

Vito Amendolara

Prefazione di Michele Mirabella

LA DIETA
MEDI
TERRA
NEA



QUESTA
SCONOSCIUTA

FrancoAngeli

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con **Adobe Acrobat Reader**



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile **con Adobe Digital Editions**.

Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati
possono consultare il nostro sito Internet:
www.francoangeli.it e iscriversi nella home page
al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Vito Amendolara

Prefazione di Michele Mirabella

LA DIETA
MEDI
TERRA
NEA

QUESTA
SCONOSCIUTA

FrancoAngeli

Grafica di copertina: Flavia Ricchi

Copyright © 2021 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

*A Rosa, Sara e Alessandro
un grazie per non avermi fatto pesare il “valore” del tempo che non vi ho donato.*

*A Daniele, Antonio e Davide
l'insegnamento della consapevolezza,
con la quale si conquista la libertà di decidere e di scegliere.*

Indice

Ringraziamenti	pag.	11
Prefazione , di <i>Michele Mirabella</i>	»	15
Introduzione. La dieta mediterranea 4.0	»	17
1. Dieta mediterranea: significato e cenni storici.		
Primato dell'Italia	»	23
1. Come è composto il “piatto unico mediterraneo”	»	23
2. Dieta mediterranea: regime alimentare e stile di vita	»	24
3. Antico significato dei termini “dieta” e “mediterraneo”	»	25
4. Accenni alla letteratura sulla dieta mediterranea	»	26
5. Il cibo mediterraneo come crocevia di dialogo interreligioso e culturale	»	30
2. Valore simbolico e culturale del cibo	»	33
1. Definizione ufficiale di “dieta mediterranea” dell’Unesco	»	33
2. Cos’è la dimensione culturale dei prodotti agro-alimentari tradizionali legati all’agricoltura e all’alimentazione	»	35
3. Significato di “bene immateriale” circa la dieta mediterranea e suoi riflessi sul consumo consapevole, solidale e sostenibile	»	35
4. Sacralizzazione del cibo e ritualità. Esempi sulla sacralizzazione del pane	»	38

3. Cosa vuol dire adottare la dieta mediterranea oggi: sviluppo sostenibile e biodiversità	pag.	40
1. Le tre basi della sostenibilità e riferimenti internazionali degli indicatori di sostenibilità e sicurezza alimentare	»	40
2. Quanto la dieta mediterranea sia sostenibile	»	42
3. Quanto la dieta mediterranea sia rispettosa della biodiversità e importanza della tutela della biodiversità	»	42
4. Sintesi dei benefici ambientali, sociali ed economici della dieta mediterranea	»	44
5. Aspetto della sostenibilità “socio-culturale” della dieta mediterranea: invecchiamento della popolazione	»	47
4. Principi nutritivi e piramide alimentare: la salute coniugata con il gusto	»	50
1. Dieta ideale, dieta mediterranea, diete di altri Paesi a confronto	»	50
2. Tabella gruppi di alimenti con i relativi consigli di consumo	»	51
3. Evidenze scientifiche dei benefici della dieta mediterranea sulla salute	»	53
4. Piramide alimentare: approfondimento sui 6 gruppi	»	56
5. Qualità antiossidanti e polifenoli	»	60
5. Benefici sociali, economici, culturali	»	64
1. Riepilogo dei vantaggi della dieta mediterranea su salute, ambiente, società	»	64
2. Benefici nelle produzioni agroalimentari e indicatori BES	»	65
3. Benefici nell’assistenza sanitaria e indicatori BES	»	67
4. Benefici sulle economie domestiche	»	69
5. Azioni per diffondere la dieta mediterranea contro la globalizzazione, forti dell’adozione istituzionale, degli indicatori BES, di ricerche e <i>endorsement</i> internazionali	»	70
6. Dal campo alla tavola, importanza fondamentale della sicurezza alimentare	»	73
1. Sicurezza alimentare nella globalizzazione	»	73

2. L'export agroalimentare italiano volano della nostra economia	pag.	73
3. <i>Food security e food safety</i>	»	75
4. I pericoli dell'importazione: alcuni dati esemplari	»	75
5. Effetti della globalizzazione: <i>low cost</i> , patologie, agromafie	»	77
6. <i>Made in Italy</i> sotto attacco	»	79
7. Strategie europee e italiane per la sicurezza alimentare: dal campo alla tavola	»	80
8. Normativa cogente: libro verde, libro bianco, Regolamento 178, EFSA e Agenzia Nazionale per la sicurezza alimentare	»	82
9. Controlli: organi di controllo ma assenza di <i>governance</i>	»	84
10. Sicurezza e comunicazione al consumatore, <i>trackbilty</i> e <i>tracebilty</i>	»	86
11. Comunità Europea: <i>Nutriscore</i> vs <i>Nutrinform Battery</i>	»	89
12. Responsabilità sociale della filiera alimentare	»	91
7. Partecipazione dal basso: <i>italian style</i> come forma di identità	»	94
1. Riepilogo di quanto appurato nei capitoli precedenti	»	94
2. Dieta mediterranea: modello sconosciuto ai giovani	»	95
3. <i>Nemici</i> della sostenibilità: consumo parossistico, pasto fuori casa, mense scolastiche, pubblicità	»	97
4. Neuromarketing e mistificazioni mediatiche in tv e su internet e conseguenze in termini educativi e sanitari	»	99
5. <i>Alleati</i> della sostenibilità: educazione comportamentale	»	100
6. Conseguenze della mancanza di coordinamento, prevenzione e educazione alimentare	»	101
7. Piccoli paesi e borghi: proposta per una sinergia del sistema urbano-rurale in Italia	»	104
8. Elenco delle armi a disposizione per difenderci dall'appiattimento alla globalizzazione	»	105

9. Diffusione della dieta mediterranea oltre i confini mediterranei	pag. 108
10. Strumenti: Legge regionale della Campania e Osservatorio della dieta mediterranea e sue azioni	» 109
Appendice 1. Politiche e iniziative necessarie per promuovere la dieta mediterranea: attori coinvolti	» 113
Appendice 2. Schede prodotti	» 122
Appendice 3. Riconoscimento della dieta mediterranea	» 137
Appendice 4. Le riflessioni giornalistiche sulla dieta mediterranea durante la pandemia da Covid-19	» 141
Riferimenti bibliografici	» 153

Ringraziamenti

Un grazie di cuore agli esperti che hanno elaborato con me la prassi UNI/PdR 25:2016, fonte decisiva per la realizzazione di questo lavoro e strumento ineludibile per l'adesione alla dieta mediterranea.

*Mangiare è una necessità.
Mangiare intelligentemente è un'arte.*

François de La Rochefoucauld

Prefazione

di *Michele Mirabella**

Non conoscevo Vito Amendolara prima di leggere il suo libro dedicato alla dieta mediterranea. Con la puntigliosità che uso quando mi sento inadeguato ad affrontare un argomento, ma sono obbligato a farlo dalla curiosità cortese, ma, anche dal piacere di imparare, mi sono immerso nella lettura con caparbia decisione di informarmi, capire, elaborare un pensiero completo e complesso, avventurarmi in qualche leziosità da curioso lettore e, infine, dare un giudizio. Per fortuna la lettura mi ha salvato da queste ritualità banali e la mia tenuta di lettore è stata quella della semplice e disarmata curiosità.

Molti argomenti erano già stati alla mia portata, umile portata di un *quisque de populo* che considera con interesse ogni vademecum della vita quotidiana. La grande tradizione, austera custode del Sapere maiuscolo, non sempre ha fraternizzato con questo scaffale della letteratura e, per questo, abbiamo pigramente relegato le “opere”, ma soprattutto, i “giorni” delle scritture dedicate, appunto, alla vita quotidiana e alle sue ricchezze nel catalogo delle letture, diciamo così, tecniche, da vademecum, appunto.

Ma mi sono ricreduto in tempo e ho scoperto la gioviale felicità di leggere il bel romanzo della vita così impregnato di sano giudizio e di facondia non dottorale di cui questo saggio ben scritto è campione esemplare. Con assiduità, ammetto, un poco disordinata ho letto *La dieta mediterranea, questa sconosciuta*.

Dico subito che la seconda parte del titolo mi era sembrata un poco scontatamente provocatoria. Non lo è. L'autore ha la perentoria cor-

* Michele Mirabella è regista, autore e attore di teatro, radio, cinema e televisione. Docente, saggista e giornalista.

tesia di non aggiungere altro all'implicito rimprovero che quella frase comprende: ma ha ragione. In verità i lettori, ognuno con la sua caratteristica individuale, scopriranno, leggendo queste pagine, che la Dieta Mediterranea (le maiuscole sono intenzionali) è, forse, ancora in qualche parte sconosciuta, anche da chi ha avuto modo di frequentarne la saggezza domestica, la poetica versatilità e l'antica storia. Quello che allestisce Vito Amendolara è un compendio di competenze da condividere, un racconto che lascia che il ricamo del nozionismo discreto e prudente non rovini l'appetito del lettore. Perché, come mi avverte in un appunto amichevole, “della necessità di sviluppare la cultura insita in questo straordinario modello alimentare trascurato nonostante sia riconosciuto scientificamente come arma formidabile per migliorare la qualità della vita”.

Che la dieta mediterranea sia un mezzo economico perfetto e, insieme, il retaggio vivente di una storia millenaria che si erge, ancora dopo millenni, in difesa della salute e, quindi, della civiltà umana, è argomento, ormai, portato alla ribalta degli studi storici e sociologici più evoluti, ma non basta.

I saperi condivisi sono un sedimento che costituisce progetti socio-culturali solo a patto che non si trascuri, dando per scontato, il patrimonio di consapevolezza, anche critiche, che ne fanno un giacimento cui la cultura umana può attingere.

In questo senso le società meridiane hanno fatto in modo che la parte più pacifica e inoffensiva degli strumenti del sapere e dei mezzi necessari alle funzioni delle dinamiche sociali, fosse custodita dalla culla del Mar Mediterraneo come parte importante delle preziose civiltà sui cui saperi si fondano le culture Greco-Romane.

Il “manuale” della dieta mediterranea ha navigato con le sue pagine-vela spinte dai venti del Mediterraneo e ha viaggiato nel tempo e nello spazio. Qualcuno ha pensato di scrivere il diario di bordo di questo viaggio nel tempo che è diventato itinerario planetario e globale. Tra questi appassionati studiosi, tra i quali vi sono sapienti e scienziati, saggi accorti e medici, annoveriamo, adesso, Vito Amendolara che a questo sapere antico e prezioso ha dedicato la sua vita e questa opera che ci aiuta a rendere la dieta mediterranea meno sconosciuta.

Introduzione

La dieta mediterranea 4.0

Nel 2011, durante la mia esperienza di tecnico prestato alla politica in Campania, fu varata la Legge regionale sulla dieta mediterranea: la prima e ancora oggi l'unica, nonostante i tentativi di vari parlamentari di approvare una legge nazionale.

Fu allora che mi resi conto che il riconoscimento Unesco attribuito alla dieta mediterranea nel 2010, generava un potenziale tanto enorme quanto difficile da calare nella quotidianità dei cittadini. Senza demordere, ho continuato a insistere dando senso e concretezza ai contenuti della Legge. Dapprima con la costituzione dell'“Osservatorio per la dieta mediterranea” (che fatica definire il numero e il profilo dei componenti, fatica che ho superato dopo tempo, con l'introduzione della partecipazione a titolo gratuito degli stessi...) e, successivamente, con la costituzione della “Prassi per la dieta mediterranea UNI/PdR 25:2016”.

Questo formidabile strumento, frutto innanzitutto delle conversazioni informali sulla dieta mediterranea col mio caro amico Dott. Lenzi (Direttore Generale dell'UNI/ISO) – persona straordinaria perché con semplicità riesce a trasmutare un'idea in azione pratica – col quale convenimmo che negare alle comunità la possibilità di migliorare la qualità della vita avrebbe arrecato un danno irreparabile alle presenti e future generazioni.

Era dunque necessario dare vita a una prassi (ovvero: linea di comportamento riconosciuta ufficialmente) capace di incidere concretamente nel sistema socioeconomico e imprenditoriale; un vademecum con indicazioni corrette per i vari segmenti della società su come implementare i principi e i valori insiti nel riconoscimento Unesco. Insomma, un approccio olistico sul come migliorare gli stili di vita, re-

cuperando innanzitutto una nuova etica del cibo e del suo consumo in un'ottica più sostenibile.

La discussione prosperò al punto da coinvolgere un gruppo di diciotto esperti fra medici, chimici, antropologi, sociologi, economisti, per dar vita a un approfondimento della problematica capace di racchiudere in un unico documento origini, storia, valori, benefici e opportunità insite nel riconoscimento dell'Unesco. Dopo quasi un anno di lavoro, la Prassi UNI/PdR 25:2016, strumento previsto dal Regolamento UE n. 1025/2012, ha visto finalmente la luce.

Nella fattispecie si tratta di costruire quella "infrastruttura sociale" capace di rispondere alla forte domanda di miglioramento della qualità della vita, di coniugarla con la sostenibilità rendendo concreta e possibile l'adesione alla dieta mediterranea.

Sono state queste riflessioni, questi approfondimenti – e l'intero percorso messo in atto – a convincermi della necessità di arrivare in maniera ancora più pervasiva ai cittadini attraverso questo libro. Lo scopo è quello di allargare gli orizzonti con altri driver e sviluppare, se ancora ce ne fosse bisogno, quella **consapevolezza** che ci porta a scegliere, scevri da qualsiasi condizionamento, in libertà.

Dovete dunque sapere che in Italia esistono oggi cinquanta programmi televisivi, più di duecentosessanta periodici e oltre mille siti internet dedicati al cibo.

Il cibo è elemento fondante per le famiglie, ricorrenze, festività, incontri di lavoro. Il cibo è la nostra bandiera, una delle eccellenze per cui siamo famosi al mondo. Mentre mangiamo parliamo di cibo, del prossimo ristorante da visitare o della prossima ricetta da sperimentare. Il cibo sembra essere al centro della nostra esistenza (non a caso il 2018 è stato proclamato anno nazionale del cibo italiano).

Eppure, al di là della moda dilagante che rende oggi il cibo oggetto di interesse nazionale e internazionale – mai c'era stata in passato tanta attenzione su ciò che portiamo in tavola – ci troviamo in mezzo a un enorme paradosso: se oltre 800 milioni di persone al mondo hanno difficoltà a reperire le risorse alimentari, quasi due miliardi di esseri umani hanno problemi di sovrappeso. Se da un lato c'è ancora chi muore di fame, dall'altro c'è chi muore di "cibo". Ipernutrizione e diffusione di *junk food*, caratterizzato da un contenuto eccessivo di grassi, zuccheri e proteine, sono cause delle "cosiddette malattie del benessere" (obesità, diabete, patologie cardiovascolari, tumori, ecc.) e, per contro, inducono alla creazione di modelli estetici irraggiungibili, responsabili di disordini alimentari sempre più diffusi (anoressia, bulimia).

A una società che costantemente ingrassa si contrappone il mito della magrezza. Croce e delizia di questi tempi incerti, il cibo viene trasformato da amico in nemico e ci vengono suggeriti regimi alimentari sempre più squilibrati e nocivi. Dalla dieta del cappuccino, alla dieta del minestrone, del gruppo sanguigno, del sondino, fino agli spaghetti a colazione, ogni giorno siamo subissati da schemi nutrizionali che promettono miracoli.

Siamo sempre alla ricerca di una soluzione magica, quando in realtà il segreto per mangiare bene e vivere in salute è sotto i nostri occhi: la dieta mediterranea è oggi stata accreditata come migliore alimentazione al mondo. E la nostra penisola si è aggiudicata il primo posto del Bloomberg Global Health Index come Paese più sano del pianeta (nel 2017). Merito della dieta mediterranea, appunto, considerata l'ingrediente principale della nostra salute di ferro.

Detentori di un sapere antichissimo, ci ritroviamo troppo spesso a cercare modelli di riferimento altrove, quando abbiamo in mano un prezioso tesoro da far conoscere e tramandare alle nuove generazioni.

Il nostro compito è quello di valorizzare i principi della dieta mediterranea, che non è soltanto un insieme di regole alimentari, ma nell'accezione più ampia del termine "dieta", come intendevano i Greci, è uno stile di vita, un modo di vivere. Una filosofia dello stare al mondo che travalica il mero interesse nei confronti del cibo che consumiamo per estendersi al rispetto del territorio, all'esaltazione dell'ospitalità, della convivialità, del dialogo intellettuale e della creatività, alla conservazione delle diversità.

In sintesi, un modello di "dieta sostenibile", cioè una dieta a basso impatto ambientale che contribuisce alla sicurezza alimentare e nutrizionale e a una vita salubre per le generazioni presenti e future. Se in passato era più facile mantenere certi standard qualitativi in merito all'ambiente in cui si viveva e al mantenimento del benessere, lo sviluppo attuale ci impone una serie di accorgimenti che dobbiamo tutti insieme perseguire.

Ecco perché ha senso parlare di "dieta mediterranea 4.0" nel percorso necessario per far trionfare i valori di una pratica antica e modernissima al tempo stesso e dimostrare come principi di vita sperimentati in un passato così lontano siano adattabili alla realtà attuale.

Il primo passo è quello di sottolineare l'importanza del mangiare bene e sano, ancora oggi troppo sottovalutata in quanto non ci si rende conto di come l'alimentazione sia in grado di influire drasticamente sulla natura del nostro corpo e della nostra mente, connubio fondamentale che costituisce la nostra integrità e la nostra essenza.

Conseguenze dirette di questa rinnovata consapevolezza devono essere il rispetto di ciò che ci circonda – perché la nostra salute dipende dalla salute del mondo in cui viviamo – e la lotta contro modelli di sviluppo dissennati che hanno provocato l'inquinamento del pianeta e i pericolosi cambiamenti climatici di cui siamo vittime.

Ma la dieta mediterranea ha un impatto positivo non solo sul nostro benessere fisico – riducendo l'incidenza delle malattie croniche non trasmissibili dovute a un'alimentazione squilibrata e, di conseguenza, la spesa sanitaria – bensì esercita i suoi benefici anche in campo sociale, culturale, economico. Promuove “la decrescita per chi ha obiettivamente troppo e la sobrietà come valore universale quale compito di ognuno”, quindi educa al contenimento del consumismo selvaggio. Inoltre, favorire la diffusione del modello alimentare mediterraneo, attraverso una nuova e moderna agricoltura coadiuvata dall'uso delle biotecnologie, significa aumentare la domanda commerciale dei prodotti naturali (frutta, verdura, cereali, legumi) e dei loro derivati (olio, vino, pasta, pane) creando reddito e occupazione per le aziende che operano nel settore e diventando motore per lo sviluppo dell'eno-gastronomia, delle attività turistiche, ricreative e culturali.

È un segnale positivo che oggi l'Italia valuti lo sviluppo di un Paese non più solo dal punto di vista economico, ovvero dal PIL, ma anche da un punto di vista sociale e ambientale. Nuovo indice di misurazione, il BES (Benessere Equo e Sostenibile), è calcolato in base a una serie di parametri tra i quali alcuni dei cardini su cui si basa la dieta mediterranea come: salute, ambiente, paesaggio e patrimonio culturale. A conferma ancora una volta di quanto lo stile di vita mediterraneo sia valido sostenitore di sviluppo e benessere.

Ciò che la dieta mediterranea propone, quindi, è un comportamento “globale”, uno stile di vita mediterraneo di cui l'Italia – per la sua posizione geografica e per la diversità e la ricchezza del suo territorio – è stata sempre portatrice. E proprio nell'epoca delle migrazioni di massa, è fondamentale più che mai il recupero di un modello che, nel corso della storia, ha manifestato una propensione all'apertura verso l'altro, ha educato alla convivenza e allo scambio interculturale, all'integrazione a partire dalla condivisione della responsabilità collettiva verso il cibo e la sua consumazione.

Centrale, nella conservazione di tradizioni millenarie, è stata infatti la dimensione della convivialità, ovvero il gusto e il piacere di consumare il cibo insieme, che è da sempre anche un modo per esprimere la propria identità culturale e rafforzare le relazioni interpersonali e così il