

Dieta Mediterranea toccasana

Oggi all'Expo di Milano la **Giornata mondiale. I benefici nella prevenzione delle neoplasie** mammarie, coloretali e del polmone. Un nuovo studio evidenzia anche che chi la segue **abbassa** del 30% il **rischio della depressione**. Il "made in Sicily" chiude con un bilancio lusinghiero: oltre 5.000 visite giornaliere. «Una grande occasione per promuovere i nostri prodotti» commenta Montante, presidente di Unioncamere

MASSIMO VILLA

MILANO. Oggi Expo ospiterà le celebrazioni della prima Giornata mondiale della Dieta mediterranea.

L'appuntamento clou sarà il Forum internazionale sulla Dieta Mediterranea giunto alla quinta edizione e per la prima volta lontano da Imperia sua sede storica dal 2010, quando la Dieta Mediterranea fu dichiarata Patrimonio immateriale dell'Umanità Unesco. Il Forum si inserisce nella Settimana della Dieta Mediterranea curata ad Expo dal Ministero delle politiche agricole che ha preso il via il 14 e si concluderà domenica.

Il Forum, che vedrà in conclusione l'intervento del ministro delle politiche agricole Maurizio Martina, tratterà i molteplici valori della Dieta mediterranea, tra cui i benefici sotto il profilo salutistico. Tra gli esperti che interverranno sul tema, Massimo Conio, direttore di gastroenterologia endoscopia digestiva all'Ospedale di Sanremo che sottolineerà l'importanza della dieta nella prevenzione delle malattie neoplastiche.

«Dal 2004 ad oggi in Europa vi è stato un incremento di oltre 300.000 nuovi casi di cancro, soprattutto neoplasie mammarie, coloretali e del polmone - osserva Conio - A tal proposito, è stato ipotizzato che almeno un terzo delle neoplasie potrebbero essere evitate modificando l'alimentazione ed aumentando l'attività fisica, seguendo quindi i principi della Dieta Mediterranea, ca-

ratterizzata da un aumentato apporto di verdura, frutta, cereali, pesce e da un limitato consumo di alcol e carne rossa. Questa dieta alla luce degli studi compiuti sembra effettivamente avere un'azione benefica nel mantenimento della salute: correggere le abitudini alimentari e lo stile di vita potrebbe ridurre l'incidenza del cancro coloretale del 25%, di quello mammario del 15% e per le neoplasie del pancreas, della prostata e dell'endometrio, del 10%. In ogni caso, riducendo l'apporto calorico e adottando la Dieta Mediterranea, si è in grado di prevenire patologie croniche: modificare la dieta significa effettuare la prevenzione primaria».

Ma la Dieta Mediterranea è un toccasana anche per il wellness mentale. Uno studio appena pubblicato da BMC Medicine ha infatti evidenziato che chi la segue abbassa del 30% il rischio della depressione.

La dieta mediterranea, anche non seguita costantemente, fa bene alla salute mentale. Lo studio è stato condotto su 15mila persone che inizialmente non avevano avuto una diagnosi di depressione, i ricercatori hanno fatto compilare un questionario sulle abitudini alimentari. Dopo 8 anni e mezzo più di 1.500 partecipanti sono invece risultati depressi; il rischio è risultato minore in quelli che seguivano

una dieta mediterranea - con poca carne rossa e molta frutta e verdura - sia in maniera stretta che moderata.

«È difficile stabilire cosa possa legare la dieta al rischio di depressione - scrivono gli autori -. Un potenziale meccanismo è il fatto che chi segue questo tipo di alimentazione ha un adeguato livello di alcuni micronutrienti, come le vitamine del gruppo B, il folato o lo zinco, che sono fondamentali per la salute del cervello».

Intanto, si cominciano a tirare i primi bilanci in casa Sicilia: oltre 5.000 visite giornaliere con picchi di presenze nei weekend e durante le degustazioni, 14 giorni di assaggi e wine tasting, meeting e incontri btob con delegazioni estere; e poi tanti laboratori artistici, percorsi sensoriali e tavole rotonde sui temi del buon cibo, della Dieta Mediterranea e sull'offerta turistica. Si chiude con un bilancio più che positivo la partecipazione siciliana ad Expo che è stata presente a Milano per due settimane, dal 4 settembre a ieri.

«È stata una grande occasione per promuovere il "Made in Sicily" di fronte al vasto pubblico di Expo, ma anche con tanti operatori internazionali interessati a conoscere le opportunità commerciali che provengono dal mercato siciliano», commenta il presidente di [Unioncamere Sicilia](#), [Antonello Montante](#).

AL SUD IL 10% IN PIÙ DI PERSONE IN SOVRAPPESO

Nel Sud Italia sono in sovrappeso o obesi il 59,6% degli uomini e il 42% delle donne, valori che sono superiori di 10 punti percentuali rispetto a quelli del Nord-ovest. È quanto emerge da una analisi della Coldiretti. Le regioni con il maggior numero di persone obese o sovrappeso sono, per i maschi, il Molise (64,8%), la Campania (61,6%), la Sicilia (60,6%), la Puglia (59,1%) e la Basilicata (58,8%) mentre per le femmine, la Basilicata (46,5%), la Puglia (44,1%), la Campania (43,7%), il Molise (43,4%) e la Sicilia (40,8%).



La dieta mediterranea

GLI ALIMENTI PRINCIPALI



COSÌ NEI PAESI DI ORIGINE

	Grecia
	Italia
	Spagna
	Portogallo
	Cipro
	Malta

+60%

l'aumento dell'apporto calorico giornaliero negli ultimi 50 anni in seguito all'abbandono della dieta mediterranea

COSÌ IN ITALIA



Fonte: Fao

ANSA-CENTIMETRI

