

Medicina Culinaria, la dieta mediterranea frontiera della salute

Il tema della medicina culinaria è stato oggetto della conferenza organizzata dalla delegazione inglese della **Federazione Italiana Cuochi**, diretta dallo chef **Enzo Oliveri**, mercoledì 22 novembre, dalle 10.30 alle 13.00, presso l'**Istituto di Cultura Italiano** a Londra.

L'incontro, promosso dall'**Ambasciata italiana a Londra** e dall'**Accademia Italiana di Cucina** che lo ha inserito nella **Settimana della Cucina Italiana nel Mondo** nel Regno Unito, è stato principalmente incentrato sull'importanza della cucina mediterranea utilizzata come medicina culinaria e sui suoi numerosi benefici a livello di salute, raccogliendo pareri e considerazioni di professori ed esperti.

È ormai assodato che una corretta alimentazione, abbinata ad uno stile di vita salutare, è la migliore arma contro molte malattie, da quelle infiammatorie a quelle psichiche. La generale condizione di salute, infatti, deriva da una combinazione di fattori genetici ed ambientali fra cui la dieta è considerata, a ragione, uno dei più importanti. Una cattiva alimentazione può alterare le funzioni metaboliche generando diverse patologie mentre una sana dieta, come quella mediterranea, è in grado di prevenirne tante.

“Lo scopo dell'incontro di oggi – ha chiarito **Dante Brandi**, Head of Economic Office dell'Ambasciata Italiana a Londra - è dimostrare che la cucina italiana non è solo buona, come è noto a livello internazionale, ma è anche connessa alla dieta mediterranea ed al tema della salute. È questo il messaggio che vogliamo diffondere nell'ambito della *Settimana della cucina italiana nel mondo*, giunta alla sua seconda edizione, promuovendo, in collaborazione con l'Accademia della cucina italiana e con la partnership di istituzioni, produttori ed esperti, il valore della dieta mediterranea, della tradizione culinaria, dei prodotti, della cultura e del lifestyle italiani”.

Uno stile alimentare e di vita che andrebbe spiegato in primo luogo nelle scuole per poter essere compreso e, di conseguenza, seguito, come affermano **Maurizio Fazzari** (Chairman London delegation dell'Accademia della cucina italiana) ed il professor **David Foskett** (MBE, The Royal Academy of Culinary Arts): “Quello della salute alimentare – ha affermato il primo - è un problema sociale che dovrebbe essere insegnato nelle scuole, soprattutto in Gran Bretagna, in cui vogliamo inserire dei programmi relativi alla dieta mediterranea ed al suo valore originario che ci proponiamo di estendere in Gran Bretagna e non solo”.

“Non abbiamo realmente una cultura del cibo in questo paese – ha continuato il secondo - dobbiamo fare qualcosa a riguardo; le persone andrebbero informate ed educate in questo senso ed il governo dovrebbe capire l'importanza di tale tema, soprattutto nelle scuole. Buon cibo significa buona salute e noi dobbiamo imparare ad essere più informati e più responsabili”.

Ecco allora che l'informazione conferma determinate teorie e ne sfata altre. Il caffè, ad esempio, contrariamente a quanto pensano in molti, non è dannoso ma, al contrario, presenta numerosi aspetti positivi per la salute, stando a quanto asserito dal Professor **Timothy Harlan** (board certified internist, writer): “Il caffè è eccezionalmente buono per le persone e non alza significativamente la pressione. È stato provato che le donne che bevono anche molti caffè al giorno hanno il 50% in meno di probabilità di sviluppare il diabete e le persone che lo bevono, a differenza di chi non lo fa, riducono del 10 o 12% il rischio di avere un secondo infarto. Anche il tè presenta diversi benefici perché in entrambi sono contenuti antiossidanti”, nello specifico sostanze polifenoliche in grado di contrastare la diffusione dei radicali liberi che causano invecchiamento e degenerazione cellulare.

Anche per la Dottoressa **Sonia Dagnino** (Imperial College London) il quantitativo personale di carne, aumentato di molto rispetto al passato, influendo sulla salute delle persone, andrebbe ridotto in quanto diversi studi dell'Istituto Internazionale per la Ricerca del Cancro dimostrano la correlazione tra l'eccessivo consumo di carne e l'eventuale formazione di tale patologia; diminuirne il consumo avrebbe un impatto positivo non solo sulla salute delle persone ma anche a livello economico perché avere meno persone

malate di cancro significa avere meno costi a livello mondiale, producendo dunque vantaggi non solo sul piano individuale ma anche su quello globale”.

Su queste tematiche verterà il **progetto di medicina culinaria degli Chef Professionisti FIC**, presentato nel corso dell’evento in questione. Come spiega Enzo Oliveri, questo progetto prevede di occuparsi **ogni mese**, a partire dal 2018, di **una determinata patologia**, eventualmente offrendo al pubblico video, talk e cooking show, a cui è abbinata una corrispondente **dieta creata ad hoc da medici professionisti**, avvalendosi della collaborazione di cliniche italiane, **i cui ingredienti sono combinati fra loro da chef di alto livello**, ideando così ricette differenziate in base al diverso tipo di patologia trattata.

Alessandra Addari