



La dieta mediterranea e l'alimentazione salentina

Amedeo Serra

Abstract

Dal punto di vista alimentare oggi si tende a rivalutare la tradizione mediterranea e salentina locale, ma anche questa sembra soccombere di fronte agli interessi capitalistici consumistici ed alle usanze alimentari extra-italiane ed extra-europee.

Oggi la "dieta mediterranea" è famosa in tutto il mondo ed è riconosciuta da tutti i nutrizionisti come uno stile alimentare alquanto salutare. Sbaglia, però, chi pensa che utilizzando questi alimenti può avere un'alimentazione identica a quella dei nostri padri:

Negli ultimi anni, numerosi studi in tutto il mondo hanno confermato l'ipotesi del Dr. Keys; la dieta mediterranea previene l'incidenza delle "malattie del benessere": aterosclerosi, obesità, iperlipidemie, cardiopatie, ecc. Recentemente altre ricerche hanno dimostrato che la dieta mediterranea a base di olio d'oliva è la dieta migliore anche nei casi di diabete e di disturbi legati alla sensibilità all'insulina e probabilmente anche per i pazienti con ipertensione.

Dieta mediterranea, quindi, non una moda, ma uno stile di vita!

Continua

Per il testo completo consultare:

Sciabiche e Tramagli – Anno 1 N.0 Zane Editore, 94-98

oppure inviare un messaggio per posta elettronica a: as@pec.scienzadellalimentazione.it