

IL MATTINO - Venerdì 2 luglio 1999

Buona cucina per star bene in salute: tutti i pregi della dieta mediterranea

Per stare bene occorre mangiar bene: dove per «bene» s'intende attenersi alle consolidate tradizioni della cucina nostrana, consumare cibi semplici e genuini, sedersi a tavola senza fretta perché il pasto non diventi un obbligo di sopravvivenza ma un'occasione di relax. Il crescente benessere e la vita frenetica imposta dalla nostra società hanno orientato le abitudini dei popoli occidentali (compresi noi italiani) verso una dieta ricca di alimenti elaborati e dannosi e povera di sostanze protettive. Questo tipo di alimentazione è correlato all'insorgenza di alcune malattie, in primo luogo quelle cardiovascolari e tumorali, dominanti nell'era moderna. In molti paesi viene riconosciuta la bontà salutistica della «dieta mediterranea» e, specialmente in America, si succedono i tentativi di imitarne il modello. In Italia, invece, si procede esattamente nella direzione opposta. La cucina tradizionale è ormai soppiantata dalla crescente abitudine ai pasti veloci non casalinghi, al catering, al fast-food e, in definitiva, al junk-food (cibo spazzatura). Di questi e altri temi tratta il volume *Dieta mediterranea. Cultura e prevenzione dei tumori* (edizioni Tempo Lungo, collana Lo Scaffale, 144 pagg., lire 15mila) scritto da tre esperti dell'Istituto Pascale: Augusto Iazzetta, responsabile del Servizio di dietologia e nutrizione clinica, Elena Ponzi, biologa del Servizio di immunologia, e Giuseppe Castello, direttore scientifico. Evitando l'uggiosità del trattato scientifico e la banalità della divulgazione superficiale e ripetitiva, gli autori si pongono l'obiettivo di rilanciare il modello dietetico mediterraneo tentando un impatto diretto e reale con il lettore. Il volume contiene le dettagliate caratteristiche protettive di alcuni alimenti distintivi della cucina italiana (il pomodoro, il vino, l'olio d'oliva...) e si chiude con indirizzi realistici per una efficace divulgazione e prevenzione.