

Una piramide di salute!

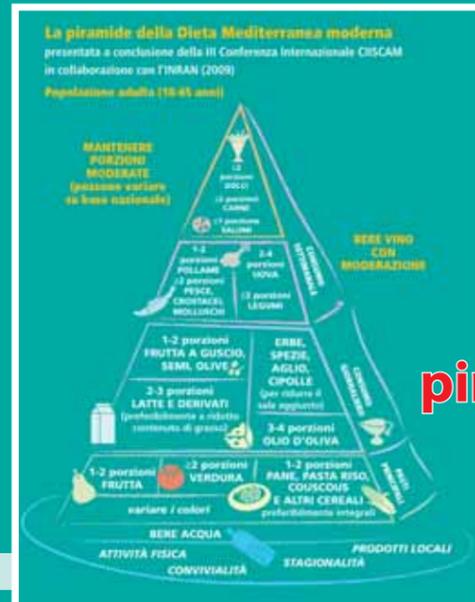
La Piramide alimentare è una rappresentazione grafica utilizzata per descrivere un certo tipo di dieta.

Alla base si collocano gli alimenti che devono essere assunti tutti i giorni e, procedendo verso l'apice, i cibi che bisogna utilizzare con minore frequenza.

La piramide alimentare della Dieta Mediterranea ha subito molte modifiche nel corso degli ultimi anni. Nel 2009, in occasione della III Conferenza Internazionale CIISCAM - INRAN, è stata proposta la nuova piramide alimentare della Dieta Mediterranea moderna rivolta alla fascia di età compresa tra 18 e 65 anni.

La nuova piramide alimentare della Dieta mediterranea moderna tiene conto dell'evoluzione dei tempi e della società, evidenziando innanzitutto comportamenti utili per condurre uno stile di vita salutare: attività fisica, convivialità a tavola, abitudine a bere acqua, uso di prodotti locali e stagionali.

Inoltre, la nuova piramide alimentare si riferisce a una Dieta Mediterranea rivisitata all'insegna della modernità e del benessere, senza trascurare però le diverse tradizioni culturali e religiose e le differenti identità locali.



Una piramide... in movimento!

Alle abitudini alimentari descritte dalla nuova piramide alimentare deve essere associata un'attività fisica regolare, fondamentale tanto quanto una alimentazione equilibrata per il raggiungimento ed il mantenimento del benessere sia fisico sia psicologico. Non si può parlare, quindi, di stile di vita corretto se non c'è la pratica quotidiana del movimento corporeo.



È bene, dunque, affiancare alla **piramide alimentare** una **piramide motoria**.



REGIONE CAMPANIA

Assessorato Agricoltura

www.agricoltura.regione.campania.it
alimentazione@regione.campania.it

Info: 081 7967322 - 24



REGIONE CAMPANIA

Assessorato Agricoltura

Programma
di Educazione Alimentare
e Orientamento dei Consumi

DIETA MEDITERRANEA UNA QUESTIONE DI STILE



In collaborazione con il Dipartimento
di Scienza degli Alimenti
dell'Università degli Studi di Napoli Federico II



hello@manitacreative.it | 0823 543296



Presentazione

La Campania è una delle più importanti regioni del Bacino del Mediterraneo.

Con una popolazione di quasi sei milioni di persone, di cui oltre il 25% al di sotto dei 20 anni di età e 1 milione in età scolare siamo la regione più giovane d'Italia.

Patria della Dieta Mediterranea, riconosciuta dall'UNESCO patrimonio culturale immateriale dell'umanità, la Campania è da sempre apprezzata per la bellezza del territorio e per lo straordinario patrimonio enogastronomico, architettonico e culturale.

In questo contesto l'agricoltura, nuova frontiera del cibo genuino, gioca un ruolo fondamentale per la promozione, la tutela, la conservazione e la valorizzazione del paesaggio rurale.

Oltre l'80% del territorio regionale, infatti, è rappresentato dalle aree rurali (aree agricole, a pascolo, forestali) che sono in grado di assicurare sicurezza alimentare, manutenzione e sicurezza del territorio, cura del paesaggio, tutela della biodiversità e conservazione del patrimonio storico, ambientale e culturale.

E la Dieta Mediterranea? È soprattutto recupero della buona tavola, della cultura del cibo, di uno stile di vita sano che, proprio nei nostri territori, è stato studiato; un ritorno alle tradizioni rurali che non può non coinvolgere direttamente le nuove generazioni.

Il nostro intento, pertanto, è quello di coinvolgere i cittadini per avvicinarli al mondo rurale, interessando soprattutto i più giovani.

Lo facciamo con un approccio ludico, interattivo e più attraente, evidenziando il legame che unisce ambiente, territorio, alimentazione e salute attraverso un articolato programma di Educazione Alimentare e Orientamento dei Consumi che vede in prima linea, ancora una volta, le Fattorie Didattiche.

On. Daniela Nugnes

Assessore all'Agricoltura della Regione Campania



La Dieta Mediterranea è un modello nutrizionale ispirato ai regimi alimentari tradizionali dei Paesi del bacino del Mediterraneo (Italia, Spagna, Grecia e paesi del Nord Africa).

Frutta e verdura di stagione, da assumere a volontà, pane, pasta, cereali come fonti principali di energia, olio extravergine di oliva, da consumare con moderazione, pesce, latte, formaggi e carni, da utilizzare saltuariamente, sono gli ingredienti base della Dieta Mediterranea, dichiarata nel 2010 dall'UNESCO Patrimonio culturale e immateriale dell'umanità.

La Dieta Mediterranea rappresenta il regime alimentare più sano ed equilibrato. Essa associa varietà alimentare e completezza nutrizionale, garantendo gusto e benessere.

Tuttavia, Dieta Mediterranea non è soltanto sinonimo di regime alimentare ma anche di:

- Stile di vita, fondato sull'adozione di comportamenti alimentari corretti, sul rispetto del territorio e della biodiversità, sul consumo di prodotti locali, stagionali e freschi, sulla valorizzazione e tutela delle attività tradizionali e dei mestieri collegati alla pesca e all'agricoltura.
- Stile di vita attivo, basato sul movimento e l'attività fisica.



ELISIR DI LUNGA VITA

La valorizzazione della Dieta Mediterranea risale ai primi anni del dopoguerra ed è merito di Ancel Benjamin Keys, nutrizionista statunitense della scuola di Alimentazione dell'Università del Minnesota, che negli anni '50 riconobbe l'influenza positiva dell'alimentazione sulla prevenzione delle patologie cardiovascolari. Keys, sbarcato a Salerno durante la seconda guerra mondiale, prese dimora a Pioppi, paese nel Parco nazionale del Cilento, e avviò il celebre "studio dei sette Paesi" finalizzato a confrontare lo stile di vita di campioni di popolazione di Stati Uniti, Italia, Finlandia, Grecia, Jugoslavia, Paesi Bassi e Giappone.

I risultati della sua ricerca dimostrarono che le popolazioni del bacino del Mediterraneo presentavano una longevità e un'indennità da malattie cardiovascolari e degenerative molto elevate rispetto alle popolazioni del Nord Europa e degli Stati Uniti.

Egli attribuì queste caratteristiche al tipo di alimentazione adottata dalle popolazioni di questi paesi, che definì Dieta Mediterranea.



Keys soggiornò a Pioppi per circa 30 anni e, a riprova delle sue teorie, visse 100 anni!

La Campania e la sua Dieta...inossidabile

Frutta, verdura, patate, fagioli, noci, pesce azzurro, cereali, olio d'oliva extravergine

sono gli ingredienti della Dieta Mediterranea di cui è ricca la Campania e, se assunti nelle quantità consigliate, assicurano un'alimentazione equilibrata e salutare. Questi alimenti, infatti, sono ricchi di sostanze benefiche, gli antiossidanti, che combattono gli effetti negativi dei radicali liberi, prodotti di "scarto" che si formano nelle cellule del nostro corpo quando l'ossigeno è utilizzato per produrre energia (ossidazione).

In condizioni normali nel nostro organismo vi è un equilibrio tra la produzione e la neutralizzazione dei radicali liberi che, in quantità contenute, aiutano il sistema immunitario nella difesa dagli agenti patogeni. Quando, invece, prevale la produzione di radicali liberi, come avviene con il passare degli anni o a causa di fattori ambientali, questi si accumulano e diventano pericolosi per la nostra salute.

La Dieta Mediterranea, ricca di antiossidanti, combatte i radicali liberi ed è il segreto per proteggersi da molte malattie e mantenere a lungo salute e benessere.



L'Assessorato all'Agricoltura della Regione Campania sostiene la ricerca sul ruolo degli antiossidanti di origine alimentare!

Campania, dove la Dieta Mediterranea è legge!

La Regione Campania valorizza la Dieta Mediterranea, riconosciuta patrimonio culturale immateriale dell'UNESCO, con una legge (Legge Regionale n. 6 del 30 marzo 2012 - "Riconoscimento della Dieta Mediterranea"), unica nel suo genere in Italia, che promuove le produzioni agro-alimentari del made in Campania e le attività turistiche legate all'enogastronomia.

Con questa legge la Regione Campania:

- promuove la Dieta Mediterranea, le relazioni e gli scambi culturali, scientifici ed economici tra le quattro comunità rappresentative citate nell'atto ufficiale di iscrizione dell'UNESCO: Cilento in Italia, Soria in Spagna, Koroni in Grecia e Chefchaouen in Marocco;
- riconosce il valore del Centro Internazionale della Dieta Mediterranea di Pollica e del Museo Vivente della Dieta Mediterranea di Pioppi dedicato ad Ancel Keys, quali poli per la diffusione, formazione, ricerca e studio dello stile alimentare mediterraneo;
- istituisce l'Osservatorio Regionale per la Dieta Mediterranea con sede a Palazzo Capano nel comune di Pollica.

Gli studi scientifici parlano chiaro, chi segue la Dieta Mediterranea vive meglio, più a lungo, per questo abbiamo il dovere di tutelarla!