

Diabete, salvi con la dieta Mediterranea

ANTONIO PAPALEO

La "Dieta Mediterranea" è il farmaco migliore per il Diabete; esiste una stretta connessione tra Alimentazione, Diabete e Obesità, oggi, infatti, non si parla più di Diabete ma di Diabesity. Inoltre, da un recente studio della Università di Cambridge, anche se limitato a soli 50 soggetti, si è dimostrato che i chili di troppo peggiorano la memoria, come a dire che le persone magre hanno una memoria più elastica.

Negli anni '50 Ancel Keys venne a studiare proprio dalle nostre parti, nel Cilento, i benefici derivanti dalla Dieta Mediterranea e scoprì il bassissimo livello di soggetti affetti da diabete. Oggi, purtroppo, questi indici si sono capovolti; la Basilicata è tra le regioni con una percentuale di diabetici fra le più elevate; si parla dell'8% della popolazione generale. Gli studi di Keys ci dicono, comunque in conclusione, che la Dieta Mediterranea, o meglio uno stile di vita mediterraneo, è un fattore di protezione contro le più diffuse malattie croniche, primo fra tutte il Diabete, e, ovviamente, l'Obesità; che è di fatto l'altro preoccupante problema che affligge il Sud in generale, in particolare la Basilicata, e specialmente le nuove generazioni, in quanto si è riscontrato che un ragazzo su tre è

obeso o in sovrappeso.

Dieta Mediterranea, ma Alimentazione è sinonimo di salute e benessere; semmai coniugata con una corretta Attività Fisica e, più in generale, con Stili di Vita che, impegnandosi a sconfiggere la sedentarietà, possano indurre un consumo di cibi freschi, di stagione e presenti sul territorio in cui si risiede; cioè, avere attenzione alla cosiddetta "Filiera Corta"

Tutte questioni e realtà riprese e considerate all'interno della "Dieta Mediterranea", tanto da essere elevata a "Patrimonio Immateriale dell'Umanità", così riconosciuta dall'Unesco. Pertanto, sia in quanto Associazione Diabetici, sia perché Lucani radicati nella cultura della Dieta Mediterranea, abbiamo salutato con simpatia ed interesse la proposta che il Comune di Rivello (Pz) sta cercando di portare avanti e con il quale vorremmo avviare una seria interlocuzione, semmai allargandola ad altri soggetti sia Istituzionali (dalla Regione all'Associazione dei Comuni, all'Università degli Studi con la Facoltà di Agraria e con Scienza dell'Alimentazione), ma anche con altri soggetti, sempre se interessati, per dare concretezza al Progetto, peraltro ben articolato e che, da solo, meriterebbe un serio appro-

fondimento, il Diabete si cura principalmente a tavola e si cura mangiando bene.

Di queste problematiche andiamo da qualche tempo dibattendo, come è già accaduto proprio a Rivello, in occasione della Giornata Mondiale del Diabete, a novembre scorso, ma in un apposito Seminario tenutosi presso la Facoltà di Economia dell'Università di Basilicata; ma anche con incontri e dibattiti sul Territorio: da Lagopesole di Avigliano, a Marsiconuovo, a Rotonda fino a Matera con un Evento Interregionale fra le Associazioni delle regioni meridionali e insulari; convinti che siamo che è questione culturale, da inculcare a tutti i livelli, a partire dalla scuola dove devono essere banditi i distributori di merendine, sostituendoli con distributori di frutta di stagione. Infatti, da qualche giorno abbiamo avviato un percorso proprio sugli stili di vita in due Istituti comprensivi, quello di Albano di Lucania e quello di Laurenzana, dove abbiamo già distribuito un apposito questionario, sia ai ragazzi che ai genitori, le cui risultanze sono già passate al vaglio del SIAN dell'A.S.P.

Per dirla con Simone Morandini della Fondazione Lanza, estensore di un Progetto di Etica, Filosofia e Teologia, dal titolo "Siamo

ciò che mangiamo? Colture, Culture e Stili di Vita": una sobrietà sapiente della dieta, permette di gustare appieno quello che si mangia e favorisce la convivialità. Serve maggiore attenzione e consapevolezza nella scelta dei consumi alimentari, attenti a salvaguardare la biodiversità, a privilegiare la filiera corta, a evitare gli sprechi, a ridurre i rifiuti, usando in modo sostenibile le risorse. Oggi, purtroppo, siamo - come dice Carlo Petrini - alla pornografia gastronomica, a quella attenzione esasperata per il mangiare e per la capacità di cucinarlo che si esprime in trasmissioni come Masterchef, molto seguita dai giovani. Una visione di scialo e di scarto di una società, italiana ed occidentale, segnata da una sovranutrizione ed obesità, a fronte di un mondo che vede ancora oltre 800 milioni di persone che soffrono di malnutrizione.



Peso: 28%