

# Dieta mediterranea vince la sfida mondiale

La dieta mediterranea nell'anno dell'emergenza sanitaria si è classificata come migliore dieta al mondo davanti alla dash e alla flexariana. Lo rende noto la **Coldiretti** sulla base del best diet ranking 2021 elaborato dal media statunitense U.S. News & World Report, noto a livello globale per la redazione di classifiche e consigli per i consumatori.

Il primato generale della dieta mediterranea è stato ottenuto grazie al primo posto ottenuto in ben cinque specifiche categorie: prevenzione e cura del diabete, difesa del cuore, mangiare sano, componenti a base vegetale e facilità a seguirla.

A contendere la vittoria della dieta mediterranea sul podio sono state quella dash contro l'ipertensione che si classifica al secondo posto e la flexariana, un modo flessibile di alimentarsi, al quarto posto la storica dieta ipocalorica weight watchers e al quinto la dieta della Mayo Clinic basata su una piramide che incrocia abitudini alimentari e comportamenti quotidiani come mangiare davanti alla tv, non fare attività fisica, assumere troppi zuccheri.

Il riconoscimento come miglior regime alimentare al mondo arriva a poco più di dieci anni dall'iscrizione della dieta mediterranea nella lista del patrimonio culturale immateriale dell'umanità dell'Unesco avvenuta il 16 novembre 2010, grazie a una virtuosa ed equilibrata lista di alimenti come pane, pasta, frutta, verdura, carne, olio extravergine e il tradizionale bicchiere di vino consumati a tavola in pasti regolari che ha consentito all'Italia di conquistare il record di longevità in Europa.

Proprio l'emergenza sanitaria ha provocato una svolta

salutista nei consumatori che hanno privilegiato la scelta nel carrello di prodotti alleati del benessere sia in Italia che all'estero. Lungo la Penisola infatti si registra un aumento medio del 9,7% dei consumi nel 2020 dei prodotti simbolo della dieta mediterranea come olio extravergine d'oliva, frutta e verdura fino alla pasta, secondo l'analisi Coldiretti su dati Ismea. A guidare la classifica della spesa mediterranea in Italia è la frutta con un incremento degli acquisti dell'11%. Al secondo posto l'olio extravergine d'oliva dove i consumi aumentano del 9,7%, davanti a verdura, con una crescita del 9%, e pasta (+8.9%), grazie al boom fatto registrare da penne e spaghetti certificate fatte con grano 100% Made in Italy.

Ad essere avvantaggiate sono state nell'ordine le esportazioni nazionali di conserve di pomodoro (+17%), pasta (+16%), olio di oliva (+5%) e frutta e verdura (+5%) che hanno raggiunto in valore il massimo di sempre. Anche negli Stati Uniti nonostante l'attacco subito negli ultimi anni da parte di Donald Trump grande sponsor del fast food nel 2021 con il nuovo presidente degli Stati Uniti Joe Biden e la first lady Jill Biden, di origini italiane, la dieta mediterranea, prototipo di stile di vita salutare, bilanciato e amico dell'ambiente, è tornata protagonista alla Casa Bianca. Non a caso Biden ha rimosso i dazi sui prodotti Made in Italy imposti dal suo predecessore, salvando le esportazioni di mezzo miliardo di euro di specialità tricolori.

Il primo posto nella classifica mondiale delle diete è anche una risposta ai bollini allarmistici e a semaforo fondati sui componenti nutrizionali che alcuni Paesi, dalla Gran Bretagna al Cile alla Francia, stanno applicando su diversi alimenti della dieta mediterranea sulla base dei contenuti in grassi, zuccheri o sale. *“I sistemi di etichettatura nutriscore e a semaforo è fuorviante, discriminatorio e incompleto e finisce per escludere paradossalmente dalla dieta alimenti sani e naturali che da secoli sono presenti sulle tavole per favorire prodotti artificiali di cui in alcuni casi non è nota neanche*

*la ricetta” afferma il presidente di Coldiretti Ettore Prandini nel sottolineare che “si rischia di promuovere cibi spazzatura con edulcoranti al posto dello zucchero e di sfavorire elisir di lunga vita come l’olio extravergine di oliva considerato il simbolo della dieta mediterranea, ma anche specialità come il Grana Padano, il Parmigiano Reggiano ed il prosciutto di Parma le cui semplici ricette non possono essere certo modificate”.*

#### TOP FIVE DIETE NEL MONDO NEL 2021

- 1) Mediterranea
- 2) Dash contro l’ipertensione
- 3) Flexariana, un modo flessibile di alimentarsi
- 4) Weight watchers, ipocalorica
- 5) Mayo Clinic che incrocia alimenti e comportamenti

---

## **Influenza: la spesa made in Piemonte per combattere i malanni di stagione**

Aumentare le calorie consumate, iniziando la mattina con latte, miele o marmellata e portando poi a tavola soprattutto zuppe, verdure, legumi e frutta, aiuta a rafforzare, con l’apporto di vitamine, le difese immunitarie dal rischio dell’insorgenza dell’influenza favorita dal freddo gelido.

E’ quanto consiglia la Coldiretti che ha elaborato la dieta antigelo per affrontare il brusco aumento dei casi di influenza con circa 374.000 casi nella seconda settimana che fanno salire quasi i 2,268 milioni il conto totale degli ammalati dall’inizio della sorveglianza.

Un aiuto a combattere i malanni di stagione arriva dai prodotti Made in Piemonte: un antico rimedio, tutt'ora valido, è quello di preparare latte e miele di castagno, particolarmente prodotto nella fascia pedemontana piemontese, utile contro la tosse, il mal di gola e l'abbassamento della voce.

Questo miele, infatti, abbinando il potere lenitivo del fruttosio in esso contenuto ad infusi di erbe, sprigiona il suo potere antinfiammatorio ed antibatterico che può curare la raucedine efficacemente.

I kiwi, di cui il Piemonte ha un importante polo produttivo che abbraccia soprattutto le province di Cuneo, Torino e Vercelli per una superficie totale di quasi 5 mila ettari e una produzione di oltre 100 mila tonnellate all'anno, sono particolarmente indicati perché ricchi di vitamina C e sali minerali per cui hanno un effetto benefico contro i radicali liberi che annientano l'organismo e che sono prodotti in grande quantità nel periodo invernale.

Inoltre, per una dieta leggera senza affaticare l'organismo a digerire cibi complessi, è particolarmente indicato il riso di cui il Piemonte è la regione italiana con i numeri maggiori a livello produttivo contando 117 mila ettari, 8 milioni di quintali di produzione e oltre 2000 aziende.

E' ottimo da consumare semplicemente bollito, mentre all'inizio del Novecento era molto frequente l'uso di somministrare a malati e convalescenti l'acqua di riso, preparata facendo macerare per tre ore in mezzo litro d'acqua un pugno di chicchi, da far poi bollire un'ora prima di venire filtrata e bevuta.

“Col freddo – spiegano **Roberto Moncalvo** presidente di Coldiretti Piemonte e **Bruno Rivarossa** Delegato Confederale – il rischio è che ora ci sia un repentino innalzamento dei prezzi al dettaglio di frutta e verdura oltre al fatto che lo

sbalzo termico improvviso ha, inevitabilmente, un impatto anche sull'aumento dei costi di riscaldamento delle produzioni in serra. Consigliamo – concludono Moncalvo e Rivarossa – di fare la spesa anti influenza presso i mercati di Campagna Amica, diffusi in tutte le province piemontesi, per aver la sicurezza di acquistare prodotti freschi e genuini, di cui è possibile tracciare la provenienza”.