

La Dieta Mediterranea e l'olio d'oliva salveranno il mondo

Nutrirsi consapevolmente significa capire il vero valore del cibo, che va oltre la sua valenza energetica, ma assume significati etici, ambientali, culturali e salutistici. La Dieta Mediterranea, così antica e così moderna, può costituire un rinascimento per l'umanità, come evidenziato nel corso di una conferenza internazionale presso l'Accademia Pontificia delle Scienze

Il rinascimento della Dieta Mediterranea e il suo significato nel XXI secolo è il titolo della conferenza internazionale organizzata, il 14 febbraio scorso presso l'Accademia Pontificia delle Scienze.

Negli ultimi anni l'Accademia si è occupata sempre più spesso di agricoltura e alimentazione, vendendo in questi temi le chiavi di volta per il prossimo futuro. Hanno per esempio fatto molto discutere le conclusioni possibiliste in tema di OGM del 2009.

L'esame dei valori racchiusi nella Dieta Mediterranea in questa sede assume un profondo significato culturale e storico.

Non solo olio d'oliva, con il suo carico simbolico, ma anche il pane, anch'esso carico di simboli nella cristianità. "Pane e farine sono gli amici dell'uomo come ci ha spiegato Tommaso d'Aquino – ha spiegato Monsignor Marcelo Sánchez Sorondo Sorondo, Cancelliere dell'Accademia Pontificia delle Scienze - ma non abbiamo mai compreso quanto siano importanti nella nostra vita. Abbiamo promosso questo incontro per comprendere se possiamo trovare in questi amici un nuovo senso di felicità e di pienezza nella vita dell'uomo."

Ma cos'è la Dieta Mediterreanea oggi?

E' un insieme di valori che vanno dalla valenza nutrizionale e salutistica, a quella ambientale a quella culturale e tradizionale. Valori riconosciuti internazionalmente, come esplicitamente ammesso dai relatori internazionali intervenuti.

"Ormai sappiamo da 25 anni come fare per migliorare la condizione umana – ha dichiarato David Katz, The True Health Initiative- Non l'abbiamo fatto ma dobbiamo farlo. Il motto può essere mangiare meglio, meno, con più vegetali e cibi non processati. Si possono sostituire buona parte delle proteine animali con proteine vegetali. Si possono sostituire i grassi saturi con insaturi. Tutto questo farà bene al genere umano ma anche al pianeta terra, perchè vi è un'indubbia correlazione tra dieta e consumo di risorse e quindi anche emissioni e cambiamenti climatici."

Non è però solo una questione di cambiamenti climatici. E' necessario anche salvaguardare la biodiversità, come ricordato da Fabrice Declerck della Eat Foundation and the Stockholm Resilience Center, cercando di "minimizzare l'impatto dell'uomo sui cicli dell'azoto e del fosforo e salvaguardando le risorse idriche." E' noto, ormai, che l'olivo è una coltura a bassissimo impatto ambientale che, se condotta secondo buoni principi agronomici, può addirittura contribuire a ridurre i gas serra.

Ma la Dieta Mediterranea, con la sua pluralità di alimenti e la sua varietà insegna anche che non sempre è giusto parlare di alimenti ma di pasti. Non ci nutriamo di un singolo alimento ma, contemporaneamente, di una serie di alimenti che interagiscono tra loro in fase di digestione e di assorbimento. Ecco allora l'importanza di parlare di regimi alimentari. "Ormai è noto che la Dieta Mediterranea può ridurre del 10% praticamente tutti i rischi di malattie cardiovascolari, del 5% vari tumori e del 13% malattie degenerative con l'Alzheimer." ha ricordato Francesco Sofi dell'Università di Firenze.

Ma quale olio per la Dieta Mediterranea? “L'olio d'oliva non ha un vero valore nutrizionale. Va bene per le lampade votive ma non per l'alimentazione – ha spiegato Francesco Visioli, Università di Padova - Se noi estraiamo l'olio dall'olivastro come si faceva 3000 anni fa scopriamo che quell'olio già aveva proprietà salutistiche. L'idrossitirosolo è capace di modulare i geni relativi ai processi redox del nostro corpo.”

Ma la Dieta Mediterranea e l'olio d'oliva sono anche tradizioni e cultura. “La Dieta Mediterranea non esiste senza l'olio d'oliva. Abbiamo scoperto che alcuni dei cibi che oggi entrano nelle cucine dei greci venivano già utilizzati ai tempi di Aristofane, essenzialmente perchè la Dieta Mediterranea è una dieta locale.” ha dichiarato Antonia Trichopolou della Athen Medical School. Il valore della prossimità, come elemento valoriale capace di farci riscoprire, da qui il rinascimento, cibi antichi come i capperi “ricchissimi di elementi salutistici per il nostro corpo.”

Come è stato ricordato durante l'incontro, la Dieta Mediterranea non è l'unico regime alimentare che può venire incontro alle necessità di un mondo più etico, più attento alla preservazione dell'ambiente ma è un modello di riferimento, proprio perchè conosciuto e diffuso in tutto il mondo. Un modello che va oltre la scienza ma permea la società, con radici profonde, con tradizioni e storie, con ricette varie e gustose.

Forse il mondo ha davvero bisogno di una nuova rotta. E nulla è stato lasciato al caso: “febbraio-febbre-purificazione una strana combinazione nell'etimologia delle parole” ha dichiarato Paolo Pasquali di Villa Campestri, membro del Comitato scientifico dell'evento.

di Alberto Grimelli

pubblicato il **17 febbraio 2017**