

# Covid, la dieta mediterranea sulle tavole dei pugliesi

BARI – Con il Covid torna prepotente la Dieta Mediterranea sulla tavola dei pugliesi, complice l'alleanza contadina tra agricoltori e consumatori, con un aumento medio dell'11% dei consumi nel 2020 dei suoi prodotti simbolo come olio extravergine d'oliva, frutta e verdura fino alla pasta, per effetto della tendenza delle persone a compensare il maggiore tempo trascorso in casa con un'alimentazione più sana. E' quanto emerge da un'analisi di Coldiretti Puglia, diffusa in occasione del decennale della dell'iscrizione della Dieta Mediterranea nella lista del patrimonio culturale immateriale dell'umanità da parte dell'Unesco, avvenuta il 16 novembre 2010, con la mobilitazione degli agricoltori nei mercati di Campagna Amica e negli agriturismi con portate speciali, degustazioni guidate, lezioni per la preparazione fai da te delle conserve e della pasta fatta in casa con i cuochi contadini armati di matterello e vasetti, particolarmente utili con le limitazioni che costringono a rimanere a casa per la pandemia.

“E' al Sud che la longevità aumenta anche grazie alla dieta mediterranea, un tesoro del Made in Italy che ci ha consentito di conquistare il record di longevità in Europa con la speranza di vita alla nascita che raggiunge il massimo storico di 82,3 anni con 80,9 anni per gli uomini e 85,2 anni per le donne con ben 14.456 ultracentenari a livello nazionale. In Puglia, secondo i dati dell'Airc, grazie alla dieta mediterranea e al cibo a chilometro zero, l'incidenza dei tumori allo stomaco è inferiore del 27% rispetto alle regioni del Nord Italia, del 30% in meno di tumori al pancreas e del 50% in meno di cancro al fegato e le abitudini di consumo vanno impostate correttamente sin dall'età scolare”, afferma **Savino Muraglia, presidente di Coldiretti Puglia.**

Al mercato di Campagna Amica di Via Appia 226 a Brindisi, insieme al tutor della spesa, ai produttori delle specialità alimentari, **Domenico Rogoli, biologo nutrizionista, segretario della Fondazione Nazionale della Dieta Mediterranea**, ha spiegato il valore culturale e salutistico, riconosciuto a livello internazionale, della Dieta Mediterranea ai consumatori che hanno ricevuto in dono le ricette dei cuochi contadini degli agriturismi di Campagna Amica, con menù preparati con i prodotti della biodiversità contadina, attori protagonisti della Dieta Mediterranea.

A guidare la classifica della spesa mediterranea – spiega Coldiretti Puglia – è la pasta con un incremento degli acquisti del 12,5%, trainata anche dal boom fatto registrare da penne e spaghetti certificate fatte con grano 100%. Al secondo posto la verdura con una crescita del 12,2%, seguita dalla frutta con un +11,1% e dall'olio extravergine d'oliva dove i consumi aumentano del 9,5% nei primi sei mesi dell'anno.

Un trend che rivela come il maggior tempo trascorso in cucina per effetto delle misure restrittive, dai lockdown allo smart working, sia stato anche orientato alla preparazione di piatti con ingredienti salutistici accompagnato dal ritorno di antichi riti, come quello delle conserve fai da te, dove ad essere protagonisti sono spesso i prodotti simbolo della Dieta Mediterranea come verdura, frutta e olio. Ma anche la pasta casalinga, altro "must" tutto italiano, è tornata di moda, come dimostrano anche gli incrementi a doppia cifra fatti registrare nel 2020 dagli acquisti di uova e farina, cresciuti rispettivamente del 22,1% e del 59%. Un aiuto in tale direzione è venuto dagli agrichef, i cuochi contadini di Terranostra Campagna Amica, che hanno creato una serie di tutorial e corsi on line su [www.campagnamica.it](http://www.campagnamica.it) e sulla pagina [www.facebook.com/terranostra.puglia](https://www.facebook.com/terranostra.puglia).

Per aiutare tutto il sistema scolastico e le famiglie ad alimentare al meglio le giovani generazioni e l'intero nucleo

familiare, Coldiretti Donne Impresa Puglia ha lanciato l'agrididattica a distanza, con video tutorial delle masserie didattiche che si spostano dalla campagna sul web, per portare avanti il Progetto di Educazione alla Campagna Amica che agevola l'incontro tra i bambini e i prodotti agricoli 'fatti' dagli agricoltori. In Puglia negli ultimi 10 anni sono stati coinvolti nel progetto delle masserie didattiche 90mila bambini e 270 scuole per orientare verso abitudini di consumo corrette basate sulla Dieta Mediterranea e formare consumatori consapevoli sui principi della sana alimentazione e della stagionalità dei prodotti.

La svolta salutista è una tendenza anche a livello internazionale come dimostra il fatto che – ricorda la Coldiretti – la Dieta Mediterranea si è classificata come migliore dieta al mondo del 2020 davanti alla dash e alla flexariana, sulla base del best diets ranking elaborato dal media statunitense U.S. News & World's Report's, noto a livello globale per la redazione di classifiche e consigli per i consumatori. La dieta mediterranea – spiega la Coldiretti – ha vinto la sfida tra 35 diverse alternative con un punteggio di 4,2 su 5 grazie agli effetti positivi sulla longevità e ai benefici per la salute, tra cui perdita e controllo del peso, salute del cuore e del sistema nervoso, prevenzione del cancro e delle malattie croniche, prevenzione e controllo del diabete.

Secondo quanto riportato nella decisione del Comitato di valutazione per l'iscrizione dell'Unesco in realtà si tratta di molto di più di un semplice regime alimentare poiché "la dieta mediterranea è un insieme di competenze, conoscenze, pratiche e tradizioni che vanno dal paesaggio alla tavola, tra cui la coltivazione, la raccolta, la pesca, la conservazione, la trasformazione, la preparazione e, in particolare, il consumo di cibo... la dieta mediterranea (da greco diaita, o stile di vita) comprende molto più che il solo cibo. Essa promuove l'interazione sociale, dal momento che i pasti

collettivi rappresentano il caposaldo di consuetudini sociali ed eventi festivi, oggi messi a rischio dalle misure adottate in molti Paesi per fermare il contagio.

La dieta mediterranea – conclude Coldiretti – è caratterizzata da un modello nutrizionale che è rimasto costante nel tempo e nello spazio, i cui ingredienti principali sono olio di oliva, cereali, frutta e verdura, fresche o secche, una parte moderata di pesce, prodotti lattiero-caseari e carne, numerosi condimenti e spezie, il tutto accompagnato da vino o infusioni, sempre nel rispetto delle convinzioni di ogni comunità.