

Meglio una pasta al pomodoro che una bistecca alla griglia



Fioccano nuovi successi per lo stile alimentare più apprezzato e celebrato al mondo, la **Dieta Mediterranea**

Se qualcuno ancora dubitava degli effetti benefici dell'alimentazione Made in Italy, ormai dovrà cambiare idea. È di pochi giorni fa la notizia che la Dieta Mediterranea – per i benefici sulla salute dimostrati scientificamente e per il suo valore storico e culturale – entrerà a far parte del patrimonio immateriale dell'umanità tutelato dall'Unesco, grazie all'approvazione UE del dossier avviato nel 2007 da Spagna e Italia.

Una notizia molto importante, soprattutto in un periodo come questo in cui i problemi di obesità tendono a dilagare sempre di più anche nei paesi Mediterranei, a causa della trasformazione degli stili alimentari.

Questo tipo di alimentazione, infatti, basato principalmente sul consumo di cereali, legumi, ortaggi, frutta e olio d'oliva – insieme al classico bicchiere di vino consumato a tavola – ha consentito agli italiani di conquistare una longevità nettamente superiore alla media europea (una media di 77,2 anni per gli uomini e di 82,8 anni per le donne) e un peso di 68,7 chili rispetto alla media comunitaria di 72,2.

Se rifletto sui miei pasti quotidiani mi rendo conto che il mio regime alimentare è piuttosto aderente alla Dieta Mediterranea: consumo pasta (di Gragnano 🇮🇹) praticamente tutti i giorni, pane (di grano duro, integrale, di grano tenero ecc.), olio extravergine, tantissime verdure, frutta (quella soprattutto in estate), un po' di pesce, pochissima carne, qualche volta uova e formaggi (ma non toccatemi la mozzarella!), non per ragioni di dieta, quanto piuttosto per questione di gusti (e poi a me piace di più cucinare una bella pasta alle verdure che un succulento arrosto...), anche se in effetti la linea ci guadagna.

Ma voi lettori di questo blog seguite la Dieta Mediterranea oppure vi scatenate con carne, latticini e dolci?

