



# **Dieta Mediterranea, modello di alimentazione sostenibile**

*Sintesi intervento*

**Roberto CAPONE**

*Amministratore Principale*

*CIHEAM- Bari*

## **Senato della Repubblica**

*Roma, 15 aprile 2015*

Il Centro Internazionale di Alti Studi Agronomici Mediterranei (C.I.H.E.A.M.) è un Organizzazione Internazionale Intergovernativa creata nel 1962 per iniziativa congiunta dell'OCSE e del Consiglio d'Europa che raggruppa oggi 13 paesi mediterranei (Albania, Algeria, Egitto, Francia, Grecia, Italia, Libano, Malta, Marocco, Portogallo, Spagna, Tunisia e Turchia).

Tra le molteplici tematiche di interesse il CIHEAM Bari ha focalizzato l'attenzione anche sulla valorizzazione della Dieta Mediterranea in quanto espressione delle culture e delle tradizioni dei popoli mediterranei.

Proprio nel Mediterraneo è radicata una diffusa consapevolezza della dimensione sociale, culturale, umana ed economica del "cibo", da sempre importante terreno d'incontro e di dialogo per tutti i popoli e le civiltà che si affacciano sul Mediterraneo.

Ne è un esempio la Dieta Mediterranea che incorpora ed esprime valori diversi: alimentare, gastronomico, storico, culturale, economico, ambientale, nutrizionale e salutistico

Da quest'ultimo punto di vista in particolare, essa rappresenta una certezza scientifica che continua ad essere confermata ed aggiornata da continui studi e ricerche effettuate da istituzioni scientifiche di tutti i Paesi avanzati.

Purtroppo però, negli ultimi anni, la dieta mediterranea è stata trascurata proprio dalle popolazioni mediterranee, e soprattutto dai più giovani, a seguito del cambiamento dei modelli alimentari che interessano inevitabilmente aspetti culturali, sociali ed economici.

In particolare in Italia numerose indagini hanno infatti mostrato un aumento di sovrappeso e obesità. Secondo dati recenti, il 31% degli adulti risulta in sovrappeso e il 10% risulta obeso, mentre il 22,2% dei bambini di 8-9 anni è in sovrappeso e il 10,6% in condizioni di obesità e il fenomeno è più diffuso al Sud, particolarmente in Abruzzo, Molise, Campania, Puglia e Basilicata.

Da alcuni anni il la sede italiana del CIHEAM, in stretta collaborazione con la FAO, sta conducendo una serie di attività sulla dieta mediterranea come modello di studio per la valutazione della sostenibilità delle diete, dei consumi ed in particolare, dei Sistemi Alimentari che si presentano oggi inadeguati ed insostenibili.

A tal proposito le recenti statistiche della FAO ci dicono che il numero di persone

che soffrono la fame è pari a quasi un miliardo e che circa tre miliardi di persone sono invece interessate da problemi di malnutrizione riguardante obesità, sovrappeso e carenze nutrizionali.

Questo accade perché la dieta che oggi la maggior parte del mondo moderno segue è ricca di carne, prodotti caseari, grassi e zuccheri tanto che si parla di convergenza delle diete. Il contributo più importante a tale allineamento delle diete è dato dall'incremento del reddito e dalla conseguente espansione della classe media nelle aree emergenti del pianeta.

Il regime alimentare da noi seguito ha un importante impatto non solo sulla nostra salute ma anche sulle risorse naturali. Infatti, produrre una fettina di manzo ha un impatto ambientale molto più alto che coltivare una zucchina. La tipologia di alimentazione che noi tutti seguiamo ha, dunque, inevitabili conseguenze in termini di consumi idrici, emissioni di gas serra, perdita di biodiversità, etc.

Un ulteriore elemento di "insostenibilità" dei moderni Sistemi Alimentari è rappresentato dal fatto che non solo produciamo in modo costoso, inefficiente, e con forte impatto energetico ed ambientale. Ma spesso finisce che poi 1/3 di quello che produciamo lo sprechiamo nelle nostre case.

Partendo da tali presupposti si ritiene necessario intervenire con urgenza per mettere in atto una strategia a beneficio delle future generazioni che promuova e diffonda il concetto e l'uso di Diete Sostenibili sia nei Paesi industrializzati che in quelli in via di sviluppo.

Tutto ciò richiede ovviamente intense attività di ricerca volte a dimostrare le sinergie esistenti tra biodiversità, nutrizione, salute umana, economia e cultura.

Per quanto riguarda la collaborazione CIHEAM-FAO, i risultati delle nostre attività di ricerca ad oggi indicano chiaramente che la dieta mediterranea è anche un modello di dieta salubre sostenibile, essenzialmente per il ridotto impatto ambientale dei suoi alimenti caratteristici prevalentemente vegetali.

A far ritornare la dieta mediterranea una dieta popolare in Italia potrebbe dunque contribuire il modificare l'attuale percezione "salutistica" della dieta Mediterranea trasformandola in un consapevole stile di vita alimentare sostenibile, salubre e non sedentario, accessibile a tutti. Una dieta mediterranea insomma riattualizzata soprattutto verso i giovani, per educarli al piacere del mangiare, sano e sostenibile, mediterraneo, riscoprendo il gusto per la diversità dei sapori e quindi la biodiversità dei prodotti. Una dieta mediterranea capace anche di saper emozionare con la bellezza, i colori e i sapori dei cibi e delle loro molteplici interpretazioni culinarie, legate alle diverse filiere alimentari locali.

**L'EXPO 2015 di Milano** può essere il luogo ideale per promuovere tale cambiamento di percezione nei confronti della dieta mediterranea, rivista come una dieta non solo salubre ma anche sostenibile e popolare, dove il cibo e la convivialità rappresentano insieme un elemento importante di condivisione, dialogo e comunicazione sociale nel mondo.

A tal proposito il CIHEAM in collaborazione con il CNR, il CRA, L'ENEA ed il Forum sulle Culture Alimentari Mediterranee il 14 maggio, presso l'EXPO Center dell'EXPO di Milano, lancerà l'**Appello ad agire per la Sostenibile della Dieta Mediterranea**. A tale evento parteciperà anche l'Unione per il Mediterraneo, organizzazione internazionale creata da 43 Capi di Governo europei e mediterranei.

*Roberto CAPONE*

CIHEAM Bari