



### *Movimento Pro-Med-Diet*

Coord. Domenico Pinto (Mola di Bari)- Coord.Scientifico Nicola Ciavarella (Ba)  
Domenico Pinto (Ba) - Laura Dell'Erba (Castellana)- Roberto Caroli (Ba)

#### *TASK FORCE SU: ALIMENTAZIONE E DIETA MEDITERRANEA*

*A tutti sono note le proprietà della Dieta Mediterranea, riconosciuta dall'UNESCO come patrimonio immateriale dell'Umanità.*

*A partire da Ancel Keys fino a tutt'oggi, la Dieta Mediterranea è risultata la migliore in senso assoluto e relativo nel ridurre il rischio di malattie cosiddette non trasmissibili, come le malattie cardiovascolari, il diabete, l'obesità e alcuni tipi di tumore.*

*La D.M. viene reclamata da tutti i ricercatori, come quella che possa prevenire l'80% delle malattie di questo tipo.*

*Infatti, i prodotti che vanno dai cereali (pane, pasta, riso, integrali) dai legumi (piselli, ceci, lenticchie, ecc...) dalla frutta secca, come noci mandorle, ecc., latte e latticini scremati (ricotta, ecc.), alla verdura di ogni varietà e alla frutta, fino all'olio di oliva extravergine (ac. grassi monoinsaturi e polifenoli), al vino, specie quello rosso (che contiene polifenoli, come il rosvetratrolo), sono i principali attori della D.M.*

*Tutti questi prodotti "in sinergia" hanno mostrato in studi scientifici accurati "controllati" e in metanalisi, di ridurre l'incidenza di malattie cardiovascolari, tumori e persino le malattie neurovegetative, come alcune forme di Alzheimer, il morbo di Parkinson.*

*In contrasto con questi dati, paradossalmente, recenti studi hanno dimostrato che la popolazione di regioni del sud come la Campania, il Molise e la Puglia, dove è nata la storia della D.M., hanno dimostrato una scarsa aderenza alla stessa (studio MOLISANI).*

*Questa mancata aderenza viene riscontrata con l'alto numero di adulti e purtroppo ragazzi dell'età scolare, in sovrappeso e obesità, anche in età infantile.*

*Cosa fare, allora, aspettarsi che la popolazione decida di cambiare stile di vita, alimentazione, attività fisica spontaneamente? Lasciare che i nostri figli e nipoti si nutrano della cucina e dei piatti propagandati dalla TV, ormai tutte hanno i cuochi, che sono diventati attori protagonisti?*

*Oppure, affrontare scientificamente i problemi legati alla cattiva alimentazione e alla mancanza di attività fisica (stile di vita, vero e proprio).*

*La cucina pugliese dei nostri genitori o dei nostri nonni, era molto simile alla classica D.M. degli anni post-bellici, raccontati da Ancel Keys. Ma non è quella di ora, inquinata invece dai fast food, junk food, grassi saturi a tutto spiano.*

Sarebbe opportuno, quindi, rivedere la cultura dei comportamenti attuali e paragonarla a quella classica mediterranea. Sarebbe utile interrogare i produttori, agricoltori, coloro che trasformano e conservano i nostri prodotti: verdura, frutta, semi (salumi, latticini, formaggi, vini, ecc..consultare i ricercatori, l'università, la facoltà di Agraria, quella di Medicina, di Biologia, di biotecnologie, ecc...Comunicare con la fondazione della D.M., i movimenti Pro-Mediet, le associazioni di produttori, di cuochi, di operatori enogastronomici, del turismo, ecc...le agenzie dello sport, la Medicina sportiva, le associazioni dei medici di medicina generale, dei medici che si occupano di obesità, malattie metaboliche, di malattie renali e malattie cardiovascolari, dei tumori, per trovare il bandolo di queste patologie e quindi fare prevenzione primaria e secondaria delle malattie cardiovascolari e dei tumori.

In poche parole, creare una "Task Force", come suggerisce il prof. Schittulli, che ha una grande esperienza in prevenzione e trattamento dei tumori e svolge campagna a livello nazionale e, ora, a livello europeo.

Si potrebbero preparare programmi, progetti d'intesa con tutte le province pugliesi e promuovere degli obiettivi per modificare il comportamento attuale della popolazione, renderlo più vicino ad una cultura salutare, che abbiamo insegnato al mondo con la D.M. e che ora dobbiamo insegnare alla nostra popolazione più giovane e infantile, per ridurre, annullare, il diabete, l'obesità, l'ipertensione, le malattie non trasmissibili, cardiovascolari e dei tumori.

Siamo pronti a questo?

Coordinatore scientifico  
Prof. Nicola Ciavarella

