

SALUTE

## Ora la dieta mediterranea la prescrive il medico

Si rinuncia ai carboidrati per la linea Interviene il ministro della Salute

di MICHELE BOCCI



DAL medico per imparare a seguire la dieta mediterranea. In questi anni, sballottati tra regimi iperproteici che promettono il dimagrimento immediato e sirene vegetariane che assicurano di salvare il pianeta, gli italiani si stanno allontanando dalla propria tradizione alimentare. Per spiegare loro quanto sia importante mantenere gli usi dei nonni, il ministero della Salute chiederà anche

l'aiuto dei medici di famiglia, che nei loro ambulatori vedono passare in un anno gran parte dei cittadini italiani. Del resto non è una questione solo culturale ma anche sanitaria. Mangiare meglio vuol dire ammalarsi di meno. E così dopo l'estate i camici bianchi riceveranno un volumetto che spiega i corretti stili nutrizionali per poterli illustrare ai pazienti che hanno smesso di seguirli.

L'allarme sulla tendenza ad abbandonare la dieta mediterranea arriva da Aidepi, parte in causa nella questione visto che si tratta della sigla che riunisce anche i produttori di pasta. È vero che da noi, secondo un sondaggio commissionato dall'associazione, Dukan e company non sfondano, però la preoccupazione di chi fornisce la materia prima per il piatto simbolo della cucina italiana è una spia della quale tenere conto. Visto che ci sono filosofie alimentari che escludono categoricamente dalla tavola spaghetti, penne e tagliatelle, le aziende nostrane si spendono per far capire che rinunciare ai carboidrati non fa bene, e ricordano agli italiani come i nutrizionisti sconsigliano i regimi iperproteici. «I nostri concittadini sono confusi da teorie che promettono dimagrimenti a breve termine — dice Paolo Barilla, presidente Aidepi — Si cercano le cose estreme. Ma il nostro organismo non ha bisogno di innovazione bensì di proporzione. E poi si è affascinati della novità dell'ultima dieta, e quella mediterranea non è in grado di dare "big news" ogni giorno perché è tradizionale. Così si tende a scordarla. Ma il segreto è non rinunciare a niente». Zuppe e legumi a volontà, e poi pesce, verdure, pasta, pizza, tanta frutta e poche porzioni a settimana di carni rosse o bianche.

Chiunque poteva mandare a memoria la formula eppure molti se la sono scordata. «Uno dei problemi oggi è la quantità. Abbiamo la pancia perché mangiamo troppo, seguiamo il regime alimentare dei nostri nonni ma non facciamo la loro attività fisica — spiega Andrea Ghiselli del Cra, il Consiglio per la ricerca e sperimentazione in agricoltura — La dieta mediterranea ha la grande forza di essere rapportata al fabbisogno. Se ho necessità di 2.000 calorie, mangio 2.000 calorie». E invece le varie diete iperproteiche fanno restare sotto la soglia. «Possono andare bene se le faccio per un breve periodo di tempo e mi aiuto con integratori di fibra e alcune vitamine», dice ancora Ghiselli. Pasticche e tavolette che non servono invece a chi decide di non abbandonare la nostra tradizione alimentare.