

L'intervento

È la dieta mediterranea l'alimentazione del futuro

La Fondazione Fico inaugura alle 14, in via Paolo Canali 1, una serie di lezioni magistrali sul consumo sostenibile. Ne anticipiamo una sintesi

MARINO NIOLA

La dieta mediterranea allunga la vita. Regala benessere e aumenta il tasso di felicità. Perché non è solo un modello alimentare fatto di stagionalità, tipicità e biodiversità. Ma è un modo di vivere che rimette in equilibrio l'ambiente e lo sviluppo. E diventa paradigma alimentare di una nuova idea di economia sostenibile che affonda le sue radici nel passato delle comunità che si affacciano sul Mediterraneo. Una sorta di abbondanza frugale che, secondo studiosi come **Andrea Segrè** e Serge Latouche, è la sola ricetta in grado di riparare i danni prodotti dalla bulimia consumistica, da quell'opulenza spalpata come burro che ha ostruito le coronarie del primo mondo. Appesantito dall'accumulo delle scorie del benessere, da un eccesso di residui non più metabolizzabili. Proprio come le montagne di rifiuti che assediano le nostre città.

È per definire questo modello ideale, che non è solo nutrizione ma stile di vita, che due scienziati americani, Ancel Keys e Margaret Haney, hanno inventato l'espressione dieta mediterranea, ispirata alla tradizionale sobrietà delle nostre cucine popolari. Senza eccessi, né proteici né calorici. Ma senza demonizzazioni, scomuniche, anatemi. Un'idea del cibo conviviale, democratica e sostenibile.

Insomma, il modello alimentare mediterraneo è il regime del futuro, quello che fa bene al corpo e all'ambiente, alla fisiologia e all'ecologia. Che non sono separabili. Perché oggi la salute del nostro corpo è diventata la cartina di tornasole della salute del pianeta. E viceversa. Ecco perché abolire "il troppo e il vano" dai nostri piatti riflette un rapporto rinnovato con i nostri bisogni e desideri. Ma anche una nuova responsabilità verso gli altri, la natura e le specie viventi.

Non a caso non solo i cibi ma le pratiche sociali, l'artigianato, le filiere corte che sono alla base delle nostre eccellenze gastronomiche hanno pesato molto sulla scelta dell'Unesco che nel 2010 ha proclamato la dieta mediterranea patrimonio dell'umanità. Del resto la dieta mediterranea è globale da sempre. Perché è fatta di mescolanze, di prestiti, incroci, contaminazioni. È il risultato di una Mediterranean connection che abbracciava la tavola e la politica, identità e sensibilità, tradizioni e vocazioni. Basti pensare alla parentela fra la pizza, la pita greca, la pida turca, il lahmacun turco e il nan indiano. O quella tra il saor veneziano, il savouri greco, il carpione lombardo-piemontese, la scapece meridionale, l'escabeche ispanica e il balik ekmek turco, i turcinielli pugliesi, il kokoreç turco, il kokoretsi greco, la stighgiola siciliana.

In questo scenario la dieta mediterranea rappresenta una ricetta per vivere insieme, fatta di cibi e di disponibilità all'integrazione. Insomma, la prova generale dell'umanità di domani.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

