

Parla Flaminio Fidanza: in quel paese calabrese seguivano un regime ideale di alimentazione

MILANO - Chi mangia mediterraneo sta meglio, assicurano gli esperti italiani: meno cardiopatie, minor incidenza di tumori, migliore forma fisica. Eppure il modello è in crisi, persino da noi: industrializzazione e consumismo hanno stravolto le abitudini a tavola. Ma non a casa di Flaminio Fidanza, professore all' Università di Perugia, studioso di alimentazione dal ' 52: 82 anni, da sempre è uno sponsor della dieta mediterranea.

Il risultato è una salute di ferro. Menù: a colazione 125 ml di latte, muesli, mezzo pompelmo, mezzo chilo di frutta; alle 11 un vasetto di prodotto probiotico a base di latte fermentato; a pranzo verdura, qualche volta pasta, pesce sempre, carne di tanto in tanto, insalata, pane, un bicchiere di vino; a metà pomeriggio un altro mezzo chilo di frutta; a cena fiocchi di latte a basso contenuto lipidico, minestrone o passato di verdura, ancora insalata; prima di andare a letto ancora frutta.

Così si dimagrisce? «Così si resta sani. La forma fisica è questione di moderazione e movimento. Io faccio 50 minuti di attività fisica al giorno: 20 al mattino, 30 la sera. Negli Anni Sessanta nel Meridione, alimentazione in puro stile mediterraneo, obesità e ipertensione erano inesistenti: abbiamo trovato un solo infarto su 600 individui esaminati. E' tutto scritto nero su bianco nei nostri studi. Inattaccabile.

Il resto sono polemiche di nutrizionisti improvvisati». Che cos' è la dieta mediterranea? «E' una dieta moderata, in cui alcuni alimenti caratteristici dell' area mediterranea occupano un posto preminente, in modo da soddisfare tutte le richieste dell' organismo, prevenire le inadeguatezze nutrizionali (sia per eccesso sia per difetto) e fornire i composti alimentari bioprotettivi. Come schema giornaliero di riferimento si può prendere quella degli abitanti di Nicotera, in Calabria, appunto negli anni ' 60: 465 grammi di cereali, 43 grammi di legumi, 46 grammi di pesce, 309 grammi di ortaggi, 42 grammi di olio vergine di oliva, 104 grammi di frutta, 294 millilitri di vino (un quartino al giorno), 47 grammi di latte (meno di mezzo bicchiere), 12 grammi di formaggio, 47 grammi di carne (la carne dunque c' è: ne va mangiata poca, ma non eliminata), 21 grammi di uova. Per le donne quantità leggermente inferiori».

Serve? «Il ruolo preventivo è stato messo in evidenza nello studio epidemiologico internazionale sulla cardiopatia coronarica, il Seven Countries study, che abbiamo avviato nel '

57 ed è durato quarant' anni: tasso di mortalità per cardiopatia coronarica dimezzato rispetto a chi ha una dieta a base di carne, uova, formaggio, sostanze grasse di origine animale, birra e super alcolici». Daniela Monti

Monti Daniela

Fonte: 9 luglio 2002 - Corriere della Sera