

## **Il riconoscimento scientifico del valore della Dieta Mediterranea**

La Dieta mediterranea è sicuramente il modello alimentare che ha ricevuto più attenzione e favore nella comunità scientifica, al punto che è divenuto in tutto il mondo sinonimo di alimentazione sana e di stile di vita in grado di mantenere l'organismo in salute, prevenire la gran parte delle patologie del nostro tempo e garantire una lunga aspettativa di vita. Sono ormai infatti migliaia i lavori presenti in letteratura scientifica (nel solo anno passato se ne contano più di 500) che, a partire dagli anni '80, ne descrivono le caratteristiche e ne esaltano le capacità preventive nei confronti di patologie croniche come ipertensione, diabete, aterosclerosi e cancro, così come per la prevenzione di sovrappeso e obesità. Uno degli studi più recenti, il PREDIMED (Prevención con Dieta Mediterránea), è stato interrotto prima del termine stabilito, per la strabiliante superiorità dimostrata dalla dieta mediterranea rispetto ad altri modelli.

Alla vasta mole di letteratura scientifica su dieta mediterranea e salute ha dato un contributo determinante e propulsivo l'INN (INRAN) - ora Crea, Alimenti e Nutrizione - con la partecipazione a numerosi progetti e studi scientifici nazionali e internazionali, che sono diventati pilastri nella valutazione della qualità dei prodotti dell'agro-alimentare italiano e degli effetti della Dieta mediterranea sulla salute della popolazione.

Come sottolineato ampiamente nella parte introduttiva dei DDLL il valore della Dieta Mediterranea, tuttavia, non risiede solo nel suo modello alimentare e nelle sue correlazioni con la salute, ma in uno stile di vita attivo e caratterizzato da frugalità dei pasti, convivialità, condivisione, nelle sue specifiche tradizioni culturali.

La dieta mediterranea è anche un modello di dieta sostenibile a diversi livelli: salute, ambiente e socio-economia, poiché contribuisce a preservare la qualità e la sicurezza alimentare e nutrizionale e nel contempo promuove la gestione delle risorse ambientali attraverso sistemi di produzione agricola legati al territorio ed al patrimonio locale culturale.

Per tutto questo, nel 2010 la Dieta Mediterranea è stata dichiarata dall'UNESCO *patrimonio culturale immateriale dell'umanità*.

### **L'importanza dell'impegno politico**

In questo quadro i disegni di legge nn. 313 e 926 rappresentano un passaggio politico che definisce un impegno chiaro del Paese per un percorso virtuoso di tutela e promozione della dieta mediterranea. Questo percorso individua punti di intervento fondamentali come l'attività nelle scuole sia in termini di formazione culturale che pratica, con gli interventi nelle mense scolastiche e la valorizzazione dei nostri prodotti e delle nostre tradizioni culturali.

## **Cos'è realmente la dieta mediterranea?**

Purtroppo oggi il concetto di dieta mediterranea nell'immaginario collettivo non corrisponde al concetto condiviso dal mondo scientifico, ed è quindi estremamente importante che l'insegnamento delle sue caratteristiche e potenzialità inizi proprio dalla scuola. Come riconosciuto nei DDLL, c'è una forte necessità di introdurre l'educazione alimentare nelle scuole e noi riteniamo fondamentale che tale insegnamento debba essere complementare e trasversale a differenti discipline didattiche (storia, geografia, arte, ecc.). Per la sua multidisciplinarietà, l'insegnamento dell'educazione alimentare non può e non deve essere demandato alla buona volontà degli insegnanti, ma deve trovare un suo spazio e una sua dignità nei programmi ministeriali, inserita come materia curricolare nei programmi scolastici con una sua dignità, e non come integrazione marginale dei programmi di scienze, a corollario della fisiologia della digestione. Fondamentale sarà, quindi, una corretta formazione degli insegnanti. E' necessario promuovere una cultura della salute attraverso un approccio educativo sistemico, attento non soltanto al cibo, ma anche ai saperi umanistici e scientifici, alle relazioni che li legano tra loro e all'importanza dell'attività fisica. Tra gli obiettivi dell'educazione alimentare devono essere inclusi: l'aumento della consapevolezza; la promozione di comportamenti alimentari sani; la promozione della conoscenza del sistema agroalimentare legato al territorio; la trasversalità dell'Educazione Alimentare tra le diverse discipline; la promozione di un concetto di socialità complessiva del cibo, come anche sottolineato nelle recenti Linee guida per l'educazione alimentare nelle scuole, prodotto dal MIUR.

In questa ottica accogliamo con favore quanto riportato nei DDLL in merito alle mense scolastiche (art.5 comma 3) che prevede la formulazione di menù ispirati ai principi della dieta mediterranea, che vadano visti come momento di apprendimento e di scambio culturale e non come valorizzazione di un solo singolo prodotto.

Infatti, la dieta mediterranea per troppo tempo è stata declinata come meri numeri e percentuali di alimenti e nutrienti ed è ora cruciale che nell'immaginario collettivo questo stile alimentare non vada più rappresentato tramite abbondanti porzioni di determinati prodotti, tra tutti per esempio pane o pasta. La prevenzione delle malattie tipiche del mondo occidentale e che sempre più affliggono la salute deve passare attraverso la consapevolezza che la dieta mediterranea non è la semplice somma degli alimenti che consumiamo. La dieta mediterranea è un modello alimentare in grado di garantire longevità e bassa incidenza di malattie cronico-degenerative legate alla alimentazione grazie a una complessa e corretta combinazione di diversi nutrienti, così come dalla assenza (o quanto meno scarsa presenza) di alcuni altri, e ad uno stile di vita attivo.

La grande intuizione di Ancel Keys nel suo Seven Countries Study fu la dimostrazione che i Paesi dell'area mediterranea avevano un consumo di grassi saturi e una colesterolemia inferiore e una mortalità cardiovascolare inferiore a quella dei paesi nord-europei e degli USA e che questo si accompagnava ad una diminuita mortalità cardiovascolare. Si notava tuttavia che anche Paesi non

mediterranei (Giappone) avevano una bassissima mortalità cardiovascolare, e valori colesterolemici anch'essi bassi. E infatti, pur se con alimenti completamente differenti dai nostri, la dieta giapponese aveva caratteristiche nutrizionali molto simili a quelle della dieta dei mediterranei. Ancora oggi i tassi di incidenza di malattie cardiovascolari, di obesità e di cancro sono più bassi in Giappone che nei Paesi dell'area mediterranea e l'aspettativa di vita è superiore; anche la cucina tradizionale giapponese (washoku) ha un posto nella lista UNESCO dei patrimoni culturali "immateriali" dell'umanità dal 2011.

Per questo motivo, è necessario interpretare correttamente il messaggio che il Seven Countries Study ci ha trasmesso e considerare la dieta mediterranea non come un menù fatto di alimenti caratteristici dell'area mediterranea, ma come quel modello alimentare seguito dalle popolazioni rurali di alcuni Paesi, caratterizzato da un apporto energetico mai eccessivo rispetto al fabbisogno e derivante per gran parte da prodotti vegetali, indipendentemente dal fatto che la fonte di amidi sia grano, riso, mais o patata, e da un apporto estremamente contenuto di prodotti animali, tale solo da colmare le inevitabili carenze nutritive dei vegetali senza esporre a rischi di eccesso.

### **Il progressivo allontanamento dalla dieta mediterranea**

Lo studio di Keys ha però fotografato un "momento spazio-temporale" dei comportamenti alimentari di una popolazione mediterranea. Gli studi dei successivi 50 anni, pur confermando la validità di quel modello alimentare, mostrano un progressivo allontanamento da quelle abitudini alimentari proprio nelle stesse aree che hanno reso famosa la dieta mediterranea. Le mutate condizioni economiche ed il progresso produttivo hanno gradualmente affrancato l'uomo dalla fatica fisica della produzione degli alimenti, che arrivano a poco prezzo ed in grande abbondanza sulle tavole di una popolazione sempre più sedentaria. L'assunzione calorica è elevata, scarso è il consumo degli alimenti di origine vegetale come frutta, verdura e legumi, mentre è eccessiva l'assunzione dei prodotti di origine animale. Proprio Italia, Spagna, Grecia cominciano ad avere un tasso preoccupante di eccedenza ponderale negli adulti ma soprattutto nei bambini, in contrasto con Paesi meno mediterranei come Paesi scandinavi o Paesi orientali.

Per interventi realmente efficaci nella promozione della dieta mediterranea è necessaria un'analisi preventiva e aggiornata dei comportamenti alimentari della popolazione, da cui partire per lo sviluppo di linee guida alimentari che sulla base dei consumi alimentari siano in grado di correggerne gli errori e promuovere i comportamenti alimentari salutari. Queste attività sono tra i compiti istituzionali del CREA-Alimenti e Nutrizione e sono studi che vengono condotti con una cadenza dettata più dalle possibilità finanziarie che non dalle necessità delle indagini. In altri Paesi, queste attività di monitoraggio dei consumi alimentari e conseguenti linee guida, sono calendarizzate dai ministeri di competenza. L'ultima indagine nazionale sui consumi alimentari degli italiani è stata fatta nel 2006 e ne è prevista una nuova nel 2016. Il bisogno di dati di consumo aggiornati è fondamentale anche per definire quanto sia ancora mediterranea l'alimentazione degli italiani nel momento in cui si voglia promuovere la dieta mediterranea. Le ultime Linee guida pubblicate

dall'INRAN (ora CREA Alimenti e Nutrizione), risalgono al 2003 e sono attualmente in corso di aggiornamento, l'uscita è prevista entro il 2016. Le Linee Guida per una sana alimentazione degli italiani per loro stessa natura si basano proprio sul modello alimentare mediterraneo e aggiornano e ripropongono questo profilo nutrizionale in un'accezione moderna, avendo sempre come obiettivo la prevenzione delle malattie cronico degenerative e la lotta alla obesità. La forza di un documento di questo tipo è l'elevato livello di condivisione e di consenso di tutta la comunità scientifica nazionale che lavora in ambito nutrizionale e dovrebbe essere il documento di riferimento in nutrizione. Infatti, troppe sono le fonti di informazioni non scientificamente e culturalmente accreditate, che stanno rendendo la nutrizione disciplina di tutti e non più solo degli specialisti. Questo ha portato ad una distorsione delle informazioni in campo nutrizionale e la creazione di falsi miti che sempre più disorientano i cittadini e non li rendono capaci di fare scelte coerenti con i risultati della ricerca scientifica per la tutela della loro salute. Il documento può costituire la guida per un libro di testo indirizzato agli studenti dei vari livelli della scuole primarie e secondarie, dove le Linee guida vanno declinate in funzione di una immediata comprensione e applicazione da parte degli stessi. Per quanto riguarda gli alunni della scuola primaria, questo andrebbe anche a complementare altre misure condotte dal Crea in funzione dell'educazione alimentare, come per es. le attività della Misure di accompagnamento a Frutta e Verdura nelle scuole, coordinate dal Ministero stesso. Vediamo dunque tutto questo molto ben inquadrato da quanto esposto nell'Art.2 comma 2d dei DDLL per cui sollecitiamo il riferimento a questi documenti istituzionali.

### **L'opportunità del marchio mediterraneo**

Da quanto sopra detto e in considerazione anche del fatto che l'UNESCO ha riconosciuto la dieta mediterranea come patrimonio culturale "*immateriale*" dell'umanità, la materializzazione di un singolo componente della dieta, tramite un marchio specifico, non è in linea con il concetto di dieta mediterranea, nella quale ogni alimento - nelle corrette quantità e frequenze di consumo - ha un suo preciso valore, e ogni alimento - al di là delle corrette frequenze e quantità di consumo - può rappresentare un rischio. Con l'apposizione di un marchio c'è anche un rischio sostanziale di "diseducazione alimentare" in quanto il consumatore potrebbe essere portato a credere che un singolo prodotto con il bollino possa essere consumato in grandi quantità perché "mediterraneo", contrariamente ad un altro senza bollino. Questa scorretta interpretazione comporterebbe un danno sia per i consumatori che per i produttori. In questo ambito si accoglie con molto favore quanto proposto dai DD.LL. in merito alla promozione di percorsi turistici "certificati" che leghino le tradizioni alimentari della dieta mediterranea al territorio ed alla storia.

Il Gruppo di Lavoro sulla Dieta Mediterranea del CREA-Alimenti e Nutrizione

Roma 17 febbraio 2016