la Repubblica

La Repubblica (ITA)

Paese: it
Pagina: 23
Readership: 2540000
Diffusione: 338431

Tipo media: Nationale Presse
Autore: Elena Dusi

28 Dicembre 2015 - 151228

Addio alla dieta mediterranea così la tradisce un italiano su due

Lo studio: a tavola più carne e meno frutta "Tra i giovani aumenta il rischio obesità"

Prende sempre più piede il regime "all'occidentale" che predilige le proteine alla pasta e alle verdure

"Dai prodotti dell'orto alla cottura lenta e con le erbe: diventa minoranza non solo un menu, ma uno stile di vita"

ELENA DUSI

ROMA. In Italia la dieta mediterranea è ormai in minoranza. Pasta, verdure e olio d'oliva lasciano sempre più spazio a carni e dolci, soprattutto nel piatto dei più giovani. «L'indice di adeguatezza mediterraneo misura l'aderenza del nostro mangiare ai principi della dieta mediterranea. Cinquant'anni fa nel nostro paese viaggiava tra otto e dieci, a seconda delle regioni. Ora è inferiore a due. Quasi come negli Stati Uniti, dove è meno di uno» spiega Antonino De Lorenzo, professore di Alimentazione e nutrizione umana all'università romana di Tor Vergata e direttore dell'Istituto nazionale per la dieta mediterranea e la nutrigenomica.

Secondo uno studio da lui coordinato e pubblicato sulla rivista *Eating and weight disorders*, le regole della nostra cucina tradizionale vengono seguite ormai solo dal 43% degli italiani: dal 53,1% degli adulti tra 55 e 64 anni e solo dal 32,8% dei ragazzi tra i 15 e i 24 anni. Il 23% delle persone preferisce la cosiddetta "dieta occidentale", carica di carne e proteine, con i giovani che questa volta sono in vantaggio (31%) rispetto agli adulti fra 55 e 64 anni (16%). Un italiano su tre, infine, segue una dieta classificata come "povera di frutta e verdura", con in media una o due porzioni alla settimana di piatti di origine vegetale. Si tratta soprattutto di persone che mangiano spesso fuori casa. A questi due ultimi regimi alimentari è associato un tasso di obesità più alto rispetto alla dieta mediterranea. «E sappiamo dalle ricerche che l'aspettativa di vita a 40 anni negli obesi è inferiore di 6-7 anni rispetto alle persone con peso normale» aggiunge De Lorenzo.

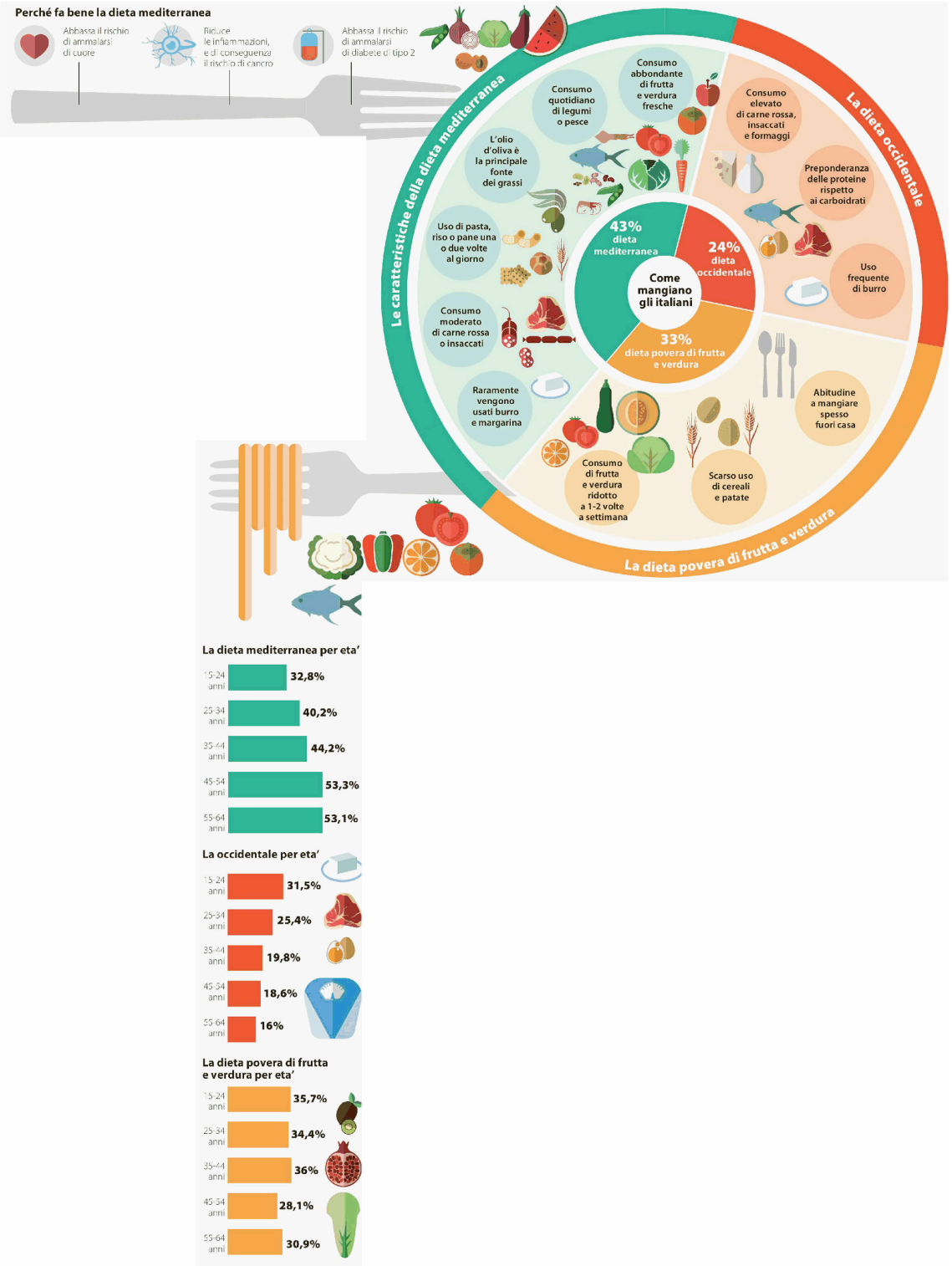
L'indice di adeguatezza mediterranea fu elaborato alla fine degli anni '50 dai "codificatori" della dieta mediterranea: i ricercatori di quel "Seven Countries Study" che per primo cercò la relazione fra il modo di mangiare di Italia, Grecia e Dalmazia e il tasso ridotto di malattie cardiovascolari. Si calcola come il rapporto fra le calorie assunte con carboidrati (pane, cereali, legumi, patate) e "cibi protettivi" (vegetali, frutta, pesce, vino rosso e olio d'oliva) rispetto alle calorie assunte con prodotti di origine animale e dolci. «È una formula generale, che tiene conto di altre diete, paragonabili a quella mediterranea e altrettanto benefiche» spiega Alessandro Menotti, che del Seven Countries Study è uno dei fondatori. «La dieta giapponese ad esempio non ha pane e pasta, ma li sostituisce con il riso. Allo scarso consumo di carne dei paesi del sud Europa contrappone grandi quantità di pesce, e gli effetti sono benefici ugualmente. A dimostrazione che la dieta mediterranea non è un menù, ma un modello nutrizionale». Modello che Menotti traduce in una formula: «Pochi alimenti di origine animale, molti di origine vegetale. Dove il pesce è compreso fra questi ultimi».

Alla ricerca delle vere caratteristiche della dieta mediterranea in Italia è andata negli ultimi anni Laura Di Renzo, professoressa di nutrizione clinica a Tor Vergata. «Abbiamo intervistato un gruppo di nonne tra 70 e 105 anni che ci hanno raccontato i segreti delle loro ricette: verdure dell'orto, spezie ed erbe di campo, cotture lunghe a temperature non eccessive e, non da ultimo, grande convivialità a tavola».

Il crollo dell'indice di adeguatezza mediterranea e l'aumento dell'obesità in Italia (arrivata al 10%, oltre al 32% del sovrappeso) vengono descritte da De Lorenzo come una vera e propria piaga per la nostra salute. «I dati Istat ci parlano di un aumento di 66mila decessi in Italia rispetto al 2014. Un'ipotesi è che il peggioramento del nostro modo di mangiare sia fra le cause». Alla base del deterioramento della dieta mediterranea, secondo il professore, «ci sono le pressioni delle "diet industries" e dei mass media. Ma quante vite dobbiamo perdere prima di tornare a un modo di mangiare sano?».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

This article is intended for personal and internal information only. Reproduction or distribution is prohibited.



This article is intended for personal and internal information only. Reproduction or distribution is prohibited.