

La Calabria “sposa” la dieta mediterranea di Nicotera

Correva il 1962 quando Ancel Keys, medico e scienziato americano, il maggiore studioso al mondo di alimentazione che durante la seconda guerra mondiale inventò la “Razione K”, il pasto tascabile dei soldati americani, rimase letteralmente folgorato dal nostro Paese. A stregarlo, non furono tanto le bellezze italiane, quanto i sapori e colori della nostra tavola che non hanno uguali al mondo.



Pane integrale, pesce, olio d’oliva, frutta, verdura, legumi, vino e bergamotto sono l’espressione più autentica dell’identità di un popolo e costituiscono anche la piramide dello star bene. Sono, infatti, loro i protagonisti principali della dieta mediterranea e di tutti i benefici che crescono di giorno dopo giorno, perché la ricerca che fa tanti passi in avanti, non dimentica le origini e le usanze dei nostri nonni, anzi invita a riscoprirli, partendo dall’antica cultura della terra. “Perché i meridionali, pur avendo uguale ascendenza, sangue e storia, avevano assai meno colesterolo, aterosclerosi, infarto e trombosi dei loro parenti emigrati negli Stati Uniti?”. Da questa semplice domanda, Keys ne fece un punto di arrivo, scoprendo che la differenza tra meridionali rimasti in patria e quelli emigrati al di là dell’Atlantico consisteva proprio nell’alimentazione e nei prodotti locali, genuini, freschi, stagionali e non trattati, prodotti gustosi che tali rimangono anche dopo la cottura coniugando potere nutritivo e spiccata appetibilità.



Ancel Keys l’inventore della “Razione K”

Da ieri ad oggi il passo è breve. Della dieta mediterranea, infatti se ne è occupato il Consiglio regionale della Calabria, approvando all’unanimità la legge che promuove uno stile di vita e di

alimentazione sano e corretto in grado di prevenire malattie coronariche ed obesità. Quattro gli articoli che sanciscono la volontà di far rientrare la valorizzazione dei prodotti e dei metodi di preparazione della dieta nell'ambito degli interessi pubblici meritevoli di tutela da parte della regione Calabria, prevedendo anche l'istituzione di un gruppo di lavoro interdipartimentale e della fondazione Dieta Mediterranea che, a partire dall'anno 2015, raccoglierà, custodirà e svilupperà nel tempo il patrimonio di conoscenze che la Regione sarà in grado di produrre sull'argomento. Viene messo nero su bianco un risultato sempre più marcato: ovvero, il legame scientifico tra malattie cardiovascolari – che costituiscono prima causa di morte nel nostro Paese e che purtroppo sono in grande crescita – ed alimenti che sono frutto del benessere e del



progresso.

La legge ripropone il contributo di Ancel Keys legandolo al territorio calabrese, dal momento che dal 1957 in poi, lo scienziato condusse ricerche proprio sulla popolazione di Nicotera (Vibo Valentia) al fine di realizzare il programma scientifico denominato “Seven Countries Study” con il confronto dei regimi alimentari di 12.000 persone, di età compresa tra 40 e 59 anni, in sette Paesi del mondo, fra i quali l’Italia (Nicotera è riconosciuto come uno dei paesi elettivi della Dieta mediterranea). Interessante, il collegamento tra la tutela della salute e il turismo enogastronomico, segmento in costante e continua crescita nel panorama dell’offerta turistica calabrese, favorito proprio dal consumo di prodotti che si rivelano protettivi nei confronti di malattie cardiovascolari, tumori, allergie ed asma. Dunque, grazie a questa legge che riscopre nel regime mediterraneo un momento culturale, sociale e scientifico di grande attualità, la Regione Calabria si fa trovare pronta all’Expo internazionale 2015 di Milano dal tema “Energia per la vita, nutrire il Pianeta”, nel quale parteciperà con un proprio spazio dedicato alla Dieta.