

Il cibo perfetto

COMPORTAMENTI DAVVERO SANI



LA PIRAMIDE SOCIAL CONTRO L'ISOLAMENTO ALIMENTARE

Il comitato scientifico del MedEatResearch dell'Università Suor Orsola Benincasa di Napoli ha allargato il concetto di piramide nutrizionale ponendo alla base non alimenti, ma comportamenti che fanno bene agli uomini, alla società e al pianeta. Sette le parole chiave: *convivialità* (per consolidare i legami di amicizia); *tradizione* (è il nostro repertorio delle cattedrali del gusto); *stagionalità* (per ridurre l'inquinamento ambientale e mangiare cibi più saporiti); *attività fisica* (per migliorare la salute); *insieme* (cucinare in compagnia per tramandare la cultura della dieta mediterranea); *a scuola* (portare in classe i valori e la storia della dieta mediterranea); *zero sprechi* (nel mondo 800 milioni di persone soffrono la fame).

