

La dieta mediterranea? Sconfitta da beveroni e palestre

Pubblicato: Lunedì 1 Ottobre 2012



Affollato convegno annuale promosso dall'**Ordine dei Medici Chirurghi e Odontoiatri della provincia di Varese** al Palace Hotel di Varese su **"L'alimentazione in tempo di crisi"**. Introducendo il convegno, il presidente dell'Ordine, il **dottor Roberto Stella**, ha richiamato i principali temi del simposio, sottolineando quanto oggi "le difficoltà economiche abbiano risvolti importanti sulle scelte alimentari, e questo determina significativi cambiamenti".

Al convegno, a cui hanno assistito **oltre duecento medici**, hanno portato un saluto introduttivo il **senatore Antonio Tomassini**, il **direttore dell'Asl di Varese Giovanni Daverio**, l'**assessore comunale di Varese alla Famiglia e Persona Enrico Angelini**. Dopo i saluti è iniziato il convegno, che è stato coordinato dai **dottori Giovanna Beretta e Daniele Ponti**.

Sulla storia dell'alimentazione è intervenuta **Carla Roggi, professoressa all'Università di Pavia-Facoltà di Medicina**, che ha proposto ai partecipanti "la storia di ciò che noi mangiamo". La Roggi si è soffermata sulle abitudini alimentari delle classi agiate e di quelle popolari, sulle diete e sulle diverse scelte alimentari lungo i secoli. Un percorso storico che ha incontrato anche la cucina di Bartolomeo Scappi, il cuoco dei papi e una figura di gastronomo ottocentesco come il compositore Gioacchino Rossini. Un lungo percorso approdato oggi a quella che la Roggi ha chiamato una **"giungla di beveroni e palestre che spesso nulla hanno a che fare con buona educazione alimentare"**. Che cosa accadrà in futuro? "Forse la crisi cambierà le nostre abitudini alimentari", ha concluso la Roggi.

Per **Hellas Cena, ricercatore confermato professore aggregato all'Università di Pavia**, che al convegno si è soffermata sul tema **"La dieta corretta, a quali costi?"**, "i fattori socio-economici condizionano sempre di più la dieta delle famiglie". La Hellas ha sottolineato come la dieta venga oggi condizionata in termini negativi soprattutto sui nuclei familiari di limitate capacità di spesa. "In un nucleo familiare dove un solo adulto lavora con un reddito di duemila euro e due figli adolescenti, più del 50% del reddito viene utilizzato per l'alimentazione". Ancora più problematica la condizione di "coppie di anziani con 700 euro pensione mensile. In questo caso la spesa arriva a coprire un terzo della pensione. A ciò si aggiungano spese incompressibili che sono le spese sanitarie, che incidono per il

5-10% sul reddito, secondo l'Istat". **Una serie di difficoltà che "riduce non solo la qualità, ma anche la quantità di alimenti"** e che impone non solo "interventi personali, ma interventi di sanità pubblica che possano ridurre i rischi sanitari e rendere gli alimenti di base accessibili a tutti".

Nel suo intervento al convegno, **Filippo Rossi**, ricercatore confermato, **professore aggregato all'Università del Sacro Cuore di Piacenza**, ha sottolineato come "il mondo degli alimenti stia cambiando e stia assumendo un ruolo complementare con **farmaci e integratori**. Meglio conoscerli per poterli usare meglio, anche a livello di formazione universitaria".

Infine **Lucio Lucchin, direttore del Servizio di Dietetica e Nutrizione clinica dell'Ospedale di Bolzano**, ha tenuto una lettura magistrale sulla **dieta mediterranea**. "La dieta mediterranea produce effetti positivi in termini di riduzione della mortalità totale, delle patologie cardiovascolari, delle malattie tumorali", ha detto Lucchin, che della dieta mediterranea ha richiamato le principali peculiarità: sobrietà e frugalità, cereale, ulivo e vite come capisaldi irrinunciabili, oltre ad altre condizioni più generali come un clima mite e soleggiato, un numero canonico di pasti, un "riposino pomeridiano", la convivialità del pasto.

Tuttavia L'80% degli italiani non sa cos'è la dieta mediterranea, e comunque in Italia ci si sta allontanando da essa. Al termine degli interventi si è tenuto un "question time" in cui i presenti hanno posto domande ai relatori. Il convegno è stato chiuso dal presidente dell'Ordine, dottor Stella, che ha espresso la sua soddisfazione per la riuscita del convegno

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it