


LA **DIETA** MEDITERRANEA BATTE LE MODE QUESTIONE DI SALUTE PRIMA CHE DI LINEA

 Dopo duemila anni di diete, a partire da Ippocrate che già pensava al cibo come una sorta di medicina, passando per Lord Byron (ossessionato dalle patate schiacciate, condite con aceto), per arrivare alla tanto discussa Dukan (dal nome del medico francese che propaga un regime iperproteico) e all'ultimo grido della 5:2 (mangiare normalmente per cinque giorni e semi digiunare per gli altri due, con l'obiettivo non solo di dimagrire, ma anche di ridurre le malattie cardiovascolari e i tumori) ecco il verdetto: la **dieta** mediterranea è una delle più salutari.

Uno studio, appena pubblicato dal *New England Journal of Medicine*, ha dimostrato che la **dieta** mediterranea, a base di olio di oliva, pasta, legumi, pesce, frutta e verdura e un po' di vino, protegge dalle malattie cardiovascolari, riducendo il loro impatto del 30 per cento nelle persone ad alto rischio. E lo fa anche quando non riduce il peso corporeo.

Un successo, se si pensa che queste malattie costituiscono ancora la princi-

pale causa di mortalità nei Paesi industrializzati.

La ricerca, dunque, si presta a due considerazioni. La prima è che **«dieta»** non significa soltanto un regime che fa perdere peso, ma qualcosa che aiuta a stare sani (del resto certi schemi alimentari possono addirittura minare lo stato di salute).

Mangiare «alla mediterranea», evitando — come è stato suggerito ai partecipanti allo studio — biscotti, dolci, prodotti caseari e, soprattutto, cibi industriali trasformati, allontana i problemi di cuore, anche se non fa dimagrire.

E questo è il secondo vero punto di discussione. Oggi l'industria alimentare, come si legge in un articolo appena pubblicato sulla rivista inglese *Lancet*, è considerata, come quella del tabacco, un pericolo per la salute pubblica ed è accusata di contribuire all'epidemia di obesità e di malattie croniche nel mondo occidentale. E anche, e soprattutto, in quello in via di sviluppo.

Adriana Bazzi

abazzi@corriere.it

© RIPRODUZIONE RISERVATA

