Docente: TANGO ADRIANO
Incontro del 9 gennaio 2023, ore 15,30
Argomento: Il razionale della dieta mediterranea e le mode dietetiche varie

Sommario

La dietologia imperversa fra mode astruse che non tengono conto dei parametri più basilari.
Fondamentale è quindi accertare:
1 Per che popolo quella dieta vale e in che contesto ambientale-climatologico.
2 Se esistono comunque una "buona nutrizione" di base salutare per tutti gli esseri umani.
Assistiamo infatti a paradossi di popoli che si nutrono apparentemente in modo incongruo, e magari stanno bene, ma in che contesto e con quale genetica?
Ciò vale addirittura per singoli individui che "mangiano male", senza conseguenze apparenti, servendo così da cattivo esempio, ma si dimostrerà come sia un azzardo contare su una personale genetica che compensi agli errori.
Le nostre buone norme dietologiche mediterranee sono state sconvolte dal dopoguerra in poi, specie a causa della globalizzazione, interna al Paese, cioè interregionale, e mondiale, specie per apporti culturali alimentari statunitensi.
Il cambiamento di stili e orari di vita e le mode hanno fatto il resto.
Tuttavia le truppe americane ci hanno portato anche il massimo esperto di nutrizionismo al mondo all'epoca: Ancel Keys, già famoso al tempo per le sue "razioni K." per le truppe.
Egli, dopo una comparazione condotta "sul campo" fra i vari costumi nutrizionali del mondo (seven cauntries study), ha individuato la superiorità salutistica del regime gastronomico mediterraneo, ma in particolare dell'Italia del sud.
Sperimentò tale regime scientificamente, con una imponente raccolta di dati, e infine su se stesso e la propria moglie e collaboratrice Margaret , trasferendosi nel dopoguerra in Cilento, a Pioppi, e tutti e due hanno goduto di una vita sana fino a 100 e 96 anni.
Gli studi successivi di altri ricercatori hanno sempre corroborato le sue conclusioni.
Illustrati i principi della dieta mediterranea la si valuterà in base a quattro moderne "pesature": nutrigenetica, nutriceutica, microbioma, equilibrio calorico.

La D.M. risponde a questi criteri.

Ciò darà modo, fra l'altro, di spiegare con una chimica di facile accesso e con esempi, termini spesso abusati, quali ossidanti e antiossidanti, polinsaturi, radicali liberi, polifenoli, flavonoidi…

Tuttavia attualmente la D.M. è fraintesa, costituendo generalmente una soluzione alimentare che coniuga prodotti mediterranei con uno stile di alimentazione del benessere d'oltreoceano. Ciò ha portato, proprio nelle terre di origine dello studio, a un'esplosione di patologie da cattiva e sovra alimentazione.

Si cercherà quindi di fare un po' di ordine, compresi consigli culinari pratici, ma solo a richiesta!

Al vaglio non sfuggiranno le incongruenze delle mode dietologiche imperversanti, spesso improntate alla sola perdita di peso, effimera e potenzialmente dannosa.

Si concluderà con la segnalazione dei rischi connessi alle comuni abitudini alimentari sociali, specie giovanili, ma non solo, e della vera tossicità di alcuni alimenti di comune uso di cui l'industria alimentare ci induce ad abusare.

UNIVERSITÀ CREMA UNI-CREMA
Sede legale e segreteria: **Crema, via Bramante, 65 Tel.: 0373 386259 Cell. 3456076297**
e-mail: info@uni-crema.it sito: www.uni-crema.it
Sede dei corsi: **Ex Università di Crema – via Bramante, 65 Crema**