

Comunicato stampa

La Dieta Mediterranea protagonista all'Agorà dell'Innovazione

“La Dieta Mediterranea per l'educazione alimentare, la prevenzione di obesità e patologie correlate, e la promozione di corretti stili di vita”, questo il tema del incontro programmato nell'Agorà della Partecipazione del padiglione della Regione Puglia alla Fiera del Levante.

Il convegno ha fatto il punto sul tema dell'obesità con particolare riguardo a quella infantile.

I dati sono preoccupanti ma non riguardano solo la Puglia o l'Italia. Il 30% della popolazione mondiale infatti è in sovrappeso. Ecco allora l'importanza di adottare una dieta equilibrata come quella Mediterranea che consente di fare prevenzione alimentandosi nel modo giusto.

È questa infatti “la parola chiave anche per quanto riguarda i tumori” – ha detto il prof. Franco Silvestris, oncologo dell'Università di Bari. Una dieta non corretta è l'anticamera delle neoplasie delle quali quelle più frequenti sono i tumori del colon-retto, in forte aumento al Sud. E importante allora stare attenti a quello che mangiamo. Pochissima carne e molta verdura e frutta.

I prodotti tipici della Puglia, presenti in tutti i settori dell'attività agricola, sono dunque importantissimi in quest'ottica e determinano una tradizione enogastronomica tra le più ricche in Italia. Per essere bilanciata, l'alimentazione deve essere anche varia. Gli alimenti della Dieta Mediterranea si possono suddividere in 6 macro gruppi fondamentali: cereali, verdura e frutta, legumi, latte e derivati, carni, pesce, uova, grassi da condimento. Nessun alimento è di per sé indispensabile e in grado di soddisfare tutte le esigenze del nostro organismo.

Nello stile di vita Mediterranea dobbiamo inserire anche l'attività fisica, importante per mantenere uno stato di forma e di salute soddisfacente. Lo stato di benessere della popolazione delle comunità mediterranee è dovuto anche al consumo di cibi freschi come frutta e ortaggi, di pane e pasta integrali, di legumi, di pesce e del vino consumato a tavola.

L'azione protettiva nei confronti della salute svolta dalla Dieta Mediterranea va attribuita essenzialmente al consumo di olive e dell'olio extravergine ad elevato contenuto di acido oleico e di acidi grassi essenziali, di elevato pregio nutrizionale sia sotto l'aspetto qualitativo che quantitativo.

Lo stato di benessere delle popolazioni delle comunità mediterranee è dovuto anche al consumo di cibi freschi, di pane e pasta integrali, di legumi e di pesce, oltre che di un buon bicchiere di vino. Nel corso dei lavori è stato ribadito che l'incidenza di alcuni tipi di cancro – endometrio, mammella, prostata, colon e pancreas – nei Paesi del Mediterraneo è più bassa che nei Paesi Scandinavi, Anglosassoni e Usa. Secondo i rapporti del World Cancer Research Fund questi tipi di neoplasie sono correlate al modo di alimentarsi e in particolar modo allo scarso consumo di verdura e all'eccessivo consumo invece di carne rossa, e quindi al sovrappeso. Per garantire uno stato di salute ottimale è indispensabile un apporto nutrizionale sano ed equilibrato, a partire dai primi momenti di vita. La Dieta Mediterranea comporta un tasso proteico contenuto, che non superi il 10-15% delle calorie totali. L'importanza della Dieta Mediterranea ha superato ben presto i confini dei singoli Paesi. Nell'inverno 2010 la Dieta Mediterranea è diventata patrimonio immateriale dell'Unesco.

La Dieta Mediterranea è oggi il modello nutrizionale più popolare e apprezzato in grado sicuramente di arginare se non sconfiggere il fenomeno dell'obesità.

Tuttavia è innegabile il fatto che nel Sud Italia, culla della Dieta Mediterranea, si registrino fenomeni di aumento dell'obesità. Questo rappresenta una sconfitta per tutti coloro che da anni si impegnano per dimostrare scientificamente quanto una alimentazione corretta sia invece importante per il benessere della popolazione. Una promozione efficace contribuirebbe allora a sostenere le produzioni locali delle regioni che si affacciano nel bacino del Mediterraneo e contribuirebbe ad aumentare il flusso turistico nei periodi più stagionalizzati, considerato che nella bassa stagione l'offerta enogastronomica è più



**REGIONE
PUGLIA**

Bari, 12 - 20 settembre
Fiera del Levante



UNIONE EUROPEA



**REGIONE
PUGLIA**



**PO FESR
PUGLIA
2007 - 2013**

PUGLIA EUROPA
Investiamo nel vostro futuro.

Intervento cofinanziato dall'UE a valere sul PO FESR Puglia 2007/2013, Linea 4.3, Azione 4.3.2. "Interventi di sostegno ai processi di internazionalizzazione dei sistemi produttivi locali".

significativa. Una visione sistemica infine di tutti gli addetti ai lavori aiuterebbe a far sì che la Dieta Mediterranea diventi uno dei più importanti fattori di crescita e sviluppo locale.

Bari, 18 settembre 2015
L'Ufficio Stampa