L'"Italian way of fooding" è lo stile di vita più seguito al mondo

spaghetti-569067-1920-cb3581b7

Da sempre espressione di valori, gusto e tradizione, mette d'accordo tutti, salutisti e golosi, spopolando in tutto il pianeta, fino alle tavole delle star: secondo il 73% degli esperti **l'Italian way of fooding**, ovvero il **connubio tra dieta mediterranea e italianità a tavola**, rappresenta lo **stile di vita più seguito a livello internazionale**. Celebrato dalle più autorevoli testate internazionali come *The New York Times* e *The Washington Post*, che recentemente ne hanno sottolineato i **benefici per la salute**, rappresenta una tendenza vissuta quotidianamente da sempre più persone.

La dieta mediterranea, promossa dall'Unesco come Patrimonio Immateriale dell'Umanità e amata da celebrities come **Heidi Klum, Robert De Niro e Hillary Clinton**, unita alla ricchezza sociale e culturale della convivialità della tavola italiana, sono i pilastri di questo stile di vita sempre più amato. Tendenza confermata da una **ricerca Doxa**, da cui è emerso che per il 72% degli italiani la dieta ideale è quella mediterranea, mentre la dieta vegetariana o vegana (17%), iperproteica (11%) e low-carb (2%) sono meno apprezzate. I valori che ne hanno determinato il successo? La convivialità (81%), i valori della dieta mediterranea (74%) e gli aspetti legati al benessere (69%). Ma non è tutto, sono anche altri i valori fondamentali della tavola italiana che ne determinano il successo: molto citata è l'atmosfera tipica della tavola del Belpaese (61%), mentre a completare la top 10 la qualità del Made in Italy (59%), la condivisione (58%), la ricerca dell'eccellenza (55%), lo stile unico (53%) e la tradizionalità di usi e costumi secolari (52%).

È quanto emerge da uno studio promosso **dal Polli Cooking Lab**, l'osservatorio sulle tendenze alimentari dell'omonima azienda toscana, condotto elaborando i pareri di oltre 90 esperti tra nutrizionisti, chef e antropologi dell'alimentazione in occasione del CIBUS 2016 dove sarà presente la rete d'imprese Gradita, nata per diffondere l'Italian way of fooding e la dieta mediterranea nel mondo.

Un successo il cui significato va oltre il cibo. Secondo **Lucia Galasso**, antropologa dell'alimentazione e direttrice di evoluzioneculturale.it, infatti: "La dieta mediterranea e la convivialità della tavola italiana

sono la nostra dieta tradizione e vanno promosse e salvaguardate perché così facendo non preserviamo solo la salute delle popolazioni mediterranee che l'hanno adottata da millenni, ma anche il loro background culturale ed ecologico. C'è un **legame fortissimo tra ambiente, genetica e identità culturale**, l'Italian way of fooding racconta questo e ha eco in tutto il mondo. Tra i valori espressi, la convivialità è centrale per quello che è il versante sociale della dieta mediterranea. La tavola è il luogo non solo dove si consuma il pasto, ma anche quello dove, di generazione in generazione, si trasmettono i valori alimentari. A tavola s'impara il piacere al gusto e si educa, così come si forma il sapere gastronomico della propria cultura. Non si tratta solo di mangiare bene quindi, ma anche di prestare attenzione alla qualità della vita. Sono l'interazione sociale, la comunità e il suo background culturale a costituire il legame con un modo di mangiare fondato sulla convivialità, sulla gioia di condividere non solo il cibo, ma anche i significati culturali, religiosi ed ecologici che veicola attraverso le relazioni sociali".

Numerose anche le celebrazioni sulle maggiori testate internazionali sulle quali l'Italian way of fooding viene indicato come un **vero e proprio stile di vita per vivere bene e più a lungo**. Il *New York Times* ad esempio ha dedicato un ampio articolo allo studio sulla popolazione di Pioppi (SA) del luminare cardiologo **Aseem Malhotra** dello United Kingdom's National Obesity Forum, dal quale è emerso che la salute di chi segue la dieta mediterranea non è solo dovuta al cibo: "La verità è che la dieta mediterranea è uno stile di vita: è cibo, interazione sociale, è esercizio fisico, è stare all'aperto sotto la luce del Sole". Recentemente anche il *Washington Post* ha dato ampio spazio all'argomento, pubblicando uno studio del prof. **Gianluca Tognon** dell'University of Gothenburg in Svezia, che ha rilevato una diminuzione del 15% del rischio di obesità nei bambini che seguono il regime mediterraneo. Anche il Time ha dato spazio ai benefici della dieta mediterranea: uno studio del dr. **Emilio Ros** dell'Ospedale Clinico di Barcellona pubblicato su JAMA Internal Medicine, ha rivelato per la prima volta che i benefici per chi segue un'alimentazione mediterranea valgono non solo per il corpo e la linea, ma anche per il cervello, con un significativo aumento delle capacità cognitive.

"La popolarità della dieta mediterranea nel mondo è dovuta principalmente ai riconoscimenti scientifici di grande prestigio – afferma **Luca Piretta**, nutrizionista e gastroenterologo, specialista in Scienza della Nutrizione Umana all'Università La Sapienza di Roma –. In molti paesi sono stati eseguiti studi che hanno raggiunto dei risultati univoci sui benefici sia in termini di allungamento della vita sia sulla prevenzione delle malattie. Basti pensare che seguendola si riduce del 9% la mortalità e, in particolare, del 9% per malattie cardiovascolari, del 6% quella per cancro e l'incidenza di morbo di Parkinson e di Alzheimer scende del 13%. Inoltre è stato dimostrato che chi segue la dieta mediterranea ha meno probabilità di andare incontro alla sindrome metabolica, al diabete e a disturbi

gastrointestinali”.

Ma il benessere non è solo una “questione di cibo”: “La dieta mediterranea non è una solo una dieta ma un modello di vita che abbraccia sia l’aspetto salutistico, sia la secolare cultura della cucina, sia la materia prima eccellente – prosegue il dott. Piretta –. Grazie a essa si mantengono i **valori culturali e conoscenza reciproca** che sono necessari alla crescita di un popolo. Anche l’aspetto psicologico e gustativo sono importanti per questo regime alimentare, in quanto a differenza di molte diete che vivono periodi di moda solo perché sono mirate alla perdita di peso, il modello mediterraneo punta allo stato di salute ma è anche molto piacevole da seguire”.

Una tendenza internazionale, testimoniata dai dati del dossier Accade Domani, da cui emerge un aumento delle esportazioni negli USA di pomodori (5%) e un boom nel consumo di olio d’oliva (38%) e vino (15%). Anche Hillary Clinton, come riportato dal canadese *The Toronto Sun*, frequenterebbe i ristoranti italiani della Grande Mela per viverne l’atmosfera conviviale e assaporarne le prelibatezze. Non ne sono indifferenti neppure le star del jet-set: secondo *Marieclaire UK*, infatti, VIP del calibro di **Jennifer Garner, Elizabeth Hurley, Catherine Zeta-Jones, Isla Fisher** e Heidi Klum seguono la dieta mediterranea. Anche **John Goodman**, protagonista de “Il Grande Lebowski” e “Monuments men”, ha confessato al *New York Post* di averla seguita per perdere oltre 45 chili grazie a verdure, frutta e pesce. Anche Penelope Cruz non può farne a meno, in un’intervista a Theexaminer.com l’attrice ha dichiarato: “La mia dieta è la dieta mediterranea, rappresenta il buon cibo; cerco di mangiare bene con un occhio alla salute”. Lo stesso discorso vale per **Kate Middleton**, che ha scelto la tavola italiana per affrontare al meglio la gravidanza, mentre il creatore di Facebook Mark Zuckerberg durante il suo viaggio di nozze ha goduto di tutti i sapori della cucina del Belpaese. Non è tutto: Robert De Niro non potrebbe vivere senza la mozzarella di Battipaglia, assaggiata sul set di “Manuale d’Amore 3” grazie a Michele Placido.

Anche i migliori chef sono concordi nel sancire il successo della tendenza: “L’Italian way of fooding ha così tanto successo sia in Italia sia all’estero perchè non è una semplice dieta ma un vero e proprio stile di vita – spiega **Chicco Cerea**, executive chef del tri-stellato ristorante “Da Vittorio” di Brusaporto (BG) –. È sano e gustoso e fa star bene con se stessi. Non dimentichiamo che può contare su prodotti che, dall’Alto Adige alla Sicilia, tutto il mondo c’invidia. Sapori e benessere fanno scaturire la convivialità tipica della tavola italiana, che poi si riflette sui commensali. Per quanto riguarda le ultime tendenze, i piatti più richiesti sono a base di verdure e formaggi freschi, prodotti tipici del Belpaese e amati da tutti”.

ECCO INFINE IL DECALOGO DEI VALORI DELL'ITALIAN WAY OF FOODING STILATO DAGLI ESPERTI:

• MADE IN ITALY, perché la qualità dei prodotti italiani è un "valore" riconosciuto in tutto il mondo
• QUALITÀ, perché i prodotti di eccellenza made in Italy si inseriscono in sistemi di qualità per garantire una totale sicurezza alimentare
• TRADIZIONE, per capire e tramandare la storia, i territori, i valori che stanno dietro ogni buon prodotto italiano
• INNOVAZIONE, che caratterizza "il modo di fare" delle aziende italiane apprezzate a livello internazionale
• CONVIVIALITÀ, perché la gioia di stare insieme a tavola è un valore tipico dell'Italian style
• DEGUSTAZIONE, per non ridurre il pasto al solo consumo del cibo ma assaporare al meglio sapori e profumi
• STILE ED ELEGANZA, elementi che non possono mai mancare in una tipica tavola all'italiana
• CREATIVITÀ, perché cucinare bene all'italiana è saper stupire non solo con il gusto ma anche con la vista
• BENESSERE, perché gli studi scientifici hanno dimostrato che la dieta mediterranea è salutare per le persone e l'ambiente
• PATRIMONIO UNICO, da tutelare e diffondere in tutto il mondo