Ad Expo 2015 Med Diet 4.0 e focus sulla piramide alimentare

piramide-ingles-d5a20e7b

La prima sessione dei lavori della conferenza internazionale Med Diet Expo 2015 al Conference Centre in Expo si è conclusa con il lancio della Med Diet 4.0. Un innovativo approccio all'ormai storica piramide nutrizionale, che viene attualizzata attraverso quattro nuove dimensioni, in linea con le più attuali evidenze scientifiche e i temi di Expo. Si presenta oggi al mondo dall'Expo una "nuova" Dieta Mediterranea, la Med Diet 4.0, ridefinita in chiave contemporanea, con quattro dimensioni: salutare, culturale, ambientale ed economica.

"Med Diet 4.0 è più di un modello alimentare – afferma Sandro Dernini, segretario generale IFMeD - International Foundation of Mediterranean Diet – E' un modo di vivere l'alimentazione mediterranea. La Med Diet 4.0 si propone come uno stile di vita attuale e contemporaneo, che non può prescindere da queste 4 dimensioni e che vuole rappresentare un modello alimentare sostenibile per le presenti e per le future generazioni". La conoscenza della Med Diet 4.0 sarà presto promossa e diffusa attraverso attività di comunicazione rivolte al grande pubblico, dove ognuno dei quattro lati della Piramide della Dieta Mediterranea esprimerà una diversa dimensione.

La piramide alimentare è un grafico concepito per invitare la popolazione a seguire i consigli dietetici proposti da un organismo o una società qualificata in materia di salute. Per interpretarla, si parte dal presupposto che gli alimenti situati al vertice della piramide sono quelli che dovrebbero essere consumati in piccole quantità e, di conseguenza, gli alimenti posti nella parte bassa sono quelli che bisogna consumare con più frequenza e in quantità maggiori.