

## La dieta Mediterranea non è una dieta

Roberto Capone<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Amministratore Principale, Centre International Hautes Etudes Agronomiques Méditerranéennes (CIHEAM-Bari)

Nonostante la sua crescente popolarità in tutto il mondo, la Dieta Mediterranea è oggi a rischio di “erosione” nei paesi del Mediterraneo a causa dei processi di globalizzazione ed urbanizzazione che stanno condizionando e modificando gli stili di vita delle popolazioni Mediterranee che mostrano dei consumi alimentari sempre più insostenibili e meno salubri.

Per contrastare questa crescente “transizione nutrizionale” nel Mediterraneo, il CIHEAM-Bari ha da tempo avviato una serie di attività per valutare la DM come modello di dieta sostenibile. Basata prevalentemente sul consumo di alimenti di origine vegetale, la DM mostra un più basso impatto ambientale rispetto a diete con maggiore consumo di proteine animali, concorrendo al mantenimento della biodiversità attraverso la coltivazione di varietà locali ed il consumo di prodotti locali e stagionali, con positivi ritorni economici ed ambientali sul territorio (Capone *et al.* 2016).

Iscritta nel 2010 dall’UNESCO nella lista del patrimonio culturale immateriale dell’Umanità (UNESCO 21010), grazie anche al contributo del CIHEAM di Bari, la DM è espressione di una antica storia fatta di acquisizioni, scambi e adattamenti, che si riconosce nella diversità delle culture alimentari e degli stili di vita.

La necessità di valutare le dimensioni della sostenibilità della DM, interdipendenti tra di loro (salute/nutrizione, ambiente/biodiversità, economia, fattori socioculturali), ha richiesto al CIHEAM-Bari lo sviluppo di un approccio olistico sistemico nello studio della DM come una Dieta Sostenibile nel contesto dei Sistemi Alimentari Sostenibili (HLPE-CFS 2014). Ha quindi spostato la sua attenzione sulla DM, non più intesa solo come una dieta salubre, ma anche come un modello di dieta sostenibile che riduce l’impatto sull’ecosistema complessivo. Questo approccio olistico è stato sperimentato dal CIHEAM-Bari per caratterizzare e valorizzare la DM come modello di dieta sostenibile da promuovere ed adottare.

Tale approccio è basato su quattro fondamentali aspetti della sostenibilità: 1) ridotto impatto ambientale e ricchezza in biodiversità; 2) accertati benefici alla salute e nutrizione; 3) alti valori socio-culturali; 4) positivi ritorni economici sul territorio.

Una maggiore aderenza al modello sostenibile della DM consentirebbe quindi di ridurre la pressione sulle risorse naturali e mitigare i cambiamenti climatici, contribuire allo sviluppo locale delle aree rurali mediterranee in termini di crescita economica e creazione di opportunità di lavoro in agricoltura e in altri settori non agricoli (ad es. turismo), rafforzare i capitali e le risorse sociali e culturali delle comunità mediterranee, compresa la valorizzazione dei prodotti agro-alimentari tipici e tradizionali (Capone *et al.*, 2016a), migliorare lo stato nutrizionale e ridurre l’incidenza delle malattie cronico degenerative legate all’alimentazione.

### Referenze

1. CIHEAM & FAO (2015), Mediterranean food consumption patterns: diet, environment, society, economy and health. A White Paper of Priority 5 of Feeding Knowledge Program, Expo Milan 2015. Bari: CIHEAM-IAMB, Rome: FAO.

2. Capone R, El Bilali H, Debs Ph and Bottalico F. Relations between food and nutrition security, diets and food systems. *Agriculture and Forestry*. 2016; 1: 49-58. Available at: [http://www.agricultforest.ac.me/paper.php?journal\\_id=193&id=2515](http://www.agricultforest.ac.me/paper.php?journal_id=193&id=2515)
3. Capone R, El Bilali H and Bottalico F. Assessing the Sustainability of Typical Agro-Food-Products: Insight from Apulia Region, Italy. *New Medit*. 2016a; 15(1): 28-35.
4. Dernini S, Berry EM, Serra-Majem L, La Vecchia C, Capone R, Medina FX, Aranceta-Bartrina J, Belahsen R, Burlingame B, Calabrese G, Corella D, Donini LM, Lairon D, Meybeck A, Pekcan AG, Piscopo S, Yngve A and Trichopoulou A. Med Diet 4.0: the Mediterranean diet with four sustainable benefits. *Public Health Nutrition*. 2017; 20(7), 1322-1330.
5. FAO (2010). Sustainable diets and biodiversity. Directions and solutions for policy, research and action. Proceedings of the International Scientific Symposium "Biodiversity and sustainable diets united against hunger", 3-5 November 2010, FAO Headquarters, Rome. Available at: <http://www.fao.org/docrep/016/i3004e/i3004e.pdf>
6. Hachem F, Capone R, Yannakoulia M, Dernini S, Hwalla N and Kalaitzidis C. The Mediterranean diet: a sustainable consumption pattern. In: International Centre for Advanced Mediterranean Agronomic Studies (CIHEAM) and Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO), 2016. *Mediterra 2016. Zero Waste in the Mediterranean*. Natural Resources, Food and Knowledge. Paris, Presses de Sciences Po. Available at: [http://www.ciheam.org/uploads/attachments/333/Mediterra2016\\_EN\\_BAT\\_\\_1\\_.pdf](http://www.ciheam.org/uploads/attachments/333/Mediterra2016_EN_BAT__1_.pdf)
7. HLPE--CFS Food Losses and Waste in the Context of Sustainable Food Systems. HLPE, Rome. (2014). Available at: <http://www.fao.org/3/a-i3901e.pdf>
8. UNESCO. Representative list of the intangible cultural heritage of humanity. Paris. (2010).