

Dieta Mediterranea in crisi? Ne parliamo col dott. Cicorella

Scritto da Dott. Raffaele Cicorella | 20 Dicembre 2022



Cari **lettori di Foglie** ben ritrovati in questo nuovo numero in cui cercherò di rispondere ad alcune domande di attualità che in molti si fanno e che possono suscitare interesse e, al tempo stesso, dubbi e perplessità.

Una di questa è: **“La dieta mediterranea è in crisi? Secondo Coldiretti in Italia solo 1 bambino su 3 mangia la verdura, 1 su 2 la frutta. Quali sono i trend che minano la nostra cultura alimentare?”**

Se per dieta mediterranea si intende quella vera dei popoli europei che vivono sul Mediterraneo e non quella raccomandata dall'industria medica che ha poco in comune con la piramide alimentare attuale, certamente leggere certe statistiche fa male.



Sapere, infatti, che i nostri figli e nipoti nonché la generazione futura segue più le varie tendenze dettate dalle lobby dell'industria alimentare che poco hanno a che vedere con i nostri frutti di stagione e con le nostre coltivazioni di verdura e ortaggi locali, fa molto male e fa riflettere su quelli che potranno essere gli sviluppi futuri di queste abitudini.

Quindi, non a caso diventa inevitabile dover rispondere ad una domanda come queste: **“Come si spiega il fatto che nel nostro paese, nei bambini dai 7 ai 9 anni si registrano i più elevati tassi di sovrappeso in Europa, dopo Cipro e Grecia?”**

Sarebbe riduttivo, in realtà, incolpare la gente solo per le scelte alimentari perché parlare di sovrappeso, spesso, racchiude diverse sfaccettature della società.

Una tra queste, fa molto peso la percentuale di povertà in Italia che aggiornata all'ottobre del 2022 è di circa 5,6 milioni ovvero quasi il 10% della popolazione, motivo per cui molto spesso si fanno scelte non volute ma forzate dal costo di alcuni cibi rispetto ad altri. Per cui, prevale in tanti la scelta del prodotto a basso costo che non di quello salutare perché la priorità è sfamarsi.

Tuttavia, il sovrappeso è frutto anche, come già scritto nei miei precedenti approfondimenti, di linee guida alimentari che si sono basate su errori. Basti pensare che la nostra dieta mediterranea è stata costruita su ciò che si mangiava nelle povere zone costiere d'Italia, nel 1945, durante gli ultimi giorni della Seconda guerra mondiale dove vi era una scarsità di cibo.

Le persone affamate, infatti, mangiavano tutto ciò che potevano e se mangiavano il loro pane secco, era perché non riuscivano ad avere altro a causa della penuria di viveri.

Ritrarre, pertanto, ciò che si mangiava durante questa scarsità di cibo in tempo di guerra come la loro dieta tradizionale è stato davvero un errore perché poi la "dieta mediterranea" è diventata un modello di dieta povera di grassi, povera di proteine e ricca di carboidrati.

E se, ancora oggi, si continua a pensare che il 60-65% dell'introito giornaliero debba derivare dai carboidrati (pane, pasta, biscotti, prodotti confezionati, fette biscottate, etc.) il sovrappeso è solo uno delle conseguenze a cui i nostri bambini ma anche noi adulti possiamo andare incontro. (*)

Se, poi, ci mettiamo anche un tartassamento quotidiano di immagini, notizie e pubblicità da parte delle lobby dell'industria alimentare che spacciano un prodotto come sano ma che poco ha a che vedere con l'aspetto salutistico, il crack è completato.

In attesa di rispondere prossimamente ad ulteriori domande e riflessioni, vi auguro felici e serene festività!



(*) Per ulteriori informazioni in merito clicca sul **QR-CODE** e scopri il regalo a te riservato!