NutriMi, al via la campagna europea per la Dieta Mediterranea

nutrimi-f2ce855b

NutriMi, il Forum di Nutrizione Pratica che si è svolto dal 20 al 21 aprile al Palazzo delle Stelline di Milano, si è aperto con l'intervento di **Sandro Dernini**, segretario generale di **IFMeD** e fondatore del Forum sulle Culture Alimentari Mediterranee, che ha evidenziato l'importanza di presentare, attraverso la **Campagna Europea di Promozione della Dieta Mediterranea**, il modello Med Diet 4.0. Il modello è strutturato in quattro dimensioni: benefici nutrizionali e salutistici superiori a livello cardiovascolare, dell'apparato digerente, respiratorio e del sistema immunitario, basso impatto ambientale e ricchezza di biodiversità autoctona che permette la conservazione di diversità biologiche locali e la tradizionale conoscenza del loro impiego, un elevato valore socioculturale dell'alimentazione (non a caso l'Unesco ha dichiarato la Dieta Mediterranea "Patrimonio Culturale Intangibile dell'Umanità") e un impatto positivo sulle economie locali.

Nato dall'esigenza contemporanea di essere sempre coscienti delle cause e degli effetti delle nostre scelte quotidiane, Med Diet 4.0 si basa sulle "connessioni" che portano quindi a una **nuova visione di Dieta Mediterranea**: non più un semplice modello alimentare, ma un **vero e proprio stile di vita a 360°**. Seguire Med Diet 4.0 significa "connettersi con ciò che ci circonda, conoscere il contesto in cui viviamo per curare il nostro corpo e la nostra terra", ha spiegato Dernini.

Anche **Carlo La Vecchia** dell'Università degli Studi di Milano, membro del Comitato Scientifico internazionale di IFMeD, ha sottolineato l'importanza di Med Diet 4.0 come un importante strumento di rivitalizzazione della Dieta Mediterranea che può aiutare nella **prevenzione di diverse patologie**, dalle malattie cardiovascolari ad alcuni dei tumori più comuni. "Stiamo sviluppando un nuovo piano di comunicazione rivolto agli influencer del mondo medico-scientifico, insieme a strumenti digitali estremamente innovativi per far vivere la Dieta Mediterranea come modello di prevenzione a 360°, integrata nello stile di vita contemporaneo, oltre la tavola", ha concluso Dernini.

È necessario diffondere questo modello il più possibile: per questo motivo è stato stilato un **piano d’azione** che animerà la campagna nel biennio 2017-18.