



SIDMe
Viale Bligny 25/a 27100 Pavia

Storia e futuro della SIDMe

Gli antefatti

La Federazione Italiana dei Circoli Calabresi (FICC), l'Associazione Nazionale di Prevenzione Cardiovascolare, l'Associazione di Prevenzione delle Malattie Genetiche, avviano una fase di partenariato scientifico-sociale per realizzare un progetto di studio applicativo sulla Dieta Mediterranea.

Gli obiettivi principali di ricerca sono rappresentati dall'effetto complessivo di prevenzione delle malattie cardiovascolari, neoplastiche e mutazioni genetiche rappresentative di patologia; il risultato finale resta la durata e la qualità della vita.

Il libro scritto e pubblicato dal cardiologo Italo Richichi sulla "Dieta Mediterranea" di Riferimento, ha collegato le linee sostanziali di integrazione tra i vari settori di pertinenza (importanza del terreno, tipologia dei cibi, conservazione dei prodotti e la validità dei componenti necessari a mantenere equilibrato il rapporto biochimico tra radicali e antiossidanti).

Il dibattito culturale-scientifico è stato realizzato, durante l'Expo 2015, nelle sale di Cascina Triulza. I numerosi workshop hanno permesso un confronto proficuo e chiarificatore con tutti gli esperti coinvolti (medici, biologi, nutrizionisti, farmacologi, agronomi, produttori, giornalisti, dietologi ecc.). È nato così un Comitato (Comitato Operativo della Dieta Mediterranea Expo: CODME) che ha raccolto tutti gli elaborati per costituire un organismo capace di avviare iniziative attuali, moderne e sinergiche, per approfondire la grande e storica tematica sul valore della dieta ed il bisogno dell'umanità. È nata così l'Associazione Onlus SIDMe (Scuola Italiana Dieta Mediterranea expo). I principi fondanti dello Statuto rappresentano l'evolvere del conflitto storico tra gusto di alimentarsi e necessità di osservare regole per ridurre aberrazioni e irregolarità che danneggiano il decorso naturale della vita; la malattia rappresenta l'errore di una dieta equilibrata, correggere gli errori è un dovere per ottenere un allungamento della durata e mantenere l'obiettivo salute e benessere. Solamente un'attenta collaborazione tra scienza e cultura può risolvere questo problema gigantesco di una società spesso distratta dai problemi quotidiani, senza rendersi conto che gli squilibri alimentari e comportamentali producono danni organici che, con gli anni, progrediscono fino al livello della irreversibilità.

Ora che il problema grava economicamente in modo pesante, l'attenzione degli esperti, dei mass media e anche del legislatore si concentra sulla necessità di migliorare una situazione sempre più insostenibile.

La Scuola

La Scuola della Dieta Mediterranea rappresenta uno strumento culturale-scientifico capace di approfondire tutti i temi dei vari settori che costituiscono la catena alimentare.

Dopo la famiglia, il primo livello sociale autorevole è rappresentato dall'istituzione scolastica; è necessario intervenire in questa fascia formativa per fissare regole alimentari stabili, per creare uno stile di vita (detto mediterraneo) capace di seguire linee-guida sostanziali; si dimostra più faticoso del previsto eliminare le disabitudini consolidate negli anni cosiddetti del benessere, ancor più evidente nei paesi industrializzati.

La SIDMe prepara i corsi di formazione per dare al territorio, ai comuni e alla società, esperti capaci di rinnovare completamente le abitudini consolidate, applicando modelli semplici e facili.

Cultura dei cibi

La ricerca condiziona il profilo dei nutrienti (macro e micro) nonché vantaggi e svantaggi del corpo umano, risolvendo i bisogni chimici e biochimici di ogni individuo; non tutte le persone hanno bisogno degli stessi componenti; bisogna conoscere, studiare e suggerire, pertanto, i prodotti capaci di introdurre gli elementi utili e necessari per mantenere le capacità e le funzioni dei vari organi sempre equilibrate e funzionali; la carenza di componenti essenziali produce squilibrio e malattie (stress-ossidativo). È necessario, quindi, conoscere le componenti presenti nel terreno di produzione, verificarne la presenza nel prodotto e suggerirlo ai soggetti che hanno la necessità di quei componenti.

La SIDMe si convenziona coi centri di ricerca universitaria (Pavia, Parma e Roma) per eseguire indagini biochimiche sui prodotti nei territori campioni, riuscendo, così, ad individuare le componenti nutrienti, anche quelle più specifiche, per completare un'etichetta da esporre sulla confezione, capace di offrire ad ogni nutrizionista gli elementi tecnici utili per un utilizzo congruo ed opportuno ed evitando patologie giovanili, invecchiamenti precoci e crescita di malattie nascoste.

Stile di vita

È indubbio che l'alimentazione rappresenta l'elemento principale della catena ma esistono tanti altri fattori di rischio (FDR) che confondono le regole della sana e corretta crescita; fattori abituali (eccesso alimentare, sedentarietà, ereditarietà, uso di alimenti voluttuari quali fumo, alcool, droga). Infine, la mancanza di introduzione di nutrienti essenziali, che l'organismo non produce e quindi esogeni (acidi grassi essenziali, amminoacidi essenziali), fa sì che se questi non verranno introdotti dall'esterno ne determinerà una carenza, per tutta la vita, causando danni irreparabili agli organi che ne hanno bisogno.

Attività sociale: Consultorio per il ripristino carenziale

Superata la maggiore età, l'equilibrio ossidativo diventa sempre più carente di elementi nutritivi essenziali e di sostanze esogene, non contenute nella dieta abituale, sempre più definita e limitata dal condizionante gusto controllato dalle papille gustative e dalla definizione individuale consolidata. Con il passare dei decenni diventa sempre più aperta la forbice tra le sostanze nutritive non introdotte ed il fabbisogno irrisolto; lo Stress Ossidativo diventa sempre più dominante, mentre il danno alle cellule ed apparati si accentua; diventa importantissimo, pertanto, reintegrare gli antiossidanti (integratori) mancanti per ristabilire l'equilibrio biochimico e fisiologico già alla soglia della patologia; ritardare ulteriormente questo intervento significa raggiungere la fase della irreversibilità del danno fino all'arrivo della patologia conclamata. Quando un organo (fegato, rene, apparato cardiocircolatorio, apparato cutaneo e metabolico, ecc.) si ammala, può non essere sufficiente una terapia specifica e mirata: Una delle prime patologie riguarda l'apparato cutaneo; le fibre elastiche sono molto fragili e quindi cedono prima; infatti le rughe sono il primo segnale di allerta di un equilibrio radicali/antiossidanti nettamente turbato. Diventa fondamentale, quindi, controllare clinicamente la situazione complessiva del soggetto e risolvere le carenze e gli squilibri che si sono accumulati per la disattenzione e l'incuria. La presenza di un Consultorio multidisciplinare di esperti può impedire l'irreversibilità patologica e quindi anche l'esito fatale.

SIDMe

Sede legale: V.le Bligny 25/a-27100-Pavia Tel. 0382/303212
E-mail: sidmedietamediterranea@gmail.com