

# la Repubblica

# Bologna

---

MEDITERRANEA,  
PIÙ CHE UNA DIETA  
UNO STILE DI VITA

*Marino Niola*

La dieta mediterranea allunga la vita. Regala benessere e aumenta il tasso di felicità. Perché non è solo un modello fatto di tipicità, stagionalità 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.

*pagina XI*

**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 spalmatata 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 abbraccia 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 ekmeç turco, i turcinielli pugliesi, il kokoreç turco, il kokoretsi greco, la stigghiola 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.

DEIPRODUZIONE RISERVATA

### **Marino Niola a Fico**

#### La dieta mediterranea, il libro

Oggi alle 14 Marino Niola terrà una lezione magistrale dedicata a «Essere e benessere. La ricetta mediterranea» (ingresso via Paolo Canali 1). Il docente, antropologo e saggista ha firmato proprio quest'anno un volume, insieme alla collega Elisabetta Moro, dal titolo «Andare per i luoghi della Dieta Mediterranea» (edizioni Il Mulino)

L'iniziativa

## Dieta mediterranea, nasce l'asse Napoli-Bologna Niola inaugura il ciclo di lezioni alla Fondazione Fico

Sarà l'antropologo Marino Niola, docente dell'università Suor Orsola Benincasa, ad inaugurare oggi, a Bologna, il ciclo di lezioni magistrali "Fico Mediterranean Lectures", nel Fico Eataly World, il parco agroalimentare più grande del mondo, che col Suor Orsola ha costituito un asse per la promozione della dieta mediterranea come stile di vita e modello agroalimentare sostenibile. Il parco agroalimentare conta due ettari di campi all'aria aperta, quaranta fabbriche, altrettanti luoghi di ristoro, aule didattiche, un centro congressi, un cinema, tutto finalizzato a raccontare e mostrare le eccellenze della biodiversità italiana. Imprescindibile l'attenzione al profilo educati-

vo e divulgativo della dieta mediterranea grazie al partenariato con il Suor Orsola e con il suo MedEatResearch, il primo centro di ricerca universitario italiano specificamente dedicato agli studi sociali sulla dieta mediterranea diretto dagli antropologi Marino Niola ed Elisabetta Moro, membri rispettivamente del comitato di indirizzo e del comitato scientifico della Fondazione Fico. Ed oggi, alle 14, Marino Niola tiene a battesimo le lezioni magistrali che hanno l'obiettivo di divulgare gli aspetti sociali, economici, antropologici, gastronomici, medici, educativi ed ecologici legati alla dieta mediterranea, intesa come stile di vita. E se questo ciclo di lezioni si tiene a

Bologna, l'anno prossimo sarà la volta di Napoli.

«La Fabbrica Italiana Contadina vuol essere anche un laboratorio di saperi ed un punto di riferimento e di incontro tra quanti studiano e promuovono la cultura del cibo in Italia e all'estero - sottolinea l'amministratore delegato di Fico Eataly World, Tiziana Primori - ed è una grande opportunità poter avviare il progetto delle Fico Mediterranean Lectures per generare, forte della collaborazione con Suor Orsola, nuove occasioni di scambio culturale e di relazione tra due delle città simbolo della tradizione enogastronomica italiana e della dieta mediterranea».

DE PRODUZIONE M. S. S. S. S. S.