



COS'È LA DIETA MEDITERRANEA

Quando si dice “dieta”, si pensa immediatamente a uno schema, più o meno rigido. Questo è meno vero per la “dieta mediterranea”, che riassume in modo più ampio una **cultura dell'alimentazione** e uno **stile di vita** di una serie di civiltà che si affacciano sul Mar Mediterraneo: compare così anche tra i patrimoni “immateriali” dell'umanità patrocinati dall'**Unesco**.

Il primo scienziato a parlare di dieta mediterranea è stato **Ansel Keys**, biologo e fisiologo statunitense, pioniere negli studi sul rapporto tra alimentazione e malattie, che ebbe l'intuizione di mettere in relazione il basso tasso di malattie cardiovascolari con i regimi alimentari seguiti dai popoli che vivono nell'area mediterranea. Keys aveva già notato questo legame nel 1945, durante la Seconda guerra mondiale, quando era sbarcato a Salerno a seguito della V Armata. Così negli anni '50 del secolo scorso, insieme ad altri colleghi, cominciò il suo studio – il celebre **Seven Countries Study** – che portò avanti per 20 anni in sette Paesi diversi, tra cui l'Italia. I risultati furono rivoluzionari e hanno rivelato come un regime alimentare ricco di **prodotti di origine vegetale** – come l'olio extravergine di oliva, la frutta, le verdure, i legumi – sia in grado di abbassare il colesterolo nel sangue, a sua volta collegato alle **malattie cardiovascolari**. Lo studio di Keys è dunque alla base del concetto di “dieta mediterranea”.

I punti chiave della dieta mediterranea sono legati da una parte al grande **consumo di frutta e verdura**, dall'altra a una presenza modesta di carni e derivati, privilegiando in particolare **l'olio d'oliva** come condimento al posto di burro o strutto. La dieta mediterranea è anche uno stile di vita che privilegia **l'attività fisica**, la vita all'aria aperta e **la convivialità** – tutti elementi che concorrono a una buona alimentazione (pur senza riguardare specifici alimenti).

LE ALTRE DIETE

IL PRIMO SIGNIFICATO DI “DIETA” NON È LEGATO AL “DIMAGRIMENTO”, MA SIGNIFICA ANZITUTTO “**STILE DI VITA**”: NEL MONDO, OLTRE A QUELLA MEDITERRANEA, ESISTONO NATURALMENTE ANCHE ALTRE **DIETE TRADIZIONALI** CHE SI SONO DIMOSTRATE EFFICACI PER LA SALUTE E IL BENESSERE DELLE PERSONE. ALCUNI PUNTI CHIAVE DI OGNI DIETA TRADIZIONALE SI BASANO SU SECOLI DI MESSA A PUNTO: È FACILE PER ESEMPIO CHE I PIATTI “UNICI” DI MOLTE DIETE PRESENTINO UNA BUONA COMBINAZIONE DI CARBOIDRATI, FIBRE E PROTEINE.

ATTIVITÀ COME SI LEGGE UNA DIETA?

AMBITO: **TECNOLOGICO, SCIENTIFICO**

COMPLESSITÀ: **MEDIA**

DURATA: **UN'ORA**

Una dieta moderna ricorda da vicino un calendario o **l'orario scolastico**: non contano tanto e solo gli alimenti proibiti o quelli consentiti, quanto gli **abbinamenti** e le **alternanze** tra cibi diversi, con frequenze basate sulle nostre reali necessità alimentari.

- Recuperiamo il menù della mensa della nostra scuola. Se non abbiamo un servizio di refezione scolastica, cerchiamo un menù scolastico in rete.
- Proviamo a evidenziare alcuni grandi gruppi di alimenti: frutta e verdura, cereali e derivati, carne e uova, pesce, latte e derivati. Abbiniamo a ogni gruppo un colore diverso e proviamo a evidenziare le varie proposte del menù con i vari colori.
- Facciamo una ricerca per colorare eventuali caselle rimaste bianche, per capire a che gruppo appartengano.
- Quante volte compaiono i vari colori in una settimana? E in un mese? Che proporzione c'è tra i diversi gruppi?