A Bologna le Giornate della dieta mediterranea: per mangiar bene basta poco

Buona, salutare e gustosa, la dieta mediterranea è stata dichiarata patrimonio Unesco nel 2010, ma soprattutto in Italia tende a perdere terreno, soverchiata da cattive abitudini come il fast food e un'alimentazione poco attenta e consapevole. Con un danno, oltre che per la salute, per il portafogli. **Nascono da queste consapevolezze le Giornate della dieta mediterranea – patrimonio Unesco, in programma a Bologna dal 14 al 16 novembre presso l'ex ospedale dei Bastardini con una serie di incontri, degustazioni speciali con staffette di celebri chef, esposizione di prodotti locali e per finire con laboratori dedicati alle famiglie, per apprendere le basi del consumo consapevole in merito ai prodotti ittici e produzione di differenti tipi di pane**. I
n occasione dell'evento **Andrea Segrè**, direttore del Dipartimento di Sicenze e Tecnologie agroalimentari e presidente del Centro Agro Alimentare di Bologna, presenta i dati di una ricerca svolta dall'Università di Bologna, che ha comparato per una settimana tre diversi modelli alimentari, valutandone l'aspetto nutrizionale e quello economico. Sono così state messe a confronto la cosiddetta dieta corrente, cioè quella mediamente seguita, la dieta mediterranea e la dieta fast food. Il risultato? La dieta mediterranea è l'unica che rispetta alla perfezione la piramide alimentare e non è vero che mangiare bene equivale a spendere molto. "Analizzando i dati emersi dai carrelli della spesa - spiega Segrè - si nota che il menu attualmente consumato dagli italiani costa 48.17 euro a settimana per una persona, mentre il menu mediterraneo 50.28, solo 2.02 euro in più. Se invece ci si nutre in un fast food la spesa sale a 130.64 euro". La dieta mediterranea è buona, salutare ed economica, quindi. Una ragione in più per impararne tutti i segreti.