Primo Piano - *La Treccani sfata il mito della dieta mediterranea*

Roma - 07 ago 2024 (Prima Notizia 24) **Un libro dell'antropologo dell'alimentazione Vito Teti fa chiarezza sulla "dieta mediterranea", invenzione di nutrizionisti, medici e dietologi dagli anni '80 in poi che non è mai esistita nella realtà.**

"Il modello attuale della dieta mediterranea non corrisponde alla realtà storica di nessuna area geografica del Mediterraneo". Vito Teti, antropologo dell'alimentazione, sfata in un libro pubblicato da Treccani – Dieta mediterranea. Realtà, mito, invenzione – il falso mito della dieta mediterranea, alimentato a partire dagli anni '80 da nutrizionisti, medici e dietologi per indicare un modello quasi magico a cui tendere per poter vivere bene, scongiurare malattie legate al troppo mangiare, al consumo eccessivo di grassi, sale, zucchero, cibi iperproteici che generano soprattutto obesità, ma che non è mai esistito nella realtà. E persino la pasta si rivela un'abitudine alimentare recente, appannaggio in passato solo dei ceti più abbienti. In un'area geografica caratterizzata, come sottolinea Teti, da diverse culture alimentari del Mediterraneo, negli anni '50 e '60 le popolazioni dell'Italia del Sud seguivano un regime alimentare a base di pane di mais, patate, pomodori, peperoni, legumi, e per il condimento usavano il grasso di maiale. La trinità mediterranea olio, grano e vino caratterizzava solo la cucina dei ricchi e rappresentava un sogno per i ceti popolari. Nel Cilento olio di oliva e frumento erano un miraggio sostituito da castagne, granturco e, ancora, grasso di maiale. Questa invenzione diffusa si è imposta ad opera di medici nutrizionisti, biologi che hanno alimentato una babele alimentare fatta di messaggi contraddittori, affermazioni indimostrate, slogan tesi soltanto a commercializzare prodotti e non alla reale costruzione di una buona, salutare, etica alimentazione. In questa babele le parole annullano la sostanza del cibo e ne cancellano il carattere sociale e culturale, azzerandone la dimensione conviviale e rituale e il discorso sul cibo è affidato al potere, in una epoca di gastromania, secondo il semiologo Gianfranco Marrone, o in una gastrocrazia secondo la giornalista Guia Soncini, in cui siamo tutti sudditi di una repubblica confessionale fondata dai cuochi. Nel criticare l'idealizzazione di una dieta mediterranea ridotta a slogan e a gadget, Teti sostiene la valorizzazione e il riconoscimento delle numerosissime, complesse, mutevoli nel tempo e nello spazio, culture e pratiche alimentari dell'intero universo mediterraneo, luogo di arrivi, scambi, contaminazioni, mescolanze.

(Prima Notizia 24) Mercoledì 07 Agosto 2024

Verbalia Comunicazione S.r.l. Società Editrice di PRIMA NOTIZIA 24
Registrazione Tribunale di Roma 06/2006 - P.I. 09476541009
Iscrizione Registro degli Operatori di Comunicazione n. 21446

Sede legale : Via Costantino Morin, 45 00195 Roma
Redazione Tel. 06-45200399 r.a. - Fax 06-23310577
E-mail: redazione@primanotizia24.it