

# La dieta mediterranea: una ricchezza tra passato e futuro

Publicato il 18/12/2021



Ci è voluto un po' di tempo per ottenere il riconoscimento ufficiale di un valore noto in Italia da diverse generazioni: la **dieta mediterranea** è sinonimo di salute, ed è stata inserita nel 2010 dall'UNESCO nella lista dei patrimoni orali e immateriali dell'umanità.

Nonostante questo riconoscimento importante, e nonostante la dieta mediterranea sia così radicata nella cultura alimentare italiana, sono ancora in pochi a sapere di preciso come mai è così salutare seguirla, con un crescente rischio di "perdere per strada" alcune conoscenze antiche ma ancora valide, sacrificate alle logiche consumistiche del commercio globale.

La dieta mediterranea raccoglie **tipologie di alimenti e abitudini di consumo tipiche dei paesi che affacciano sul Mediterraneo**: Croazia, Cipro, Marocco, Spagna, Portogallo, Israele, Libano, Tunisia e naturalmente...Italia! Le popolazioni di questi luoghi hanno storicamente privilegiato nella dieta cereali, frutta, verdura, semi e condimento con olio di oliva, facendo un uso più contenuto di carni rosse e grassi animali rispetto ad altre popolazioni. Moderato risulta anche il consumo di pesce, carne bianca, legumi, uova, latticini, vino rosso e dolci. Di solito, le cotture sono brevi, e la distribuzione dei pasti nella giornata segue delle regole più o meno condivise (colazione, spuntini, pranzo, cena) nel quotidiano e nelle occasionalità (il cibo "festivo" è diverso dal cibo "feriale"). Questo stile alimentare, rispetto agli altri, riduce il rischio di malattie cardiovascolari e protegge dalle malattie croniche. Non tutti i lettori di questo articolo riconosceranno in questa descrizione le loro abitudini alimentari, però: alcuni mangeranno carne rossa molte volte alla settimana (tra insaccati, hamburger e primi che la includono), altri non mangiano mai pesce, altri ancora trascurano la frutta e certi tipi di verdura. Dobbiamo quindi subito stroncare un "pregiudizio": non tutti gli italiani si attengono realmente alla dieta mediterranea, perché alcuni *trend* poco salutari (ma spesso più veloci o più economici) hanno soppiantato equilibri secolari.

Sono ormai tante le fonti online autorevoli da cui è possibile trarre spunto per iniziare a rispettare davvero la dieta mediterranea, beneficiando dei suoi effetti positivi. Meno scontato è trovare vicino casa tutti gli **ingredienti** che servono, di buona qualità, nonostante si tratti per lo più di alimenti tipici del nostro territorio: un cavolfiore della Piana del Sele, una ciliegia dell'Etna, una pera dell'Emilia Romagna, sono pregiate varietà locali che spesso sfuggono alla grande distribuzione.

Non mancano però esperienze virtuose in diverse regioni d'Italia, che forniscono anche a domicilio una selezione di ortaggi, latticini e altri alimenti che risolvono il "problema" – se così si può chiamare – dell'approvvigionamento di cibi sani, freschi e buoni.

C'è però un altro "ingrediente" della dieta mediterranea, che non è un cibo: la stessa UNESCO, nel conferire il riconoscimento del 2010, ha sottolineato che il comportamento fondamentale è il "mangiare insieme", che enfatizza la rilevanza della famiglia, del gruppo e della comunità. A questo si accompagnano i valori dell'ospitalità, del rapporto di vicinato, del dialogo interculturale e del rispetto della diversità.

**Chi mangia bene vive meglio** – e questa non è certo una scoperta recente, ma è piuttosto un sapere universale: sta a noi trovare i modi più sostenibili per coniugare salute e piacere, recuperando nelle nostre radici il modo più giusto di alimentarci.



Questo articolo è stato pubblicato in *Diete* . Bookmark *permalink* .

---

← [Elogio della lentezza: ispiriamoci ai tempi della natura](#)

[Vino Irpinia Aglianico, pungente ed energetico per accompagnare primi e formaggi](#) →

## CATEGORIE

[Diete](#)

[Eventi](#)

[News](#)

[Turismo enogastronomico](#)

## ARTICOLI RECENTI

[Gin Mediterraneo: una ricetta facile per una Caipirinha alternativa](#)

Aglione disidratato in polvere: ideale per insaporire tutti i tuoi piatti

Volantini offerte del mese e della settimana: come risparmiare sul budget della spesa

Come cucinare il pesce lesso

Confetture e marmellate, come vengono preparate seguendo la tradizione

[Contatti](#)

[Home](#)

[Chi siamo](#)



[Seguici su Facebook](#)