

R2

Il caso

In uno studio
le sette virtù della
nuova piramide
(social): da
"convivialità"
a "zero sprechi"

Non solo cibo nella vera dieta mediterranea

MARINO NIOLA

La piramide della dieta mediterranea diventa social. E si propone come stile di vita del futuro. In grado di assicurarci benessere, longevità e sostenibilità.

A condizione di non scambiarla per una semplice tabella nutrizionale, per un elenco di totam e tabù alimentari.

È quanto emerge da uno studio del MedEat Research, il Centro di ricerca sociale sulla dieta mediterranea dell'Università Suor Orsola Benincasa di Napoli. Che oggi (14 settembre) inaugura all'Expo di Milano la "Settimana Unesco della dieta mediterranea", voluta dal Ministro delle politiche agricole Maurizio Martina.

Si comincia alle 11, nel Cluster Bio-Mediterraneo, con il talk show "La ricetta della longevità". Il pezzo forte sarà la presentazione della nuova piramide universale elaborata dagli esperti del MedEat.

Antropologi, pedagogisti e sociologi, con il sostegno di medici di fama mondiale. Come il diabetologo Gabriele Riccardi, il nutrizionista Franco Costantini.

Oggi la ricerca viene presentata a Expo, nella Settimana dedicata al tema da Unesco

do. E il clinico Mario Mancini, collaboratore di Ancel Keys, lo scienziato americano che scoprì la dieta mediterranea. Ma sono della partita anche chef stellati come Alfonso Iaccarino.

Il pool interdisciplinare è giunto alla conclusione che la classica piramide della dieta mediterranea, quella elaborata negli anni Novanta dal Dipartimento dall'Agricoltura degli Stati Uniti, è largamente insufficiente.

Perché è un decalogo secco, che riduce la complessità dello stile di vita mediterraneo a un elenco di ingredienti. Dimenticando la cultura che c'è dietro. E soprattutto che, per vivere una vita buona, sana, lunga e possibilmente felice, i comportamenti e gli atteggiamenti sociali sono fondamentali quanto gli alimenti.

Non a caso l'Unesco nel 2010 non ha patrimonializzato il format nutrizionale della dieta mediterranea ma la grande storia di sostenibilità e comunità che c'è dietro.

Per mettere la salute nel piatto, insomma, non è sufficiente calibrare proteine, carboidrati e vitamine. Altrimenti andremo a pranzo direttamente in farmacia.

E allora qual è la ricetta? Ambiente sano, ritmi umani. Etan-

ta, tantissima condivisione. Le ricerche più recenti dicono, infatti, che la solitudine fa più danno dell'obesità.

Perché è una disfunzione del corpo sociale. E dunque mangiare un pomodoro in piedi da-

vanti al frigorifero non significa seguire la dieta mediterranea. E meno che meno farsi del bene.

Perché la salubrità di un cibo non è un fatto esclusivamente biochimico. Non riguarda solo

il nostro tessuto connettivo ma anche quello collettivo.

Per questo motivo, alla base della nuova piramide, gli esperti hanno inserito sette parole chiave. Sette virtù da coltivare il più possibile. Prima tra tutte

la Convivialità, che da sempre è una ricetta infallibile per creare legami tra le persone.

Perché, come diceva Plutarco duemila anni fa, non ci sediamo a tavola per mangiare, ma per mangiare insieme. Segue la

Tradizione, che è il patrimonio collettivo che si è stratificato nei secoli dando vita a quella cattedrale del gusto che è l'Italian Food.

Altrettanto importante è la Stagionalità, che è un principio etico, politico e gastronomico, perché consumare i prodotti di stagione significa mangiare alimenti più saporiti, meno trattati e ridurre l'inquinamento ambientale.

Ovviamente è fondamentale anche l'Attività fisica, ma senza trascurare il movimento in un addestramento da marines.

In più, alla base della piramide entrano parole del tutto nuove. È il caso di Insieme, un invito alla collaborazione in cucina, senza distinzioni di genere.

Soltanto ridisegnando ruoli e compiti domestici sarà possibile continuare a nutrirsi di real food, il cibo vero, quello fatto in casa e trasmettere alle nuove generazioni i capolavori della nostra cucina. Si tratta di una responsabilità che va condivisa fra i generi, in nome delle pari opportunità.

Ma anche per non privare i nostri figli di quel patrimonio di intelligenza e conoscenza che abbiamo ricevuto in dono

Non a caso nel 2010 non fu patrimonializzato il format nutrizionale ma la sua storia di sostenibilità

dai nostri genitori. Una mission educativa insomma. Che le famiglie devono condividere con la Scuola, altro mattone di base della piramide.

Perché solo una sana e consapevole abitudine alla cultura del cibo può favorire comportamenti virtuosi e insieme gioiosi.

Una vera pedagogia alimentare, infatti, non può limitarsi a sfornare decaloghi di norme restrittive, ma deve insegnare il valore e i significati che l'alimentazione ha avuto e avrà nella storia dell'umanità.

Anche per questo la parola conclusiva è Zero sprechi. In un mondo dove 800 milioni di persone soffrono la fame è infatti un dovere morale evitare di buttare nella pattumiera quel surplus alimentare che è l'effetto perverso della nostra bulimia consumistica. E impegnarsi perché il cibo arrivi anche a chi non ne ha.

Insomma il Mediterraneo ci ha tramandato un modo solido, sostenibile, sano, democratico di nutrire il pianeta.

Il simbolo della nuova piramide che lo studio dell'Università Suor Orsola Benincasa consegna all'esposizione universale di Milano declina al futuro questa preziosa eredità.



IPUNTI

L'ARBERCA

Lo studio è firmato dal MedEat Research, centro di ricerca sociale dell'Università Suor Orsola Benincasa di Napoli

IL DECALOGO

Secondo il pool di studiosi la classica piramide (il decalogo) della dieta mediterranea elaborata negli anni Novanta è insufficiente

SETTE PAROLE

Ovvero, le virtù "da coltivare": Convivialità, Tradizione, Stagionalità, Attività fisica, Insieme, Scuola e Zero sprechi

AGENDA NOIR

12° volume. **HEAT WAVE** di Richard Castle.



Opera composta da 24 uscite. Ogni uscita a 9,99 € in più.

iniziative.editoriali.repubblica.it Segui su [f](#) le Iniziative Editoriali

Richard Castle: la fiction nella fiction. Il personaggio dello scrittore della nota serie televisiva americana è l'autore (immaginario) di questo avvincente noir con protagonista Nikki Heat, un'affascinante detective newyorkese.

IN EDICOLA

Se hai perso una delle precedenti uscite rivolgiti al tuo edicolante di fiducia o al servizio clienti 199,78,72,78. Il costo massimo della telefonata da rete fissa è di 14,37 cent di euro al minuto più 6,24 cent di euro di scatto alla risposta (iva inclusa).

la Repubblica