

Noi siamo quello che mangiamo

ISVRA asserisce che dovrebbe essere un incentivo per convincerci a mangiare secondo la tradizione, per giunta la dieta mediterranea è sponsorizzata da tutti gli specialisti dell'alimentazione come salutare e completa.

Di Giorgia Pusceddu (comunicazione ISVRA)

Nel cuore del dibattito sulla relazione tra alimentazione e vita, risuona una massima di Ludwig Feuerbach: "*Noi siamo quello che mangiamo*". Questa frase, che può sembrare un cliché, è in realtà una verità profonda che evidenzia quanto le nostre scelte alimentari influenzino non solo il corpo, ma anche la mente, le azioni e la vita quotidiana.

L'importanza di una buona alimentazione non può essere sottovalutata. Una dieta equilibrata e ricca di nutrienti essenziali è fondamentale per prevenire malattie croniche e mantenere uno stato di salute ottimale. Mangiare bene può aiutare a prevenire malattie cardiovascolari, diabete, obesità e persino alcune forme di cancro. Al contrario, una dieta carente di nutrienti e ricca di grassi saturi, zuccheri e sale aumenta il rischio di sviluppare queste patologie.

Ma non è solo il corpo a beneficiare di una buona alimentazione, anche la mente ne trae vantaggio. Studi recenti dimostrano che una dieta ricca di frutta, verdura, cereali integrali e pesce può migliorare l'umore e ridurre i sintomi di depressione e ansia. Questo perché i nutrienti influenzano il cervello, favorendo la produzione di neurotrasmettitori e riducendo l'infiammazione.

Le abitudini alimentari variano enormemente in tutto il mondo, riflettendo culture diverse, disponibilità di risorse e influenze storiche. Ogni angolo del pianeta racconta una storia unica attraverso le sue preferenze culinarie, che si sono evolute nel corso dei secoli, plasmando identità culturali e modelli di convivialità.

In Asia, ad esempio, la cucina è un'arte e un mezzo di connessione sociale. In Giappone, il sushi rappresenta la raffinatezza e la freschezza, grazie alla sua meticolosa preparazione e all'uso di ingredienti di alta qualità. In Cina, la varietà regionale si esprime in piatti come la cucina piccante o i ravioli delicati, ognuno con un significato culturale profondo.

Spostandoci in America Latina, troviamo una cucina che è una fusione di antiche tradizioni indigene e influenze coloniali, in cui il maiale e il mais sono protagonisti. Ma l'urbanizzazione e l'influenza occidentale hanno portato a un aumento del consumo di alimenti processati e fast food, mettendo in crisi le antiche pratiche agricole e le diete più naturali.

In Africa, le abitudini alimentari sono radicate in una grande diversità di risorse naturali e pratiche ancestrali. Le carni affumicate e i cereali come il couscous in Nord Africa, il fufu in Africa occidentale e il sadza in Africa meridionale riflettono le risorse disponibili e le tradizioni culinarie tramandate di generazione in generazione. Tuttavia, la globalizzazione sta modificando le preferenze alimentari, con un aumento del consumo di cibi confezionati e raffinati. Nel vasto oceano Pacifico, le isole dell'Oceania offrono una varietà di cucine locali basate su frutti di mare freschi, tuberi e frutti tropicali esotici.

Nel vasto panorama delle scelte alimentari moderne, la dieta mediterranea si erge come un faro di salute e sostenibilità, guadagnando consensi per i suoi effetti benefici sia sulla salute umana che

sull'ambiente. Questo modello alimentare, ricco di frutta, verdura, legumi, cereali integrali, pesce e olio d'oliva, ha dimostrato innumerevoli volte di ridurre il rischio di malattie cardiovascolari e migliorare il benessere generale.

Studi scientifici hanno confermato che l'adozione di questa dieta può abbattere i tassi di infarto e ictus, grazie agli acidi grassi salutari e agli antiossidanti che prevengono l'infiammazione e proteggono il cuore. Ma la dieta mediterranea non è solo una scelta salutare per il corpo, è anche un'opzione che fa bene al pianeta: la produzione di cibi mediterranei, come l'olio d'oliva e i legumi, ha un'impronta ecologica significativamente inferiore rispetto ai prodotti animali, riducendo le emissioni di gas serra e il consumo di risorse naturali.

Il modello alimentare mediterraneo promuove pratiche agricole sostenibili e favorisce la biodiversità, contribuendo così alla preservazione dell'ambiente. A livello globale, la dieta mediterranea sta gradualmente soppiantando il fast food americano, noto per il suo basso costo ma alto impatto negativo sulla salute e sull'ambiente. Mentre il fast food abbonda di grassi saturi, zuccheri e sale, la dieta mediterranea offre un'alternativa appetitosa e nutritiva.

Le abitudini alimentari stanno evolvendo, con una preferenza crescente per cibi che non solo saziano ma nutrono senza compromettere il benessere a lungo termine. La dieta mediterranea, con la sua combinazione di gusto delizioso e benefici per la salute, si sta affermando come il nuovo standard di eccellenza culinaria e sostenibilità ambientale, dimostrando che è possibile unire piacere del palato e rispetto per il pianeta.

Ed è proprio qui che ISVRA vuole arrivare, mangiare sano e prodotti stagionali fa vivere meglio e sicuramente allunga la vita.

Le aziende agrituristiche italiane fanno questo per passione, utilizzano prodotti coltivati per la maggior parte nelle loro aziende agricole o prodotti regionali, seguono per forza di cose il rituale della stagionalità, ma non solo, adottano ricette tramandate da generazioni, perché questa è la vocazione dell'agriturismo italiano.

Giorgia Pusceddu

Comunicazione ISVRA