

COMUNICATO STAMPA

1° SUMMIT MONDIALE SULLA DIETA MEDITERRANEA: PRESENTATA LA NUOVA PIRAMIDE SOSTENIBILE PER GUIDARE LA NOSTRA ALIMENTAZIONE

La Conferenza organizzata da IFMeD ha proposto la Nuova Piramide della Dieta Mediterranea come un modello salutare e sostenibile

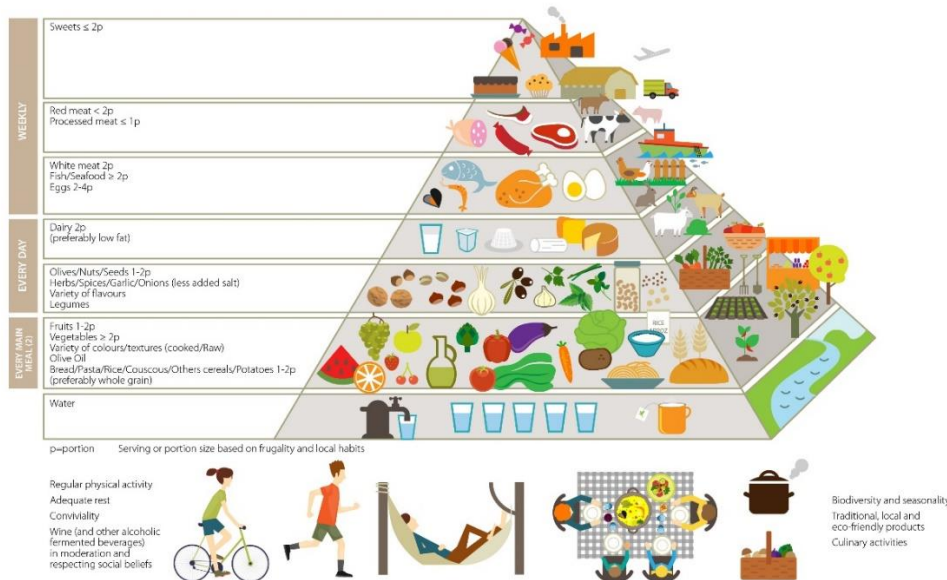
Milano, 8 luglio 2016 – Si è conclusa oggi con successo “Revitalizing the Mediterranean Diet”, la 1° Conferenza Mondiale sulla Dieta Mediterranea che si è svolta dal 6 all'8 Luglio presso Palazzo Lombardia a Milano con l'obiettivo di avviare un impegno sinergico senza precedenti per la rivitalizzazione della nuova Dieta Mediterranea

“A un anno da EXPO Milano torna a essere la capitale mondiale dell'alimentazione sana e sostenibile grazie all'impegno di IFMeD che ha scelto il capoluogo lombardo per ospitare la prima attesissima Conferenza Mondiale dedicata alla rivitalizzazione della Dieta Mediterranea”.

Roberto Maroni, Presidente della Regione Lombardia.

LA NUOVA PIRAMIDE: DALLA SALUTE DELL'UOMO A QUELLA DEL PIANETA

New Pictorial Proposal for an Environmental, Sustainable Mediterranean Diet



Al fine di bilanciare l'interesse mondiale verso la Dieta Mediterranea con l'aumento delle preoccupazioni di carattere ambientale, IFMeD ha lanciato una proposta di rappresentazione aggiornata della Piramide della Dieta Mediterranea. L'obiettivo principale è quello di spostare la percezione dei benefici di questo modello da una particolare attenzione per l'uomo, ad un focus sui benefici per il pianeta e le sue popolazioni. Questa proposta ha favorito un dialogo interdisciplinare tra

gli scienziati e gli esperti in nutrizione, salute pubblica, scienze alimentari, antropologia sociale, sociologia, l'economia domestica, agricoltura, ambiente e patrimonio culturale al fine di fornire una rappresentazione unitaria della Dieta Mediterranea come un modello alimentare sostenibile e rappresentativo di tutta l'area del Mediterraneo, da adattare per ogni paese ai propri contesti e alla propria cucina tradizionale.

"Questa nuova proposta di Piramide si basa su un consenso scientifico tra gli esperti e si fonda sulla ricerca e sulle evidenze scientifiche nel campo della nutrizione e della salute derivate da grandi studi epidemiologici pubblicati in riviste peer-reviewed negli ultimi decenni."

Lluís Serra Majem, Presidente IFMeD

MED DIET 4.0: IL NUOVO MODELLO È PROTAGONISTA DELLA CAMPAGNA EUROPEA DI PROMOZIONE DELLA DIETA MEDITERRANEA

Il nuovo modello di Dieta Mediterranea che ha dato vita alla Piramide, la MED DIET 4.0, tiene conto di 4 dimensioni: alla valenza nutrizionale si integrano gli aspetti culturali, ambientali ed economici. Perché la dieta non è solo "regola alimentare", ma "regola di vita" che impatta sulla salute, sull'ambiente e sulla società.

"La Campagna Europea di Promozione della Dieta Mediterranea, lanciata da IFMeD per prima in Italia per promuovere questo modello, mira ad attivare una strategia consensuale e coordinata a livello sovranazionale, con il coinvolgimento di attori pubblici e privati, per promuovere e consolidare i valori e i benefici della Dieta Mediterranea."

Emmanuel Pauze, Direttore Esecutivo IFMeD

QUALI ALIMENTI NELLA DIETA MEDITERRANEA? FACCIAMO CHIAREZZA SUI CONSUMI DI PESCE, SUL RUOLO DELLA CARNE E ...RISCOPRIAMO I LEGUMI.

Troppo poco pesce nella dieta a livello globale: secondo le stime, infatti, nel nostro Paese, in l'effettivo consumo di proteine di pesce si attesterebbe su 40 g a settimana rispetto ai 60 g settimanali raccomandati, mentre i consumi medi negli Stati Uniti e in Europa sono persino inferiori. L'unico esempio virtuoso è dato dalla Spagna, che peraltro è il maggiore consumatore al mondo di pesce in conserva. *"In un contesto in cui la Dieta Mediterranea si rinnova, con la messa in risalto di una cruciale componente socio-culturale, diventa fondamentale prendere in considerazione da un lato l'importanza di recuperare le nostre radici alimentari, dall'altro il mutamento degli stili di vita, sempre più frenetici. Per questo, relativamente ai consumi di pesce da incentivare, possiamo considerare il pesce in scatola un valido alleato della Dieta Mediterranea: infatti unisce la praticità di consumo ai benefici di una composizione nutrizionale paragonabile al fresco"*, ha affermato la Professoressa Silvia Migliaccio, del Dipartimento di Scienze dello Sport e della Salute Umana dell'Università "Foro Italico" di Roma.

Per quanto riguarda la carne, **"non dimentichiamo che l'uomo è onnivoro da 10.000 anni e la carne, nelle giuste quantità, fa parte della Dieta Mediterranea** – ha spiegato la Dr.ssa Elisabetta Bernardi, Nutrizionista dell'Università di Bari -. Ricca di nutrienti importanti e componenti bioattivi, è particolarmente importante in alcune fasi della vita: durante la gravidanza e l'infanzia ad esempio, per garantire lo sviluppo cognitivo e la crescita del bambino. Ma è anche preziosa per chi pratica sport o è in età avanzata: è infatti una eccezionale fonte di proteine utili per lo sviluppo e per preservare i muscoli".



I legumi, invece, riacquistano un ruolo primario:

“L'assemblea generale delle Nazioni Unite ha dichiarato il 2016 'Anno dei legumi': un'opportunità unica per incoraggiare la food chain ad un utilizzo migliore di questa risorsa, grazie ai suoi benefici per la fertilità del suolo, i cambiamenti climatici e per combattere la malnutrizione a livello globale” – ha affermato la Dr.ssa Laura Rossi del Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (CREA-NUT).

“La Dieta Mediterranea, con un ruolo importante di frutta e verdura e l'olio d'oliva come condimento principe, appare protettiva non solo verso il rischio cardiovascolare, ma anche verso i tumori.”

Carlo La Vecchia, Università degli Studi di Milano.



CAMPAGNA EUROPEA di **PROMOZIONE DELLA DIETA MEDITERRANEA**

— Un programma di IFMeD

La Campagna Europea di Promozione della Dieta Mediterranea è un progetto promosso da IFMeD che mira ad attivare una strategia consensuale e coordinata a livello sovranazionale, con il coinvolgimento di attori pubblici e privati, per promuovere e consolidare i valori e i benefici della Dieta Mediterranea.

A fronte di un progressivo abbandono di questo nostro modello alimentare e di vita, la Campagna Europea si prefigge l'obiettivo di attualizzare e incentivare l'adozione della Dieta Mediterranea, quella autentica e frutto della ricerca scientifica.

La Campagna si presenta come un progetto integrato multi-target, rivolto sia alla Comunità scientifica e agli stakeholder nel campo dell'alimentazione, della nutrizione e della salute – attraverso la disseminazione di progetti di ricerca, la partecipazione a eventi, workshop e conferenze locali e internazionali e un ufficio stampa dedicato – che ai cittadini, attraverso eventi comunitari e conviviali e una campagna di comunicazione online e offline.

Tra i primi partner della campagna a livello italiano figura Rio Mare: *“Siamo orgogliosi di essere main partner per l'Italia della Campagna Europea di Promozione della Dieta Mediterranea promossa da IFMeD – spiega Luciano Pirovano, CSR Director di Bolton Alimentari – e crediamo che i prodotti Rio Mare giochino un ruolo importante in tal senso perché sono un valido alleato per raggiungere i livelli di consumo di pesce raccomandati dalla dieta mediterranea e incontrare le esigenze di gusto, benessere e praticità del consumatore di oggi”.*

Auchan Retail Italia, invece, ha fatto propri i principi della Med Diet 4.0 di IFMeD nella definizione delle nuove Linee Guida in Alimentazione e Nutrizione con l'impegno concreto anche nella promozione di questo modello, in particolare attraverso azioni di informazione e sensibilizzazione svolte presso la propria rete di ipermercati Auchan e supermercati Simply, in grado di raggiungere milioni clienti all'anno.

L'Ufficio stampa è a disposizione dei colleghi giornalisti per fornire approfondimenti e immagini organizzare interviste con il Board IFMeD:

[SPRIM ITALIA](http://www.sprimitalia.it)

Alice Brigantino

Tel. 02.45495838

E-mail: ufficiostampa@sprim.com

PARTNER

