



## **La Dieta Mediterranea Italiana di Riferimento di Nicotera ad Expo Milano 2015**

L

a dieta mediterranea è un modello nutrizionale dal comprovato valore salutistico ed etico, tanto che dal 2010 si è visto attribuire l'ambito riconoscimento di patrimonio culturale immateriale dell'umanità da parte dell'UNESCO.

Gli alimenti considerati nelle filiere di frutticoltura, olivicoltura, orticoltura e colture erbacee da pieno campo rappresentano la colonna portante del regime alimentare noto come "Dieta Mediterranea", generalmente adottato, sebbene con numerose varianti, nei paesi che si affacciano sul bacino del Mar Mediterraneo e fra questi l'Italia. Il ruolo preventivo della Dieta Mediterranea sulle malattie cronico degenerative era stato evidenziato nel '57 dallo Studio Cooperativo Internazionale di Epidemiologia della Cardiopatia Coronarica (Seven Country Study), successivamente confermato dagli studi negli anni '60-'90 del Prof. A. Fidanza e negli anni '90-2010 del Prof. A. De Lorenzo, svoltosi in quegli anni nella città di Nicotera (Vibo Valentia).

Il comune di Nicotera (VV) è entrato nella storia della ricerca nutrizionale nazionale ed internazionale in quanto è stato la sede dello studio pilota del Seven Country study. Nel 1958-1961 lo studio è stato esteso a sedici coorti di uomini di 40-59 anni di età residenti in centri abitati in Finlandia, Giappone, Grecia, Italia, ex Jugoslavia, Olanda e Stati Uniti d'America. Dalle analisi dei dati di Nicotera, la prevalenza di infarto è risultata bassissima (circa lo 0.7 %) e l'ipertensione, il diabete e il sovrappeso erano poco comuni. I risultati ottenuti, alla luce del riscontro dell'indagine clinica e dello stile di vita degli adulti esaminati hanno portato a definire la dieta di Nicotera di quel tempo come "Dieta Mediterranea Italiana di Riferimento".

Dallo studio dei Sette Paesi è emerso che per quanto riguarda le nove coorti rurali europee, quelle mediterranee (Creta e Corfù in Grecia, Crevalcore e Montegiorgio in Italia e Dalmazia nella ex Jugoslavia), presentavano al venticinquesimo anno di riesame un tasso di mortalità per cardiopatia coronarica di 978/10.000, mentre quelle non mediterranee (Finlandia orientale e occidentale, Slavonia e Velika Krsna nella ex-Jugoslavia) presentavano un tasso di mortalità doppio (1.947/10.000). Le diete dei due gruppi erano ben diverse. Nelle cinque coorti mediterranee erano maggiormente presenti olio di oliva, cereali, frutta, ortaggi e vino, mentre in quelle finlandesi e della ex Jugoslavia settentrionale, carne, uova, formaggi, sostanze grasse di origine animale; le bevande alcoliche erano birra e super alcolici consumate in genere fuori pasto. Questo studio in particolare era finalizzato a valutare in maniera obiettiva i cambiamenti nella dieta, anche tramite l'elaborazione dell'Indice di Adeguatezza Mediterraneo (IAM). L'IAM, che stabilisce quanto una dieta si avvicini o si allontani dalla Dieta Mediterranea Italiana di Riferimento, si ottiene dividendo il percento dell'energia fornita dagli alimenti che caratterizzano una dieta mediterranea

salutare (cereali, legumi, vegetali, frutta, pescato, olio vergine di oliva, vino) per il percento dell'energia fornito dagli alimenti che, pur se mediterranei, non debbono prevalere in questo tipo di dieta (carne, latte, formaggi, uova, grassi di origine animale e margarine, dolciumi, bevande zuccherine, zucchero). Maggiore è lo IAM, più la dieta sarà adeguata alla Dieta Mediterranea di Riferimento. Nonostante i risultati di tali studi indichino come lo stile alimentare cui tendere per una vita sana è quello della dieta mediterranea, dagli anni Cinquanta a oggi, cioè dal primo studio di Keys, si è assistito in tutta l'area del Mediterraneo, Italia compresa, a un graduale abbandono di questa dieta a favore di stili alimentari meno salutari.

La ricchezza in sostanze antiossidanti è proprio una delle principali caratteristiche della Dieta Mediterranea di riferimento, riconosciuta come uno dei fattori primari nella promozione e nel mantenimento dello stato di salute. Per "Dieta Mediterranea Italiana Biologica" (Italian Mediterranean Organic Diet, IMOD) invece, si intende una dieta equilibrata in cui prevalgono alcuni gruppi di alimenti tipici mediterranei provenienti da agricoltura biologica: cereali, legumi, ortaggi, frutta fresca e secca, olio vergine di oliva, prodotti della pesca, e come bevande alcoliche vino rosso. L'ideale combinazione, qualitativa e quantitativa, di questi alimenti permette di prevenire le inadeguatezze nutrizionali per eccesso e per difetto e fornisce nutrienti e componenti alimentari dotati di elevati effetti protettivi.

I risultati ottenuti dalle ricerche indicano che il consumo di prodotti biologici, in un regime dietetico mediterraneo, può garantire un'efficace azione antiossidante in grado di contrastare gli effetti dei radicali liberi e diminuire i processi infiammatori, azioni importanti per la prevenzione di patologie cronico-degenerative. Un piano alimentare adeguato alla Dieta Mediterranea Italiana di riferimento, ben bilanciato e basato solo su alimenti biologici, oltre a preservarci dai concimi azotati, che determinano la diminuzione del valore biologico delle proteine, dai concimi potassici, che abbassano il magnesio e i minerali, e dai concimi fosforici, che danno una minore quantità di vitamine, migliora alcuni parametri ematici rispetto ai prodotti convenzionali: diminuisce i fattori infiammatori (citochine pro-infiammatorie), riduce i marker di stress ossidativo (lipidi idroperossidi e metaboliti dell'ossido di azoto) e di rischio cardiovascolare (omocisteina e profilo lipoproteico). La IMOD, inducendo un cambiamento della composizione corporea (valutata con densitometria a doppio raggio-X ed impedenziometria) e determinando l'aumento della capacità totale antiossidante plasmatica (Unità ORAC), della quantità di acido folico e vitamina B12, e la riduzione dei livelli di fosforo e microalbuminuria garantisce un'efficace azione per la prevenzione di patologie cronico-degenerative. Per tali ragioni è possibile affermare che la IMOD svolga un ruolo fondamentale nella longevità e nella qualità della vita.

In conclusione, la riscoperta di un modello come un regime alimentare improntato all'insegna della frugalità, della semplicità e della convivialità delle relazioni umane, la dieta mediterranea rappresenta oggi lo snodo d'importanti questioni che investono la complessità dei rapporti intercorrenti tra l'uomo e la terra, la cultura e il territorio, il presente e la storia, il profitto e la sostenibilità ambientale. Rappresenta inoltre un modo di alimentarsi "in grado di riconnettere il gusto con la memoria, le ricette con le stagioni, gli appetiti con la salute, gli stomaci con le cittadinanze, secondo consuetudini sedimentatesi

nella storia culinaria di ciascun territorio”. Non di meno, vista nella sua prerogativa di modello gastronomico capace di far coesistere saperi e sapori di attestata derivazione locale e tradizionale, rappresenta un modo fortemente identitario del mangiare “in grado di ricomporre autenticità smarrite o irrimediabilmente compromesse dalle omologazioni culturali poste in essere dalla modernità globalizzatrice”.

## **ANCEL KEYS DAY**

### **CONFERENZA INTERNAZIONALE**

#### ***Il Modello di Dieta Mediterranea Italiana di Riferimento - Nicotera***

#### **- Milano EXPO 28 settembre 2015 –**

Realizzato nell'ottica di una collaborazione tra la Regione Calabria, l'Istituto Nazionale per la Dieta Mediterranea e la Nutrigenomica (INDIM) e la Sezione di Nutrizione clinica e Nutrigenomica dell'Università degli studi di Roma Tor Vergata l'evento si propone, attraverso un confronto serrato e dialogico, di analizzare e divulgare le valenze positive della dieta mediterranea italiana di riferimento, nei suoi vari contenuti scientifici e storico- culturali.

Base di riflessione dell'Evento è che la Dieta Mediterranea Italiana di Riferimento di Nicotera non solo è un modello alimentare ecosostenibile ma è anche un modo di alimentarsi dagli accertati valori salutari e uno stile di vita improntato all'insegna della semplicità e della convivialità.

A dialogare di tematiche nutrizionali e storico-culturali della dieta mediterranea, sono personalità di rilievo del mondo accademico e scientifico-culturale che offriranno punti di vista diversi e altamente specializzati sull'argomento.

## **PROGRAMMA**

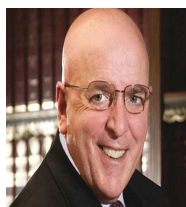
**Ore 12:30 – 13:30 APERTURA DEI LAVORI**

**Buffet (degustazione dei prodotti tipici della Dieta Mediterranea Italiana di Riferimento)**

**Ore 13:30 – 14:00 SALUTI ISTITUZIONALI**



**On. Andrea Olivero, Vice Ministro Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali**



**On. Mario Oliverio, Presidente della Regione Calabria**

**Ore 14:00 – 14:15 Presentazione:**



**Ing. Giovanni Soda** – Regione Calabria



**Prof. Franco Salvatori** (Società Geografica Italiana)

**Moderatore:** **Prof. Antonino De Lorenzo** – Dipartimento di Biomedicina e Prevenzione, Università degli Studi di Roma Tor Vergata

**Ore 14:15 – 14:55 SESSIONE I:**

**Ore 14:15 – 14:25 La Dieta Mediterranea italiana di riferimento, modello alimentare del futuro, è un ritorno al passato?**



**Prof. Antonino De Lorenzo** – Dipartimento di Biomedicina e Prevenzione, Università degli Studi di Roma Tor Vergata; Istituto Nazionale per Dieta Mediterranea e la Nutrigenomica

**Ore 14:25 – 14:35 Alle origini della Dieta Mediterranea: il consumo del pesce nel Bruzio e nella Lucania antichi tra tradizione letteraria e dati archeologici**



**Prof. Fabrizio Mollo** – Topografia Antica e Archeologia delle Province Romane, Dipartimento di Civiltà Antiche e Moderne, Università degli Studi di Messina

**Ore 14:35 – 14:45 La certificazione dei prodotti agroalimentari e sicurezza nutrizionale**



**Prof.ssa Laura Di Renzo** – Dipartimento di Biomedicina e Prevenzione, Università degli Studi di Roma Tor Vergata



**Ore 14:45 – 14:55**    **La produzione agroalimentare calabrese, il biologico e le prospettive**

**Dott.ssa Lina Pecora** – Membro del Consiglio Nazionale degli Agronomi

**Ore 14:55 – 16:25**    **SESSIONE II:**

**Ore 14:55 – 15:05**    **La dieta Mediterranea nella prevenzione della cardiopatia ischemica**



**Prof. Franco Romeo** – Dipartimento di Medicina dei Sistemi, Università degli Studi di Roma Tor Vergata



**Ore 14:05 – 15:15 Steatosi epatica non alcolica e Dieta Mediterranea**



**Prof. Ludovico Abenavoli** – Dipartimento di Scienze della Salute, Università degli Studi “Magna Graecia” di Catanzaro

**Ore 15:15 – 15:25 Il ruolo della dieta nella prevenzione delle patologie metaboliche**



**Prof Giovanni Scapagnini** – West Virginia University at Johns Hopkins University, Rockville, MD, USA



**Ore 15:25 – 15:35 Ruolo protettivo di alcuni nutrienti della dieta mediterranea nello sviluppo e progressione del carcinoma mammario**

**Prof.ssa Daniela Bonofiglio** – Dipartimento di Farmacia  
e Scienze della Nutrizione e della Salute, Università della  
Calabria

**Ore 15:35 – 15:45 Lo studio ATHENA: antiossidanti e patologie cardiovascolari**



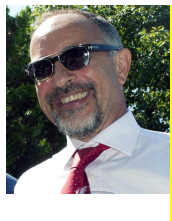
**Prof.ssa Laura Soldati** – Dipartimento di Scienze della Salute, Università degli Studi di Milano

**&**



**Dott.ssa Caterina Brasacchio** – Dipartimento di Scienze della Salute, Università degli Studi di Milano

**Ore 15:45 – 15:55 Ruolo degli antiossidanti nella Dieta Mediterranea**



**Prof. Paolo Simonetti** – Dipartimento di Scienze per gli Alimenti, la Nutrizione e l'Ambiente, Università degli Studi di Milano

**Ore 15:55 – 16:05 Ruolo della biodiversità e produzioni tipiche di frutta secca nella Dieta Mediterranea**



**Prof. Roberto Botta** – Dipartimento di Scienze Agrarie, Forestali e Alimentari, Università degli Studi di Torino Grugliasco

**Ore 16:05 – 16:15 Metodi analitici avanzati per la determinazione della qualità e dell'origine di prodotti del comparto oleario e agrumicolo**

**Prof. Leonardo Di Donna** – Dipartimento di Chimica e Tecnologie Chimiche, Università della Calabria

**Ore 16:15 – 16:25 I prodotti tipici nell'era delle scienze omiche**



**Prof. Luigi Frusciante** – Dipartimento di Agraria, Università degli Studi di Napoli Federico II

**Ore 16:25 – 17:05 SESSIONE III:**



**Ore 16:25 – 16:35 Criticità in nutrizione clinica e preventiva: perdita della cultura dell'alimentazione mediterranea**

**Prof. Lucio Lucchin** – Direttore UO Complessa di Dietetica e Nutrizione Clinica Comprensorio Sanitario di Bolzano

**Ore 16:35 – 16:45 Sostenibilità economica della Dieta Mediterranea: riduzione della spesa sanitaria per le patologie croniche non trasmissibili**



**Prof.ssa Ting Fa Margherita Chang** – Economia delle risorse, del paesaggio ed Estimo, Università di Udine

**&**



**Prof. Luca Iseppi** – Economia Montana e Forestale, Università di Udine



**Ore 16:45 – 16:55 La dieta Mediterranea, un modello esportabile per la prevenzione delle patologie non trasmissibile**



**Prof.ssa Regina Maria Vilela**, Dipartimento di Nutrizione, Università Federale del Paraná, Brasile

**&**



**Prof.ssa Paola Sinibaldi Salimei** – Dipartimento di Medicina Sperimentale e Chirurgia, Università degli Studi di Roma Tor Vergata

**Ore 16:55 – 17:05 La valorizzazione della Dieta Mediterranea nel sistema dell'Organizzazione Mondiale del Commercio: l'Enquiry Point italiano in materia di sicurezza alimentare**



**Dott. Dario Ciccarelli**, già membro della Rappresentanza diplomatica d'Italia presso l'Organizzazione Mondiale del Commercio

**Ore 17:05 – 18:00 TAVOLA ROTONDA: INTERVENTI PROGRAMMATI**

**Prof. Livio Clemente Piccinini** – Dipartimento di Biologia e Economia Agro-industriale

**Dott.ssa Simona Colotta** – Distretto Rurale Alto Jonio Cosentino – Associazione per lo Sviluppo Dell'Alto Jonio "*Umberto Pagano*" (ASAI)

**Dott.ssa Cristina Mechilli** – Presidente Accademia Italia della Cucina Mediterranea (AICM)

**Dott. Enzo Monaco** – Presidente Accademia Italiana del peperoncino onlus

**Prof. Pasquale Barbalace** – già Direttore ODIMIR



### **Correlati all'evento:**

**Proiezione documentario:** “Ancel Keys e White a Nicotera - il Modello della Dieta Mediterranea italiana di riferimento”

**Proiezione del filmato:** “La memoria delle nonne”, realizzato nell’ambito del Progetto Europeo “Grandma’s design”, approvato dalla “Education, Audiovisual and Culture Executive Agency” (EACEA), n. 522635-CU-1-2012-1-BE-CULTURE-VOL12, dalla Sezione di Nutrizione clinica e Nutrigenomica dell’Università degli Studi di Roma “Tor Vergata” in collaborazione con l’INDIM e l’Accademia Italiana della Cucina Mediterranea (AICM).

**Mostra fotografica:** “La stratificazione culturale della Dieta Mediterranea nel territorio calabrese dalla Grotte del romito ad Ancel Keys”

### **Esposizione dei libri:**

1) Calabria. Agricoltura, alimentazione, nutrizione. A cura di Simone Bozzato e Laura Di renzo. Società Geografica Italiana. Novembre 2009. ISBN 978-88-88692-56-2.

2) “La bellezza della semplicità”, la dieta mediterranea attraverso le ricette italiane e croate. A cura di Laura Di Renzo, Roberto Valente, Ines Sprem.

3) Mangiare all'italiana, nutrirsi mediterraneo. Saperi e pratiche alimentari tra cultura, salute e territorio. Laura Di Renzo, Ernesto Di Renzo, Emilio Dominio, Francesca Sarlo, Francesca Dragotto, Alberto Carraro, Antonino De Lorenzo. Editore UniversItalia. 2012 ISBN 978-88-6507-298-

4) LA DIETA MEDITERRANEA. Nicotera, il modello italiano di riferimento. Rubettino Editore 2011. ISBN 978-88-498-3285-3

5) “Ruolo della Dieta Mediterranea biologica sullo stato di salute” a cura di Antonino De Lorenzo e Laura Di Renzo. Progetto SABIO, Ministero delle Politiche Agricole e Forestali (D.M. 908001 del 26 maggio 2004). ISBN 978-88-8145-145-6. 2° Edizione. UniversItalia, 2012. ISBN 978-88-6507-297-4.

6) Nutrire Per Prevenire. Quali nuovi parametri di rischio nutrizionale? A cura di Antonino De Lorenzo e Laura Di Renzo. Working paper Progetto SABIO, Ministero delle Politiche Agricole e Forestali (D.M. 908001 del 26 maggio 2004). 2°Edizione UniversItalia, Luglio 2012. ISBN 978-88-6507-296-7.

**Comitato Scientifico:** Prof. Antonino De Lorenzo, Prof.ssa Adalberta Alberti Fidanza, Prof.ssa Laura Di Renzo, Dott. Felice Spingola, Prof. Roberto Botta

**Segreteria Scientifica:** Dott. Alberto Terilli, Dott.ssa Francesca Sarlo, Dott.ssa Paola Gualtieri, Dott. Roberto Valente, Dott. Matteo Braida, Dott.ssa Renata Miranda, Dott.ssa Giorgia Cioccoloni.

