La Dieta Mediterranea compie cinque anni

Poca carne e latticini, molta frutta, verdura, cereali e olio extra vergine d'oliva. È il segreto della Dieta Mediterranea che cinque anni fa, era il 15 novembre 2010, ricevette il riconoscimento di patrimonio immateriale dell'umanità dell'Unesco. In realtà la data di nascita della Dieta Mediterranea si fa risalire al 1945, quando i coniugi Keys soggiornarono a Salerno e Ancel Keys rimase folgorato dal regime alimentare italiano, dando il via alla serie di studi che sfociò nella famosa pubblicazione: Seven countries: a multivariate analysis of death and coronary heart disease che descriveva proprio le virtù della dieta Mediterranea.

Altra tappa importante per la Dieta Mediterranea fu III Conferenza Internazionale del Centro Interuniversitario Internazionale di Studi sulle Culture Alimentari Mediterranee, tenutasi a Parma nel 2009, quando fu elaborata la cosiddetta piramide, che stabiliva quali alimenti mangiare quotidianamente e quali solo saltuariamente.

La Dieta Mediterranea, però, non è una semplice dieta, come ricordato proprio dall'Unesco, ma uno stile di vita: “promuove l’interazione sociale poiché il pasto in comune è alla base dei costumi sociali e delle festività condivise da una data comunità, e ha dato luogo a un notevole corpus di conoscenze, canzoni, massime, racconti e leggende. La Dieta si fonda nel rispetto per il territorio e

la biodiversità, e garantisce la conservazione e lo sviluppo delle attività tradizionali e dei mestieri collegati alla pesca e all’agricoltura nelle comunità del Mediterraneo”.

Fonte: Teatro Naturale per Sol&Agrifood