



COMUNICATO STAMPA

NUOVI ORIZZONTI DELLA DIETA MEDITERRANEA: SVELATA IN ANTEPRIMA A NUTRIMI LA **NUOVA PIRAMIDE**

Gli esperti sottolineano l'importanza di consumare pesce (anche in conserva) e rivalutano alcuni alimenti: la patata una formidabile alternativa ai cereali

Milano, 21 aprile 2016 – Nonostante la sua popolarità a livello globale e l'evidenza dei suoi benefici sulla salute in generale e sull'apparato cardiovascolare in particolare, l'aderenza alla Dieta Mediterranea è attualmente in diminuzione proprio nei Paesi del Mediterraneo.

È da questa constatazione e dalla volontà di **preservare e valorizzare l'eredità di questo modello alimentare** salutare ed equilibrato che i massimi esperti mondiali, in seno all'IFMeD (International Foundation of Mediterranean Diet), hanno dato vita ad un progetto che mira a rivitalizzarla, adattandola ai mutati stili di vita e di consumo.

Oggi, nella giornata inaugurale di Nutrimi (www.nutrimi.it) gli esperti hanno presentato un'anticipazione della **“nuova” Piramide degli alimenti**, che sarà tenuta a battesimo durante la prima Conferenza Mondiale sulla dieta mediterranea il prossimo 7 e 8 luglio a Milano (www.ifmed.org). **“La nozione di dieta mediterranea ha conosciuto un'evoluzione progressiva negli ultimi 50 anni: da modello per un'alimentazione salutare ed equilibrata è oggi diventata modello di dieta sostenibile”**, ha affermato Luis Serra Majem dell'Università di Las Palmas de Gran Canaria e presidente di IFMeD.

L'approccio innovativo di questa nuova Piramide è che è costruita considerando la dimensione della salute unitamente a quella socio-culturale, economica e della sostenibilità ambientale. Infatti, **“la Dieta Mediterranea non è una prescrizione medica: ci sono fattori economici e socio culturali che influenzano le abitudini alimentari della popolazione”**, ha sottolineato Sandro Dernini di FAO, Coordinatore del Forum Culture Alimentari.



SPONSOR:





Un caso emblematico è quello del pesce, che è un alimento-chiave della dieta mediterranea e che tuttavia non è consumato nelle quantità raccomandate in Italia così come accade anche in tanti altri Paesi del mondo.

Quali soluzioni pratiche per incrementarne l'assunzione presso la popolazione? *"Abbiamo condotto uno studio epidemiologico di coorte su 25.000 italiani: una recente analisi dei dati emersi ha dimostrato i benefici sulla salute, cardiovascolare in particolare, derivanti dal **consumo di almeno 2 porzioni di pesce a settimana. E le qualità del pesce fresco sono riscontrabili anche nel pesce in conserva**, soprattutto grazie al contenuto di Omega-3. Praticamente, grazie alla sinergia tra i diversi nutrienti, la conserva è meglio di un integratore"*, ha spiegato la Prof.ssa Licia Iacoviello del Dipartimento di Epidemiologia e Prevenzione, IRCCS Istituto Neurologico Mediterraneo Neuromed.

Un altro elemento di novità caratterizzante la nuova Piramide della Dieta Mediterranea è anche il **nuovo ruolo che assume al suo interno la patata**, che viene rivalutata in virtù delle sue qualità nutritive e del suo ottimo rapporto qualità-prezzo, che la rende accessibile a tutte le popolazioni. *"Le patate rappresentano una valida alternativa ai cereali. Una porzione consigliata di 200 g di patate, infatti, apporta **meno calorie, più fibre e preziosi micronutrienti rispetto ad una di 80 g pasta o di riso**. Inoltre, contengono antiossidanti e sono naturalmente senza glutine"*, ha spiegato Alessandra Bordoni, Prof.ssa di Scienza dell'Alimentazione e Nutrizione dell'Università di Bologna.

Gli esperti hanno concluso che una maggiore aderenza al modello della Dieta Mediterranea potrà produrre allo stesso tempo risparmi nella spesa pubblica sanitaria così come minori impatti sull'ambiente, interessanti opportunità per l'economia locale e una maggiore comprensione sociale e culturale del valore del cibo.

Per informazioni e iscrizioni: www.nutrimi.it

Ufficio stampa NutriMI

SPRIM Italia - Chiara Mojana

Tel. 02 45495838

Cell. 334 7488528

E-mail stampa@nutrimi.it



SPONSOR:

Segreteria Organizzativa NutriMI

Via Brisa 3, 20123 Milano

Tel.: 02 45495838 - Fax: 02 45495833

segreteria@nutrimi.it

www.nutrimi.it