOW O NO-CARB RINUNCIA A UN COMPONENTE FONDAMENTALE DELLA DIETA GIORNALIERA. PER ME NON C'È VIVERE MEDITERRANEO SENZA CARBOIDRATI E SENZA PASTA. PIÙ È SEMPLICE MEGLIO È: CLASSICA, INTEGRALE, ALL'UOVO...**

Ogni tanto arriva una nuova moda alimentare (che va a sommarsi a quelle già spacciate da guru del dimagrimento e non solo) che promette risultati mirabolanti riducendo o addirittura eliminando i carboidrati. E anche se 7 italiani su 10 considerano la carbofobia un controsenso, l'attacco ai carboidrati, che in un'alimentazione mediterranea dovrebbero costituire il 55-60% delle calorie, è un esempio lampante di una deriva punitiva dell'alimentazione, di una dieta che da "modo" diventa "mezzo", in cui il cibo viene prescritto come un farmaco. Tra l'altro, eliminando i carboidrati non perdiamo grasso, ma acqua. Tutto il contrario, insomma, della Dieta Mediterranea, che non proibisce nessun alimento, non è sbilanciata nutrizionalmente e dove i carboidrati costituiscono il 50-60% delle calorie giornaliere. Questo perché alcune cellule (globuli rossi, cervello, muscoli in particolare) ne hanno assoluta necessità e l'organismo reagisce all'assenza di questo nutriente manifestando i disturbi classici di ipoglicemia e digiuno: debolezza, sudorazione, mancanza di concentrazione e attenzione, sonnolenza, mal di testa, annebbiamento della vista. La scoperta da parte del mondo della Dieta Mediterranea ruota anche attorno al successo di un alimento ricco in carboidrati (e che contiene, in misura minore, anche le proteine) come la pasta. Secondo uno studio di Oxfam è il piatto più amato al mondo, e infatti negli ultimi 10 anni il suo consumo globale è praticamente raddoppiato, passando da 9 a quasi 16 milioni di tonnellate. Il suo gusto piace a tutti e per questo è di casa in tutte le culture. Inoltre, è accessibile, si conserva con facilità e, ovviamente, fa bene ed è sostenibile. Un piatto di pasta integrale con verdure e legumi è un "concentrato di Dieta Mediterranea" da centinaia di anni. E oggi sono a nostra disposizione nuove e diverse sfumature di gusto e colore: integrale, di farine diverse, senza glutine... che rendono il vivere mediterraneo una possibilità alla portata di ogni gusto o esigenza nutrizionale.

### **IL PUNTO DI VISTA DEL NOSTRO COMITATO DI ESPERTI\***

*"I carboidrati hanno un ruolo importante nella dieta, sono la principale fonte di energia per il cervello e per il corpo, aiutano e 'spingono' tutti i tipi di attività. Lo confermano numerose ricerche scientifiche (l'ultima è quella condotta dal Bingham and Women's Hospital di Boston e pubblicata su The Lancet). Inoltre, nella giusta porzione e senza esagerare con il condimento, un prodotto come la pasta può essere consumata anche a cena, soprattutto se siamo stressati e soffriamo d'insonnia, grazie alla presenza di Triptofano e Vitamine del gruppo B. Dormire bene riduce gli ormoni responsabili della fame e non favorisce l'aumento di peso. Inoltre, i carboidrati sono fondamentali soprattutto per due categorie di soggetti: donne in gravidanza (e allattamento) e bambini. Le prime devono necessariamente portare in tavola almeno 4-5 porzioni al giorno di cereali, proprio per sopperire alle necessità nutrizionali di questo particolare momento della vita di una donna. Anche per i bambini è fondamentale prevedere sempre una porzione corretta di carboidrati, in particolare a cena, dove spesso si tende a consumare una porzione elevata di secondo piatto a scapito dei cereali".*



7

**CERCO DI NON ESAGERARE  
CON IL CIBO E TENGO  
D'OCCHIO LE PORZIONI**



## **I NOSTRI BISNONNI MANGIAVANO POCO ED ERANO MOLTO ATTIVI, NOI FACCIAMO IL CONTRARIO. MODERAZIONE E RIFIUTO DELLO SPRECO ALIMENTARE SONO VALORI IN CUI CREDO E CHE CERCO DI NON DIMENTICARE QUANDO SIEDO A TAVOLA.**

In Italia ci sono oltre 14mila centenari, il numero più alto in Europa. Se l'alimentazione è tra i fattori non generici di lunga vita più importanti, quanto si mangia è altrettanto importante di cosa si mangia. Lo sintetizza il detto giapponese "Hara hachi bu" e cioè alzarsi da tavola quando non si è ancora del tutto sazi. Una volta, questa frugalità era dettata dalla necessità, oggi diventa una scelta di campo. E lo stesso concetto lo esprime anche l'usanza antica della "creanza", tipica di alcune regioni dell'Italia meridionale, di lasciare volontariamente l'ultimo boccone nel piatto per onorare l'ospite.

Terminate le ristrettezze della guerra, gli italiani hanno riscoperto e fatto proprio il consumo di carne che in quegli anni quadruplicò. Di contro, in 50 anni si è dimezzato il consumo di legumi, da quasi 13 chili pro capite del 1961 a poco più di 6 chili nel 2015. Negli ultimi anni però l'attenzione alla sostenibilità ha rallentato questa tendenza. Il Coronavirus ha dato una ulteriore centralità al nostro rapporto con il cibo, tra moderazione a tavola e lotta allo spreco.

Vivere mediterraneo significa, per esempio, recuperare i tempi della natura con i prodotti di stagione, ridare dignità a quello che mangiamo, valorizzando gli avanzi nella cucina del giorno dopo. A proposito di frugalità, bisognerebbe far proprio il concetto di corretta porzione per ogni alimento: che la pasta faccia ingrassare è sbagliato se parliamo di 80-100 grammi con la giusta quantità di condimento, mentre è vero se siamo abituati a un piattone di 160 grammi carico di sughi o condimenti pesanti. Infine studiosi della Birmingham University hanno pubblicato sulla rivista Appetite una sorta di "trattato" sulla masticazione ideale, evidenziando che masticare a lungo e lentamente "fissa" il ricordo del cibo nel cervello e riduce il senso di fame nelle ore che seguono i pasti principali.

### **IL PUNTO DI VISTA DEL NOSTRO COMITATO DI ESPERTI\***

*"Sobrietà e frugalità sono tra i pilastri fondanti della Dieta Mediterranea. Oggi è importante rieducarsi al senso di 'fame' e 'sazietà', due importanti segnali del nostro organismo che sempre più spesso tendiamo a non riconoscere o a conoscere in modo sbagliato. Per questo è fondamentale partire dalla suddivisione delle calorie nella giornata, permettendo al nostro organismo di assumere energia e nutrienti in modo equilibrato, senza ritrovarsi per fame a mangiare più del dovuto fuori pasto o ritrovarsi con cene troppo abbondanti (che portano ad un riposo non adeguato). Mangiare un po' di meno di quanto in genere facciamo fa bene alla salute, senza privazioni eccessive. Sul concetto di porzione, è importante comporre il piatto sano nel modo corretto, rispettando il fabbisogno energetico medio in età adulta (LARN). Infine, è bene prestare attenzione alla giusta idratazione e al consumo di sale adeguato".*







**CREDO NELLA SOSTENIBILITÀ  
E SO CHE A TAVOLA POSSO  
FARE LA DIFFERENZA**



## **LA DIETA MEDITERRANEA È AMICA DEL PIANETA. SEGUENDOLA FACCIO BENE A ME STESSO E ALL'AMBIENTE. RISPETTA LA TERRA CHE, RIGENERANDOSI, OFFRE CIBI E MATERIE PRIME MIGLIORI.**

Secondo uno studio dell'Osservatorio Lifestyle di Nomisma, la sostenibilità ambientale e sociale è più rilevante rispetto al gusto e la gratificazione tra i valori più importanti che gli italiani associano al cibo. E visto che, secondo i dati WWF, la produzione del cibo è responsabile di un terzo delle emissioni di CO2 e del 70% dei consumi di acqua, la Dieta Mediterranea è la scelta migliore anche per la salute del pianeta. Tra le motivazioni della sua proclamazione a patrimonio immateriale dell'umanità UNESCO, il fatto che sia un modello fondato nel rispetto del territorio e della biodiversità. Pur accogliendo tantissimi alimenti, ha infatti una base prevalentemente vegetale, incentivando il consumo quotidiano di alimenti come frutta, ortaggi, cereali e legumi, la cui produzione impatta poco sull'ambiente. Mangiare mediterraneo abbatte drasticamente le emissioni di gas serra e fa risparmiare circa 2000 litri di acqua al giorno per persona. Uno studio del WWF cala questi numeri nella nostra esperienza quotidiana: un piatto di pasta al pomodoro ha un'impronta ambientale di appena 0,492 kg, mentre l'impronta idrica è pari ad appena 231,4 litri. Pochissimo, se confrontato ad altri alimenti.

Vivere mediterraneo significa, oggi come in passato, essere in armonia con la terra, essere consapevoli di come gli alimenti vengono selezionati, prodotti e distribuiti, fare scelte alimentari guidate dalle stagioni e dall'armonia con il nostro corpo e con il pianeta.

Proprio come facevano i nostri nonni, ma con una visione più globale.

### **IL PUNTO DI VISTA DEL NOSTRO COMITATO DI ESPERTI\***

*"Oltre alla piramide della Dieta Mediterranea c'è la piramide del cibo sostenibile, che sembra una riproduzione, capovolta, della prima. La Dieta Mediterranea è il modello più sostenibile, perché contribuisce alla sicurezza alimentare e nutrizionale, nonché a una vita salubre per le generazioni presenti e future. Questo modello protegge e rispetta la biodiversità e gli ecosistemi e usa in modo efficiente le risorse naturali e umane. Quando è nata la Dieta Mediterranea l'agricoltura era più sostenibile. Dobbiamo tornare a guardare a quel modello anche per dare un futuro al Pianeta in cui viviamo e che ci fornisce sostentamento. L'attenzione alla sostenibilità costituisce anche un'occasione per recuperare le abitudini alimentari caratteristiche della Dieta Mediterranea e crearne nuove. In passato lo spreco alimentare non esisteva perché si mangiava e si portava sulle proprie tavole ciò che la natura rendeva disponibile. Per emulare questo modello, il suggerimento è recuperare i tempi della natura, scegliendo prodotti integrali, di stagione, valorizzando quelli del territorio. O restituire dignità al cibo riscoprendo la creatività nell'utilizzo degli avanzi. Con pochi accorgimenti anche la cottura della pasta può essere più sostenibile. Ad esempio, impiegando la giusta quantità di acqua, aggiungendo il sale dopo l'ebollizione per non arrestarla, cuocendola "risottata" o con altre tecniche innovative per risparmiare energia. Pochi minuti al giorno per arrivare a fine anno con un risparmio consistente.*







# MI PIACE PARLARE DI CIBO E CONDIVIDERLO CON GLI ALTRI



## **QUANDO È POSSIBILE E HO IL TEMPO PER FARLO, MI PIACE CONDIVIDERE IL PIACERE DI MANGIARE E DI CUCINARE, PRENDENDOMI IL GIUSTO TEMPO, INSIEME A CHI MI VUOLE BENE.**

Solo noi italiani, primi cantori del vivere mediterraneo, parliamo di cibo quasi più spesso di quanto mangiamo. Il 51 per cento degli italiani ha al centro di almeno una delle sue conversazioni il cibo, tutti i giorni. Al contrario, spesso il momento del cibo è accompagnato dalla conversazione. Cibo e convivialità sono complementari: una recente ricerca di Oxford Economics conferma che il mangiare con gli amici o in famiglia ci rende più felici, stimolando la produzione di endorfina.

Se è vero che in genere gli italiani dedicano (costretti dai ritmi lavorativi) in media 37 minuti al giorno alla preparazione del pasto e 30 minuti al giorno per il suo consumo, quando è possibile sono ben felici di riscoprire il valore e il significato di una convivialità vissuta in modo sano. Prova ne è che nelle prime settimane di isolamento siamo ripartiti dal cibo per ricostruire piccole grandi ritualità e anche preparare, insieme o a distanza, la ricetta della nonna è espressione di un sistema culturale che ha radici millenarie.

Il risultato è che abbiamo incrementato le nostre competenze culinarie. Abbiamo tutti ripassato le ricette di famiglia e ci siamo improvvisati master chef. Abbiamo redistribuito le mansioni gastronomiche tra i generi e le generazioni in maniera più equa. Insomma, abbiamo ravvivato i fuochi domestici che dall'alba dei tempi sono il simbolo della vita che continua, della famiglia che si perpetua.

### **IL PUNTO DI VISTA DEL NOSTRO COMITATO DI ESPERTI\***

*"La condivisione del pasto ha sempre rivestito un ruolo chiave come collante sociale. Senza la convivialità siamo italiani a metà: da noi mangiare in compagnia è ancor più importante che mangiare. Del resto, è stata proprio la cultura della convivialità, in sede di riconoscimento della Dieta Mediterranea patrimonio UNESCO, a costituire il valore aggiunto, il plus che l'ONU ha considerato decisivo per la concessione dell'iscrizione, ancor più degli aspetti meramente nutrizionali. Perché la Dieta Mediterranea non è una semplice tabella di nutrienti ma un modo di vivere. Una filosofia che al suo centro mette la condivisione e la soddisfazione nella consapevolezza che la seconda non si ottiene senza la prima. Il cibo rappresenta un moltiplicatore di condivisione, un rituale di socializzazione, un fattore di coesione, un linguaggio dei sentimenti, un lessico familiare. Non è solo una questione culinaria ma identitaria. La convivialità, cuore del vivere mediterraneo, messa in crisi dal Coronavirus, da noi sarà una delle prime "conquiste" del mondo post emergenza. Quel che desideriamo di più, usciti dal lock down, non è semplicemente di mangiare, ma di ridiventare noi stessi, di metterci in corpo l'emblema della rinascita. Torneremo a mangiare con gli amici e con le persone a cui vogliamo bene. Esiste una letteratura internazionale che dice che mangiare con gli altri ci aiuta a mangiare meglio, più sano e a essere più felici e in salute."*



10

**PENSO DUNQUE...  
MI INFORMO E NON CONDIVIDO  
FAKE NEWS ALIMENTARI**



## **METTO AL CENTRO DEL PIATTO IL CIBO COME ESPERIENZA CULTURALE, NEL SEGNO DELLA CONSAPEVOLEZZA E DELLA CORRETTA E TRASPARENTE INFORMAZIONE, OLTRE LE FAKE NEWS E I CAMPANILISMI.**

Una ricerca realizzata da Doxa per Unione Italiana Food rivela che siamo anche il Paese più attento all'informazione su ciò che mangiamo: l'11% del tempo globale dedicato al cibo lo spendiamo a vagliare informazioni, leggere libri, esaminare etichette e cercare consigli su internet e i social network.

Eppure, secondo il Centro di ricerca dell'Università Cattolica del Sacro Cuore, campus di Cremona "Engage Minds Hub", oltre la metà degli italiani (58%) ha creduto almeno una volta ad una fake news relativa al cibo. E di questi, il 37% ha anche condiviso la notizia falsa sui social, contribuendo quindi all'inarrestabile diffusione delle "bufale" alimentari, che, purtroppo, hanno coinvolto diversi alimenti simbolo della Dieta Mediterranea.

"Vivere mediterraneo" significa invece essere consapevole del cibo, da dove arriva, come viene prodotto, la sua storia, come si conserva e prepara. Ma con un approccio obiettivo e laico, liberi da tutti quei pregiudizi sul cibo, la sua produzione, la sua origine, la sua sicurezza. Nell'era della lotta tra disinformazione e debunking, cercare di verificare le informazioni che ci fanno scegliere cosa portare in tavola è un gesto controcorrente di consapevolezza e gestione del proprio benessere e di chi ci sta vicino per non cadere nella trappola delle fake news. Dietro le quali, spesso, ci sono pregiudizi o interessi di parte e, soprattutto, tanta disinformazione e rifiuto delle verità della scienza.

### **IL PUNTO DI VISTA DEL NOSTRO COMITATO DI ESPERTI\***

*"Le fake news su nutrizione e salute sono dietro l'angolo, e in uno di questi ci siamo finiti tutti, almeno una volta, per sbaglio o per fiducia. La battaglia, o comunque il saper riconoscere una fake news, è una vera e propria sfida per chi vuole vivere all'insegna del benessere psicofisico e di uno stile di vita sano.*

*Le persone sono facilmente suggestionabili perché le fake news ci regalano quella sensazione di sollievo di aver trovato un responsabile a ciò che non va tra noi e il cibo. L'idea di poter risolvere problemi di peso eliminando un alimento o il suo gruppo, di guarire da una patologia con qualche piccola accortezza sembrano rassicuranti, seppur prive di senso e potenzialmente dannose. L'eliminazione preconcepita, senza giustificazione, di intere categorie di alimenti, o l'eccessiva enfaticizzazione di virtù presunte e non sufficientemente provate di altri, infatti è sempre e comunque una scelta nutrizionale da non incoraggiare.*

*E se lo avessi letto sul profilo di un nutrizionista? Allo stesso modo, diffondere una notizia non verificata o troppo semplificata sui propri canali social, soprattutto da parte di professionisti, è altrettanto pericoloso, perché può incidere sulle scelte delle persone e a lungo termine, sul loro stato di salute. Le nostre informazioni sull'alimentazione e la nutrizione dovrebbero essere raccolte riferendoci esclusivamente a fonti scientifiche accreditate: SINU, CREA, ISS, Ministero della Salute, OMS, o, nel caso di professionisti, chiedendo loro di citare le fonti a partire dalle quali fanno le loro dichiarazioni.*





**\* IL COMITATO DI ESPERTI CHE HA LAVORATO ALLA DEFINIZIONE DELLA GUIDA DEL MOVIMENTO VIVO MEDITERRANEO E HA FORNITO I PARERI E I CONSIGLI RIPORTATI IN OGNI PUNTO COSTITUITO DA:**

**Immacolata De Vivo**, Professoressa di Epidemiologia alla Harvard School of Public Health  
**Martina Vanda Donegani**, Biologa Nutrizionista

**Alice Dunin**, Biologa Nutrizionista

**Michelangelo Giampietro**, Specialista in Medicina dello Sport e in Scienza dell'Alimentazione

**Manuela Mapelli**, Biologa Nutrizionista & Tecnologa Alimentare

**Marino Niola**, Antropologo della contemporaneità, condirettore Medeatresearch-centro di ricerche sociali sulla Dieta Mediterranea, Università degli Studi Suor Orsola Benincasa - Napoli

**Sara Olivieri**, Dietista

**Luca Piretta**, Gastroenterologo e Nutrizionista Docente di Allergie e Intolleranze Alimentari presso l'Università Campus Biomedico di Roma

**Verdiana Ramina**, Dietista

**Yari Rossi**, Biologo Nutrizionista

**Giuseppe Scopelliti**, Biologo Nutrizionista





#VIVOMEDI



An aerial photograph of the ocean, showing a vast expanse of water with varying shades of blue and green. The water's surface is textured with small waves and ripples, creating a dynamic pattern of light and shadow. The word "TERRANEO" is overlaid in white, uppercase, sans-serif font on the left side of the image.

TERRANEO



WE LOVE PASTA



qualità, gusto e piacere