

ELISABETTA MORO

La dieta mediterranea / Mito e storia di uno stile di vita

Il Mulino 2013

Il nome di dieta mediterranea è stato "inventato" da uno scienziato americano e da sua moglie : infatti è grazie alla felice intuizione di Ancel Keys e di Margaret Haney se noi oggi possiamo parlare di dieta mediterranea, dieta nel senso greco della parola *diata* che nel mondo classico significava **regola di vita, stile di vita.**

Olio pane e vino erano elementi sacri alle divinità del Mediterraneo antico, in seguito fatti propri dal cristianesimo, che mette al centro della sua liturgia proprio l'antica triade mediterranea.

In un viaggio a Napoli e poi nel Cilento i coniugi Keyes scoprono un regime alimentare e una forma di vita sconosciuti al mondo anglosassone che sperimentano direttamente sulla loro pelle , scegliendo di vivere per ben 35 anni nel Cilento : è dalle loro ricerche in ambito nutrizionale a livello internazionale partendo dalla Campania che l'**UNESCO** ha dichiarato la dieta mediterranea patrimonio culturale intangibile dell'umanità. La **FAO** l'ha inclusa tra i modelli agroalimentari più sostenibili del pianeta, mentre l'**OMS** l'ha riconosciuta uno dei regimi nutrizionali più salutari.

La vita in Campania dei due scienziati è molto attiva: ricerche sul colesterolo con frequenti analisi su vari tipi di popolazione (pompieri, operai portuali...), sulle malattie cardiache, sulle aspettative di vita, sul confronto con altri luoghi, in particolare con Minneapolis da cui provengono, li portano a considerare il cibo che si consuma in Campania molto valido per la salute e a ritenere perciò la dieta mediterranea un vero e proprio toccasana per le arterie e quindi per il cuore, tanto che si trasferiscono definitivamente nel Cilento in una casa di campagna con ampio orto che chiamano Minnelea: da Minneapolis + Elea .

Ma perché Elea? Perché era una città della Magna Grecia -di cui esistono i resti- famosa per i suoi filosofi fra cui Parmenide, fondatore della scuola eleatica che anche Cicerone frequentò.

Scienziati di diversi Paesi si confrontano con i Keyes: dall'America al Giappone, dai Paesi nordici all'Australia, dal Brasile al Canada Le ricerche si infittiscono, i confronti fra gli scienziati si intensificano , insomma il cibo che si consuma in Campania è sano e

tra le malattie del cuore e la dieta mediterranea esiste una correlazione significativa

Ma quale cibo? Olio extravergine di oliva, frutta e verdura di ogni tipo: dai pomodori ai fagiolini alle insalate , legumi, pesce.

Ma la dieta mediterranea ha dignità scientifica nel 1975 data di pubblicazione di un libro dei coniugi Keyes che diventa subito un bestseller mondiale e che purtroppo non è stato mai tradotto in italiano:

HOW TO EAT WELL AND STAY WELL. THE MEDITERRANEAN WAY
(Come mangiare bene e stare bene. Lo stile di vita mediterraneo)

La dieta mediterranea preesisteva come ricco patrimonio di usanze e territorio, di riti religiosi, di costumi -nel Cilento per la pesca delle acciughe si adoperava ancora un tipo di rete di più di 2000 anni fa, usata dagli abitanti dell'antica Elea- ma con il libro dei Keyes diventa internazionale al punto che si pensa di fare richiesta all'**UNESCO** di annoverarle tra i patrimoni immateriali dell'umanità.

Nel 2006 diventano elementi da salvaguardare anche le tradizioni e le espressioni orali, compresi i linguaggi: la richiesta però di dieta mediterranea, fatta dall'Italia con Spagna Grecia e Marocco non viene accettata perché "si limitava a criteri e fattori pertinenti principalmente all'ambito nutrizionistico". Nel 2009 si ripete la richiesta mettendo in risalto che la dieta non è un semplice fatto nutrizionistico, ma documentando quanto essa sia "parte integrante di un sistema culturale e di un patrimonio culturale immateriale", cioè il cibo legato alle tradizioni, ai riti, alle feste , alla conoscenza della natura, alla convivialità, alla trasmissione volontaria di generazione in generazione di saperi, di tecniche, di valori.

Vengono ammessi in seguito Cipro, Portogallo e Croazia.

La seconda parte del libro è dedicata alla vita dei coniugi Keys nel Cilento, a interviste a quanti hanno conosciuto direttamente Ancel e Margaret, al Cilento stesso , alla sua gente, alle tradizioni, ai prodotti tipici quali l'olio extravergine d'oliva, i fichi, le acciughe sotto sale.....

Insomma un libro interessante che ci svela il percorso da Elea...all'Unesco di un mito , di una storia,di uno stile di vita di cui dobbiamo andare fieri.

Elisabetta Moro è docente di Antropologia culturale e Tradizioni alimentari all'Università di Napoli , numerose le sue pubblicazioni.

