



SIAMO QUELLO CHE MANGIAMO

Il 16 novembre 2010, il comitato intergovernativo dell'UNESCO ha proclamato la;

DIETA MEDITERRANEA patrimonio culturale immateriale dell'umanità. La proclamazione approvata all'unanimità è arrivata da Nairobi in Kenya, dove c'è stata un'ovazione tra i delegati di tutti i 166 Stati presenti. La proclamazione della Dieta Mediterranea, quale **STILE DI VITA SOSTENIBILE** basato su tradizioni alimentari e su valori culturali secolari, rappresenta un traguardo storico per la tradizione alimentare e per la cultura dell'Italia intera e ci chiama, ancora una volta, alla responsabilità di proseguire determinazione il percorso della qualità e

della valorizzazione del nostro patrimonio, dei tratti storici e della tradizione custoditi da millenni di dieta mediterranea.



I prodotti base della Dieta Mediterranea, sono gli stessi che arricchiscono e rendono unico il paniere agroalimentare italiano: su tutti in primis l'olio extravergine d'oliva, poi gli ortaggi, la frutta, il grano ed il vino. È la tavola imbandita del contadino, con i suoi tempi e i suoi rituali, che si rivela essere, con questo riconoscimento, straordinariamente moderna anzi, senza tempo e dunque, destinata all'immortalità.



Una buona alimentazione apporta calorie in modo equilibrato:

58% dai carboidrati – 12% da proteine – 30% dai grassi. La dieta mediterranea può definirsi veramente un modello ideale di alimentazione, perché fornisce carboidrati, proteine e grassi rispettivamente sotto forma di:

- cibi a base di amido - carni magre e pesce - olio d'oliva
cioè con cibi altamente salutari e digeribili, che non appesantiscono l'organismo.

L'olio d'oliva in particolare, fornisce grassi nella forma migliore per l'organismo, cioè sotto forma di acidi grassi monoinsaturi.



Il valore nutrizionale della dieta mediterranea è dimostrato scientificamente dal celebre 'studio dei sette Paesi' – ha spiegato Antonino De Lorenzo, professore ordinario di nutrizione e alimentazione

all'Università 'Tor Vergata' di Roma –

I ricercatori misero a confronto le diete adottate dalle popolazioni di sette Paesi in nazioni diverse per verificarne benefici e difetti; il risultato dichiarò che il regime alimentare migliore era quello degli abitanti di Nicotera, in Calabria, fedeli seguaci della dieta mediterranea. Una grande opportunità che va colta responsabilmente da tutta la filiera olearia italiana: gli alimenti della dieta mediterranea sono gli stessi che portano in giro per il mondo quel **MADE IN ITALY** così ricercato ed apprezzato ed il cui peso economico all'interno della nostra produzione agroalimentare, significativamente importante, va difeso e rafforzato attraverso una campagna di comunicazione volta al consumo consapevole di alimenti prodotti in Italia, nel rispetto della tradizione contadina, che tanto ha dato al Made in Italy.