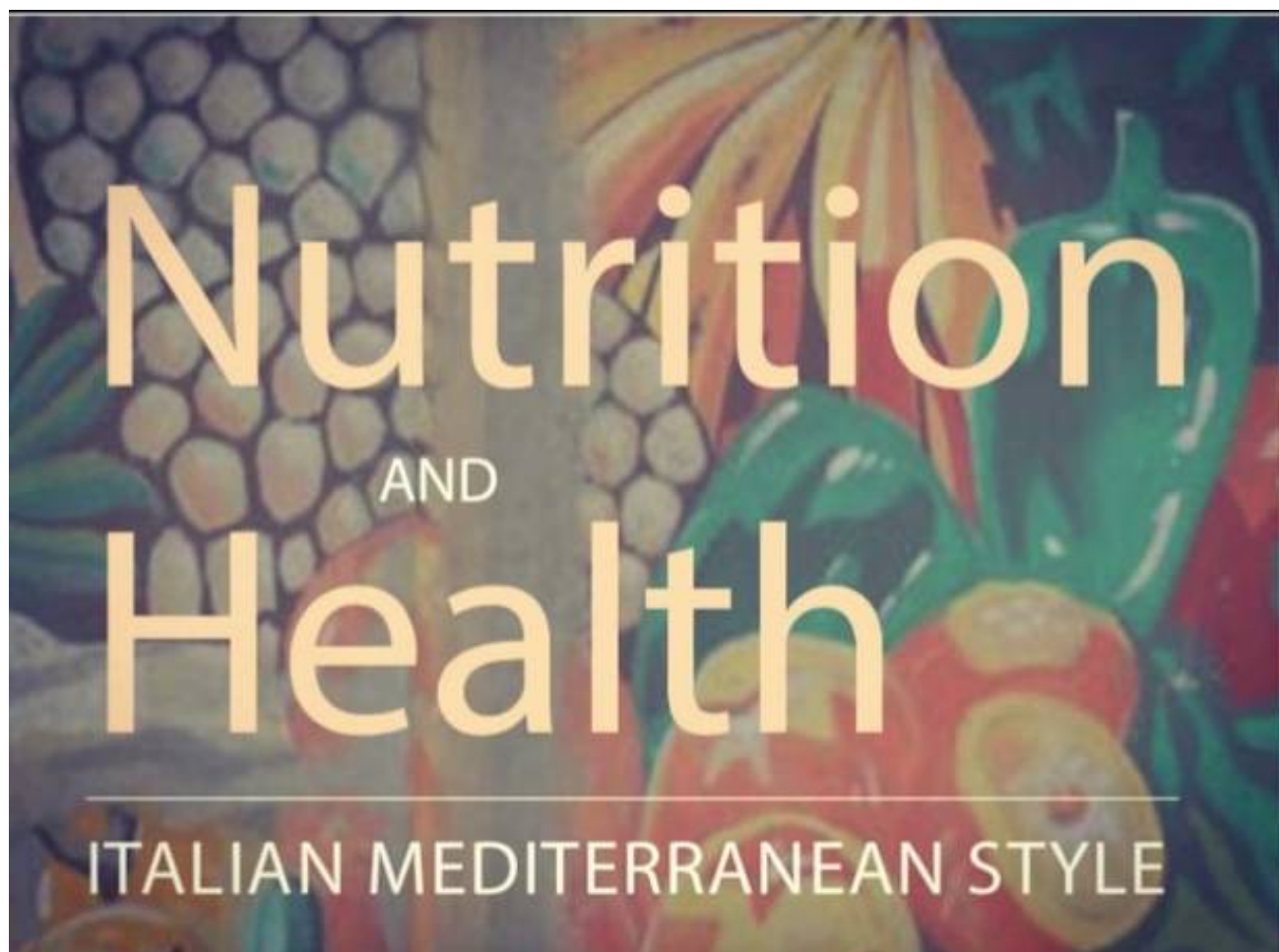




## **Nutrition and Health: Italian Mediterranean Style**

Mattia Ronsisvalle (October 25, 2018)



“Dieta Mediterranean is the way”, e’ uno di quei segreti che vale non solo per noi italiani ed europei, ma per tutti, anche per gli americani. Il John D.Calandra Italian American Institute gli ha dedicato un simposio di una giornata intera.

Il titolo dell’incontro era: “Nutrizione e Salute”, nel quale sono intervenuti alcuni dei massimi esperti del settore. Al termine dei lavori, naturalmente, grazie all’[Associazione Italiana Chef](#) [2]s siamo passati dalle parole ai fatti con una straordinaria degustazione dei prodotti tipici italiani e della [Dieta Mediterranea](#) [3].

La Dieta Mediterranea piace e conquista tutti: lo confermano anche i dati scientifici e statistici. Mangiare bene allunga la vita. Una dieta equilibrata - che segue la nota piramide mediterranea -



composta da verdure, pesce, olio, frutta, latte, legumi e la giusta quantità di carne, insieme ad una sana attività sportiva, rende il corpo un tempio equilibrato per la mente.

“Promuovere la Dieta Mediterranea è fondamentale. Inoltre grazie al prof. Milione abbiamo analizzato i dati sulla migrazione italiana e abbiamo constatato come siano cambiati i consumi dalla terza generazione ad oggi.” - ha dichiarato Alessandra Moia, del Dipartimento di storia, cultura e società dell'Università di Roma “Tor Vergata”.

[Maurizio Forte](#), [4] direttore dell'Italian Trade Commission, ICE di New York, ha illustrato come la sua istituzione promuove i prodotti italiani autentici e della loro presenza nei supermercati statunitensi.

Secondo i dati riportati da Forte, le importazioni dall'Italia verso gli USA nel 2017/18, sono racchiuse soprattutto nel settore agroalimentare e delle bevande con, naturalmente, il vino al primo posto.

Lo stesso Forte ha poi fatto un cenno importante al tema dell'Italian sounding. Il fenomeno dell'imitazione di un prodotto attraverso un richiamo alla presunta italianità ma, che in realtà, non trova fondamento nel prodotto stesso. Ha dunque invitato a stare attenti: “sembra italiano, non sempre lo è”.

Fare dunque attenzione all'etichetta è fondamentale: “The label says it all”.

Successivamente [Gianfranco Sorrentino](#) [5], presidente del “Gruppo Italiano” - ente che unisce il mondo della ristorazione e dell'import-export - ha aperto la discussione sulla cucina italiana.

“Gli americani sono preparati sull'argomento e sanno che mangiare italiano fa bene, sicuramente sulle loro tavole qualcosa sta cambiando”- queste le sue parole ai nostri microfoni. Pareri che vengono dalla esperienza ormai decennale nel mondo della ristorazione con i suoi ristoranti famosissimi, Il ‘Gattopardo’ e ‘The Leopard at des Artistes’ e ‘Mozzarella e Vino’.

Le parole di Sorrentino sono anche figlie di un altro macro cambiamento, quello della Globalizzazione, che ha permesso a tutto il mondo di essere in contatto e di poter scambiare prodotti tipici culinari.

Un altro tema importante è stato quello affrontato da [Antonino De Lorenzo](#) [6], specializzato in Clinical Nutrition e professore dell'Università di Roma di “Tor Vergata”: “La diaspora degli italo-americani ha fatto sì che i prodotti più poveri divenissero la base di una stile di vita alimentare vincente” ha detto.

Considerazione finale. Abbiamo un'eredità importante da preservare, un patrimonio indicato, ormai già diversi anni fa, dai coniugi [Keys](#) [7], “scopritori” della Mediterranean way.

Non solo cibo, non solo salute, ma anche aggregazione.

La Dieta Mediterranea è un ottimo spot per il sociale, in quanto unisce le persone in un insieme di usi, costumi e tradizioni che solo l'Italia può regalarci.

**Source URL:** <http://iitaly.org/magazine/focus-in-italiano/gourmet/article/nutrition-and-health-italian-mediterranean-style>

### Links

[1] <http://iitaly.org/files/oknhjpg-0>

[2] <https://www.associazioneitalianachef.it/>

[3] <https://www.google.com/search?q=dieta+mediterranea&aq=dieta+medite&aqs=chro>



me.0.0j69i57j69i59I2j0I2.2932j0j4&amp;sourceid=chrome&amp;ie=UTF-8

[4] <https://vimeo.com/152545705>

[5] <http://www.iitaly.org/magazine/focus-in-italiano/gourmet/article/gianfranco-sorrentino-e-le-sfide-della-ristorazione>

[6] <http://www.med.uniroma2.it/content/ordinari/de-lorenzo-antonino>

[7] [https://it.wikipedia.org/wiki/Ancel\\_Keys](https://it.wikipedia.org/wiki/Ancel_Keys)