

dolce vita

DIETA MEDITERRANEA: QUELLA VERA PARLA IN GRECO

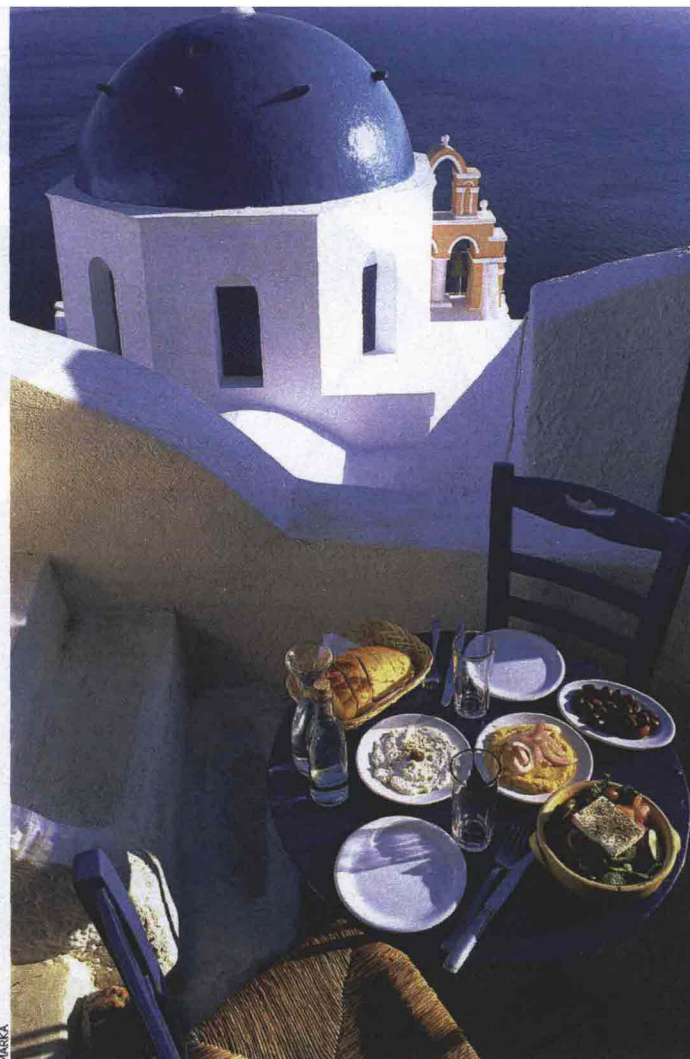
PIÙ CHE PASTA, PANE E POMODORI, L'ALIMENTAZIONE CHE FA BENE AL CUORE INCLUDE PESCE, FETA, VERDURA, OLIO E FICHI. LO SPIEGA IL **NUTRIZIONISTA** FABIO PICCINI

di ISA GRASSANO

La dieta mediterranea? Pane, pasta e pomodoro. Così risponderebbero, di botto, gran parte degli italiani. Sbagliando. Secondo Fabio Piccini, medico psicanalista e ricercatore in scienza della nutrizione, la dieta mediterranea, dichiarata dall'Unesco Patrimonio immateriale dell'umanità, non è quella a cui siamo abituati noi, ma il modello alimentare del contadino e del pescatore greco, a base di pesce, olio, noci, frutta e verdura fresca. Nel suo ultimo libro *Pane al pane e vino al vino* (Franco Angeli editore, pp. 144, euro 16), Piccini propone una sorta di restauro della dieta originale per fare piazza pulita delle idee semplicistiche che i mass-media continuano a proporre.

«L'espressione "dieta mediterranea" è divenuta celebre alla metà degli anni Settanta con Ancel Keys, autore di uno studio sulle diete tradizionali di sette Paesi e l'incidenza delle malattie cardiovascolari nelle loro rispettive popolazioni» dice Piccini. «E fu l'alimentazione della Grecia, non quella dell'Italia, a conquistare il titolo di "dieta tradizionale dei Paesi mediterranei". Si basava sull'alimentazione delle popolazioni rurali dell'isola di Creta, a base di verdura fresca, olio extravergine di oliva, fichi, uva, pesce, feta (formaggio salato a bassissimo contenuto di lattosio), uova, pollame, vino rosso e pane casereccio di farina integrale. Bisogna ritornare a mangiare in questo modo».

Il nutrizionista dà anche



qualche consiglio per comportarsi bene a tavola. «I grassi alimentari, quando non vengono associati a cibi ricchi di carboidrati raffinati, non fanno ingrassare e non fanno male al cuore.

Un buon piatto di melanzane alla parmigiana si può mangiare, basta non accompagnarlo con il pane. Ed è preferibile fare una colazione con uova e pancetta piuttosto che con cappuccino e



SOPRA, A SINISTRA, LA COPERTINA
DI **PANE AL PANE E VINO AL VINO**
(FRANCO ANGELI EDITORE)
DI **FABIO PICCINI** (A DESTRA)

brioche. L'olio di oliva? Se ne può usare a volontà. Occorre bere una decina di bicchieri di liquidi al giorno, meglio se acqua o tè verde, ma è permesso un bicchiere di vino a pranzo o a cena. Non sono le calorie che stabiliscono se un alimento fa ingrassare, quanto l'impatto che esso ha sulla produzione di insulina da parte del pancreas. A provocare il suo aumento sono i carboidrati contenuti nella pasta, nel pane, nelle patate e nei dolci. Per un pasto alla settimana, però, si può mangiare qualsiasi cibo, anche i più vietati».

Piccini sottolinea che ogni dieta deve essere supportata da attività fisica e avere un criterio di sostenibilità, ovvero «bisognerebbe seguire soltanto quella che si ritiene di poter portare avanti sempre ed evitare di diventare vittime del fenomeno dello yo-yo del peso».

Di modelli nutrizionali e di tradizioni culinarie si parlerà ad Assisi alla prima edizione delle *Giornate della dieta mediterranea Unesco*, all'interno del Word Tourism Expo, dal 21 al 23 settembre (medietexpa.com). L'obiettivo è promuovere la dieta mediterranea come stile di vita diffondendo i suoi valori legati a nutrizione, cultura e sane abitudini. In programma, convegni, degustazioni e laboratori di cucina, a ingresso libero. ■■