



*Dott. Giovanni de Gaetano: “La crisi economica ha contribuito all’allontanamento da questo modello alimentare, soprattutto da parte dei ceti meno abbienti. Oggi mangiare frutta, verdura e pesce per una famiglia di quattro persone è un impegno economico non indifferente”*



Pozzilli, 3 marzo 2017 – La dieta mediterranea diventa un lusso per pochi. E nei carrelli dei meno abbienti abbondano sempre più cibi di scarsa qualità. Alimentazioni diverse che nascondono un divario di 'classe' con ricadute negative sulla salute: una cattiva dieta aumenta le patologie e le spese a carico del Sistema sanitario nazionale. E miete 'vittime' tra le persone con minori disponibilità economiche.

L'allarme arriva dai ricercatori del Dipartimento di epidemiologia e prevenzione dell'Irccs Neuromed di Pozzilli (Isernia), guidati da Giovanni de Gaetano, che sul rapporto degli italiani con la dieta mediterranea non ha dubbi: “Da dieci anni assistiamo a un progressivo abbandono da parte degli italiani della dieta mediterranea, soprattutto nel Sud Italia, dove è nata”.

“Un paradosso. Abbiamo ragione di credere – aggiunge de Gaetano – che la crisi economica possa aver contribuito all’allontanamento da questo modello alimentare, soprattutto da parte dei ceti meno abbienti. Oggi mangiare frutta, verdura e pesce per una famiglia di quattro persone è un impegno economico non indifferente”.

“Prima della crisi – conferma Licia Iacoviello, responsabile del progetto Moli-sani in corso presso Neuromed – i fattori socioeconomici non sembravano condizionare più di tanto l’adesione alla dieta mediterranea. Ma a partire dal 2007 abbiamo invece osservato che avere buone risorse economiche risultava un determinante importante di un’alimentazione di tipo mediterraneo. I dati di consumo sembrano indicare che ora le famiglie abbiano ridotto gli alimenti-base di questa dieta italiana. Ci si priva proprio dei cibi più efficaci nella prevenzione delle patologie croniche”.

Nonostante la dieta mediterranea risulti essere la migliore con le sue 5 porzioni quotidiane di frutta e

verdura, il consumo bisettimanale di pesce e la riduzione di grassi animali e carne, nel 2007 appena il 19% della popolazione la seguiva, contro il 34% del 2005.

“La dieta mediterranea è un modo di vivere e di alimentarsi, di rapportarsi con le stagioni e con la varietà del cibo – osserva de Gaetano – Essa non proibisce nulla, purché si rispetti la moderazione. Frutta e verdura abbondanti sono alla base della piramide, carni e dolci al top della piramide stessa, ma la domenica e nelle feste comandate possono essere consumati anch’essi”.

Il rispetto di una dieta mediterranea “non esclude la carne però ne consiglia un uso moderato, quindi – sottolinea ancora l'esperto – sostituire le proteine animali con le proteine vegetali, soprattutto con i legumi, è molto utile. E’ una tradizione molto praticata abbinare i legumi con la pasta, con il riso, una combinazione di nutrienti molto utile”. Ma non solo: “Il pesce contiene acidi grassi particolari, sostanze naturali che quando vengono trasformate nel nostro organismo proteggono le arterie, i famosi omega 3”.

Benefici che interessano uomini, donne, bambini ed anziani. “Non ci sono differenze importanti tra uomini e donne – spiega de Gaetano – Se parliamo delle malattie cardiovascolari gli anziani che ne soffrono ne hanno più vantaggi. Tuttavia è bene che anche i ragazzi seguano la dieta mediterranea che fra i tanti benefici combatte l'obesità, una vera epidemia tra la nostra gioventù”.

Dagli ultimi risultati legati al progetto Moli-sani, che dal 2005 coinvolge 25 mila persone nella regione, emerge un'ulteriore osservazione: “E’ un progetto che studia le abitudini spontanee e naturali della nostra popolazione dai 35 anni in su senza limiti superiori di età, un campione rappresentativo non soltanto della nostra regione ma del Paese. Si pensava che la dieta mediterranea, compresa la pasta fonte di carboidrati, fosse preclusa ai diabetici. Non è vero. Nel nostro studio, infatti – spiegano i ricercatori – i diabetici che seguono più da vicino la dieta mediterranea muoiono di meno”.

*fonte: ufficio stampa*