

# PNR

## PAGANINI NON RIPETE

### #IL METODO PER VIVERE MEGLIO E PIÙ A LUNGO

Saluti 🌈 La **dieta mediterranea** è sotto attacco. Il **patriottismo alimentare** del Governo ha scatenato **accuse ideologiche e commerciali** che la riducono a un semplice **mito alimentare**.

Ma la dieta mediterranea è molto più di un elenco di prodotti e piatti tipici: è il metodo dell'equilibrio, una sintesi dei fattori chiave dello **stile di vita mediterraneo** sin dall'antica Grecia, oggi sempre meno seguito.

Ecco perché è fondamentale **proteggerla, divulgarla e recuperarla**, per vivere meglio e più a lungo.

Buona settimana,  
**Paga**



**COSA STA SUCCEDENDO** Negli ultimi mesi, si moltiplicano le **voci che accusano la dieta mediterranea di essere un'esagerazione o addirittura una bugia**. Critiche **senza basi scientifiche**, mirate a colpire l'economia agroalimentare dei paesi

mediterranei, con l'Italia nel mirino. È una **risposta ideologica e commerciale al populismo agroalimentare del Governo italiano**, che la sfrutta per fini propagandistici ed economici.

- Entrambi sbagliano. **La dieta mediterranea è molto di più di una lista di prodotti tipici e di ricette: è uno stile di vita fondato sull'equilibrio che il mondo ci invidia.** È questo che l'ha resa patrimonio immateriale dell'umanità secondo l'**UNESCO**.

**PERCHÉ È IMPORTANTE** **Le accuse e il patriottismo alimentare rischiano di distorcere il valore della dieta mediterranea**, riducendola a un fenomeno alimentare o commerciale. Ma non è mai stata solo una dieta. **È un metodo basato sull'equilibrio tra cibo, socialità, benessere psico-fisico.**

- Questo equilibrio è la chiave per **affrontare sfide moderne come obesità, salute pubblica e sostenibilità.**

**LE RADICI DEL FRAINTENDIMENTO** Negli anni '70, A. Keys, con il celebre Seven Countries Study, definì un modello alimentare capace di prevenire gravi malattie e allungare la vita. Lo chiamò "dieta mediterranea" osservando la longevità di paesi come Grecia, Italia ed ex Jugoslavia rispetto a Finlandia, Stati Uniti e altri.

- Ma il legame tra alimentazione e salute è molto più antico. Già nel V secolo a.C., **Ippocrate** aveva capito che ciò che mangiamo influenza profondamente il nostro benessere.

**L'EQUILIBRIO DELLA DIETA MEDITERRANEA** Ma nella Grecia antica, **il cibo non era solo nutrimento: era parte di un sistema complesso fatto di equilibrio** tra mente e corpo, socialità, ospitalità, dialogo, riflessione morale e ozio. Una visione che richiama la "medio stat virtus" di Aristotele, l'arte di bilanciare eccessi e privazioni, e il successivo principio di Paracelso secondo cui "la dose fa il veleno".

- In greco antico, "dieta" significa proprio "stile di vita".

Questo è il principio cardine della mediterraneità: **non un rigido schema alimentare, ma un metodo che ci aiuta ad adattarci ai cambiamenti** e a offrire risposte sempre nuove per farci vivere meglio e più a lungo.

**NON SOLO PIATTI TIPICI, MA UN METODO DI VITA** **Ridurre la dieta mediterranea agli alimenti o alle ricette è un errore grave.** Alimenti e piatti sono cambiati nel tempo a causa di:

- carestie e politiche pubbliche,
- contaminazioni culturali e importazioni,
- evoluzione dei bisogni alimentari.

Per secoli, **le società mediterranee hanno vissuto in condizioni di deficienza calorica**, compensata dal duro lavoro nei campi prima e nelle fabbriche poi.

- La dieta mediterranea non è sopravvissuta grazie ai singoli cibi, ma come metodo tramandato per generazioni, anche nei momenti più bui.

**Questo equilibrio ha retto fino al boom economico del dopoguerra**, quando l'**abbondanza calorica ha eroso il metodo mediterraneo** e il suo principio fondamentale: l'equilibrio.

**PERCHÉ ABBIAMO PERSO L'EQUILIBRIO** In Italia l'obesità è in aumento, soprattutto tra i bambini, con il Sud particolarmente colpito. **Non siamo più tra i più longevi**: paesi come **Singapore** e **Svizzera** ci hanno superato.

**La responsabilità non è dei nostri alimenti, ma della perdita dell'equilibrio.** I bambini ingrassano perché:

- consumano troppe calorie, ora disponibili in abbondanza,
- ne bruciano poche, a causa di un ambiente obesogeno privo di gioco libero e movimento fisico,
- subiscono le pressioni dei media, disturbi psicologici, deserti alimentari, ecc..

**Lo stile mediterraneo non viene più tramandato.** È stato sostituito da modelli che esaltano l'eccesso o il difetto, favorendo disturbi alimentari e squilibri diffusi.

**TECNOLOGIA E PERSONALIZZAZIONE** La dieta mediterranea deve essere **rinvigorita politicamente e può essere rilanciata grazie a tecnologie** come l'Intelligenza Artificiale e l'Internet delle Cose.

- Questi strumenti possono **aiutarci a personalizzare la nutrizione e a monitorare il nostro equilibrio fisico e psichico**, favorendo uno stile di vita bilanciato e su misura per ciascuno.
- Il futuro della mediterraneità non è nella standardizzazione, ma nella personalizzazione che rispetta il nostro patrimonio culturale.

**LA NOSTRA RESPONSABILITÀ** Il Governo, invece di costruire un mito culinario facile da smontare, dovrebbe **allearsi con i paesi del Mediterraneo** per promuovere lo stile di vita mediterraneo nella sua vera essenza: mangiare come esperienza di affetti, riflessione e socialità.

- Gli alimenti possono cambiare, ma il vero stile mediterraneo resta.

Non lasciamolo morire sotto il peso delle accuse e delle pressioni commerciali. Alimentiamolo e proteggiamolo, per noi e per le generazioni future.

- È il più grande dono che possiamo fare ai nostri figli: **insegnare loro l'equilibrio e tramandare un'eredità di salute, cultura e benessere che il mondo ci invidia.**