

La conferenza

di Luisa Monini

Debutta la «Med Diet 4.0» per linea, salute e ambiente

I maggiori esperti ribadiscono l'importanza della dieta mediterranea

«Revitalizing the Mediterranean Diet» è il titolo della prima conferenza mondiale sulla dieta mediterranea tenutosi recentemente a Milano e che ha visto riuniti i maggiori esperti mondiali sul tema. Alla conferenza internazionale è stata presentata la nuova dieta Mediterranea, Med Diet 4.0, che si propone come uno stile di vita attuale e contemporaneo, basata su 4 pilastri portanti: salute, valori socio-culturali, sostenibilità e valore economico. Una dieta che vuole rappresentare un modello alimentare sostenibile per le presenti e per le future generazioni.

La dieta dei nostri padri è andata negli ultimi decenni evolvendosi progressivamente passando da modello per una alimentazione salutare ed equilibrata a modello di dieta sostenibile. Eppure sono molte le popolazioni della stessa area mediterranea che vi si stanno discostando per abbracciare nuovi stili di vita e di alimentazione. Questo in un' Era in cui, definitivamente tramontata l'idea di uno sviluppo infinito e di una crescita illimitata, l'accesso al cibo sano è considerato comunque uno dei diritti fondamentali dell'uomo. Ecco perché promuovere la propria agricoltura nella sua bio-diversità può essere la soluzione vin-



Dieta mediterranea Una scelta anche di vita

cente non solo per la salute del pianeta ma anche per la nostra stessa salute che la Globalizzazione, nella sua deriva più estrema, sta mettendo in serio pericolo. La globalizzazione ha risolto per milioni di persone il problema della povertà, riducendo fame e malattie. Ma, gli stessi cambiamenti, hanno anche favorito sovrappeso e obesità, soprattutto nei paesi emergenti.

Per la prima volta la terra è popolata da un maggior numero di persone sovrappeso che sottopeso. Sono quindi in aumento le malattie legate all'obesità (ipertensione, ictus,

infarto, diabete) in Paesi che stanno ancora combattendo contro la denutrizione e l'alto tasso di malattie infettive.

Il risultato sconcertante è che il numero di persone denutrite è arrivato a oltre un miliardo e al contempo l'obesità, e i disturbi cronici ad essa associati, hanno raggiunto cifre superiori. Se si associano questi dati all'allarmante rapidità con cui gli ecosistemi si stanno deteriorando e la biodiversità si sta perdendo, un riesame delle diete risulta imprescindibile.

La dieta mediterranea, iscritta nel 2010 ufficialmente nella lista dei Patrimoni culturali immateriali dell'umanità, ancora una volta ci viene in aiuto consigliandoci di consumare più frequentemente proprio quegli alimenti, frutta, ortaggi e pasta che hanno un impatto minore sull'ambiente. Viceversa, gli alimenti ad impronta ecologica più estesa sono quelli per i quali viene raccomandato un consumo meno frequente, carne, pesce, formaggio. Seguendo il modello alimentare mediterraneo proteggeremo noi stessi e i nostri figli dalle malattie tipiche delle società del benessere lasciando in pari tempo un'impronta ecologica più lieve sul pianeta che ci ospita.

Il progetto

Tommy & Ollie, programma a scuola per contrastare l'obesità dei bambini

Di recente l'Oms ha lanciato l'allarme per combattere l'obesità infantile, ritenuta una vera pandemia con 42 milioni di bimbi sotto i 5 anni sovrappeso o obesi. Nell'ambito della conferenza è stato presentato il progetto Tommy & Ollie che la Commissione Internazionale per la Salute della Bpw, in collaborazione con l'ospedale pediatrico del Civile ha lanciato un programma nelle scuole primarie e secondarie, anche ospedaliere, per una corretta

educazione alimentare non disgiunta dall'attività fisica, attraverso le risposte ad un questionario ed un concorso di disegno avendo come protagonisti cui ispirarsi i personaggi Tommy & Ollie ovvero il pomodoro e l'olio di oliva, capisaldi della dieta mediterranea. Il progetto mira anche a diffondere un indicatore antropometrico (rapporto girovita / altezza) facilmente rilevabile dai genitori. (l.m.)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

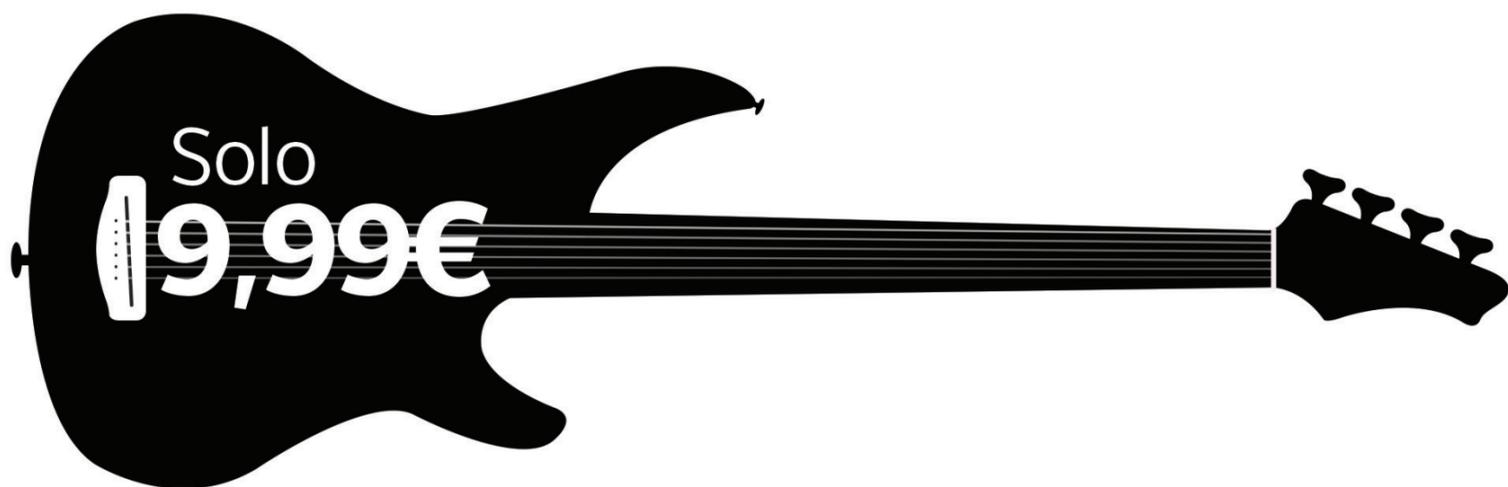
© RIPRODUZIONE RISERVATA

Ospite all'inaugurazione di In Situ Camanini a S.Francisco con lo «spaghettone»

Per Riccardo Camanini è il «fuorisede» più prestigioso dell'anno. Lo chef-patron del Lido 84 non ama lasciare Gardone Riviera, ma quella di San Francisco è una trasferta imperdibile: sarà l'unico italiano invitato all'inaugurazione di In Situ, il nuovo ristorante all'interno dello spettacolare SFMoMa, il museo di arte moderna di San Francisco. Al di là che è un esempio di design puro, In Situ ha la caratteristica — per ora unica al mondo — di un menu composto solo dai piatti più significativi di celebri chef, «replicati» da Corey Lee, cuoco statunitense di origine coreana, che a S. Francisco dirige il tre stelle Benu e il bistrot Monsieur Benjamin. «Il mio obiettivo è dare un'idea di tutto quanto sta succedendo nel mondo della cucina — ha spiegato — servirò una cinquantina di piatti a rotazione, scelti in base alla stagionalità, alle coordinate geografiche e alle visioni stilistiche» ha spiegato. Nell'elenco dei grandi cuochi che hanno «regalato» un piatto a In Situ ci sono cinque italiani, con un rispettivo signature dish: Massimo Bottura (Ops! Mi è caduta la crosticina al limone), Massimiliano Alajmo (Cappuccino di seppie al nero), Niko Romito (Risotto parmigiano, acqua e limone) e Gennaro Esposito (Spaghetti al pomodoro del Vesuvio) e appunto Riccardo Camanini (Spaghettone, burro e lievito di birra). Lo chef del Lido 84 si è conquistato non solo un posto nel menu ma sarà protagonista dell'opening di gala dove si dovrà impegnare per realizzare 'live' un piatto di un altro cuoco presente all'evento. «È un continuo arricchimento tra noi, senza gelosie o invidie: sono orgoglioso di rappresentare la nostra cucina in un consesso di fenomeni del genere». Lo Spaghettone burro e lievito di birra aveva colpito Corey Lee, ospite per due settimane del collega italiano. Ma sulla decisione dello chef ha influito il giudizio di un nome come Alain Ducasse, stregato dal piatto in occasione del suo passaggio al Lido 84.

Maurizio Bertera

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Suona bene, vero?

9,99€
AL MESE
Naviga+

L'abbonamento che ti dà tutta l'informazione del sito del Corriere della Sera con contenuti speciali.



+



9,99€
AL MESE
Spotify
PREMIUM

Tutta la musica che vuoi, dove vuoi e senza interruzioni pubblicitarie.

Vai su corriere.it/spotifypremium