



Palermo, 17 maggio 2019 - La dieta mediterranea è uno dei pilastri di salute per l'uomo e tutto il pianeta. Consolidare l'approccio scientifico della seconda Conferenza mondiale sulla Dieta mediterranea come forum permanente tra Paesi culturalmente diversi, ma uniti dal grande un patrimonio della Dieta mediterranea, potenziando la rete degli Ordini dei medici dell'area mediterranea.

“È questo l'obiettivo dell'Ordine dei medici di Palermo” ha detto Toti Amato, presidente dei medici siciliani e primo vicepresidente della Conferenza degli Ordini dei medici dell'Euro mediterraneo (Comem), nel corso della seconda giornata della Conferenza mondiale sulla rivitalizzazione della Dieta mediterranea dedicata alla salute, che si è svolta a Palazzo Comitini, a Palermo.

“Lo scambio di Know how, che mette insieme i saperi di tutti i medici del Mediterraneo, può ridare impulso a un cambiamento globale di stile di vita, oltre i limiti geografici dell'area mediterranea, e dare un contributo concreto nella lotta contro l'aumento della mortalità per le malattie croniche non trasmissibili, come diabete, tumori e malattie cardiovascolari. Patologie che preoccupano tutti i Paesi dell'area mediterranea, compresa l'Italia”, ha aggiunto Pino Disclafani, presidente della commissione Dieta mediterranea dell'OMCeO.

“Gli effetti, ormai ben documentati, di un regime alimentare di tipo mediterraneo, a base di cereali, verdure a foglia verde, frutta e pesce, sono terapeutici”, ha detto Amato, illustrando le evidenze scientifiche della Nutrigenomica, la scienza che studia come il cibo sia in grado di intervenire positivamente per impedire l'insorgenza di alcune malattie. Al centro della sua relazione, il ruolo positivo degli antiossidanti nell'invecchiamento cutaneo e in patologie come l'obesità, l'aterosclerosi e il morbo di

Alzheimer, e i benefici particolarmente protettivi di alcuni cibi.

“L'assenza di antiossidanti - ha spiegato Amato - è una delle cause dell'invecchiamento della pelle perché agisce, attraverso dei meccanismi, direttamente sull'attività dei cromosomi, producendo una infiammazione che è alla base di quasi tutte le patologie. La causa può essere un danno genetico provocato anche da agenti esterni, come i raggi ultravioletti, produttori di ossidanti, che funzionano poi negativamente sui cromosomi e su tutti i vari processi di difesa dell'organismo, compresi i tumori cutanei. I radicali liberi prodotti da vari insulti ambientali, come le radiazioni del sole, il fumo di sigaretta e inquinanti atmosferici, creano un danno al nostro Dna, gli antiossidanti servono a neutralizzarli. Ci sono cibi che proteggono, come il melograno, il frutto più ricco in assoluto di antiossidanti e l'olio extra vergine d'oliva, ugualmente ricco; il pesce generoso di omega3, soprattutto quello azzurro, e poi l'uva in grado di attivare una protezione indiretta grazie alla ricchezza dei suoi polifenoli”.