

Nutrizione ed innovazione :

strategia di ricerca per la valorizzazione della Dieta Mediterranea e lo sviluppo futuro della Green e della Blu Economy.

Paolo Manzelli ,<pmanzelli.ire@gmail.com> ; Massimo Lucidi ,<info@massimolucidi.it>



La **Dieta Mediterranea** è stata recentemente acclamata come patrimonio culturale della umanità dall' Unesco quale stile di vita cioè in quanto rappresenta uno stile di vita di antica origine . Tale riconoscimento segue dopo 50 anni gli studi condotti tra il 1957 ed il 1960, dal nutrizionista americano Ancel Keys , denominati "**Mediterranean seven countries studies**", che furono svolti nelle basi di ricerca di Nicotera in Calabria, con i quali dimostro' l'efficacia della Dieta Mediterranea nel prevenire le malattie dell' invecchiamento quali , reumatismi, cardiopatie, obesità e diabete. (1),(2)
Evidentemente oggi non è fattibile tornare alla alimentazione dei nostri nonni contadini in quali mangiavano ciò che producevano, cioè prodotti alimentari degli anni '50 , realizzati senza usare fertilizzanti e sistemi attuali di produzione e confezionamento industriale nella manifattura dei cibi.
Comunque è decisivo rammentare ancora ciò che è noto fin dai tempi di **Ippocrate di Kos**, il quale riconobbe l' importanza del rapporto tra dieta alimentare e salute. Pertanto malgrado la ottima indicazione promozionale dell' Unesco oggi è del tutto evidente che normalmente la dieta alimentare mediterranea, che è stata a base dell'alimentazione dei Paesi che si affacciano sul questo mare e' difficilmente riproducibile anche se a tutt'oggi la Dieta Mediterranea permane caratterizzata da consumo equilibrato di alimenti contenenti pochi grassi animali e caratterizzata dalla presenza di alimenti capaci di ottimizzare la qualità nutritiva, quali , frutta, verdura fresca , legumi, olio di oliva e pesce.
Pertanto il modello alimentare della **Dieta Mediterranea promosso all' Unesco**, rimane una indicazione ottimale e di rilievo salutistico internazionale, ma di fatto generica ,cio' in quanto il mediterraneo bagna diversi paesi con abitudini alimentari molto diverse dalle in particolare rispetto al consumo di farinacei ed altri carboidrati ma principalmente in quanto la accelerazione dello sviluppo delle conoscenze scientifiche e tecnologiche e le strategie innovative dell' industria agricola ed della vendita commerciale, necessitano oggi una strategia di ricerca e sviluppo per la valorizzazione della Dieta Mediterranea, rivisitata sotto un nuovo profilo concettuale innovativo, che si colloca nel quadro della necessità di un notevole cambiamento culturale ed ambientale della società contemporanea. (3)



Il modello della **doppia piramide Alimentare-Ambientale** suggerito dal "*Barilla Center for Food & Nutrition*", mette in evidenza la necessità di considerare la Dieta Mediterranea come un buon metodo di ricerca e sviluppo per raggiungere un equilibrio sia dal punto di vista nutrizionale che in termini di riduzione dell'impatto ambientale del cibo.

Pertanto il cambiamento dello stile di vita alimentare associato a quello della produzione di qualità comporta oggi l'esigenza di attuare una profonda trasformazione delle concezioni consuete sulla nutrizione e di divulgarle ampiamente proprio in quanto una delle maggiori sfide per l'economia globale è la lotta alla **malnutrizione** che si associa a strategie di **Bio&Green-Economy** (4) in relazione alla innovazione in Agricoltura e di **Blu -Economy** (5) in relazione alla inquinamento del mare.

--> Pertanto coscienti del fatto che la malnutrizione comporta gravi danni sulla salute e che, con l'allungarsi della vita media e lo sviluppo delle "*malattie del benessere*" nei paesi sviluppati produce costi sanitari sempre più insostenibili alle collettività, mentre conduce al disastro e alla miseria le popolazioni delle economie in via di sviluppo, congiuntamente il **Laboratorio di Ricerca Educativa (Nutra-Scienza) della Università di Firenze** (6) e il **Format "Benessere" di Massimo Lucidi** di divulgazione per educare alla nutrizione per lo sport (7), hanno iniziato, *fin dall'anno 2005*, a condividere una originale attività di sviluppo di una piattaforma concettualmente innovativa in difesa della **Dieta Mediterranea** e del suo sviluppo. (8) L'obiettivo del programma congiunto è anche oggi quello di favorire la crescita di consapevolezza dei processi di produzione e nutrizione alimentare, sviluppando momenti di confronto e riflessione tra esponenti della scienza e della cultura, della politica e dello sport e della impresa su come migliorare il rapporto tra salute del pianeta e dell'uomo presentando nuove soluzioni e aggiornamenti scientifici e tecnologici che conducano nel contempo a ri-valutare le culture e le tradizioni locali.



La **strategia di ricerca** e di valorizzazione della **Dieta Mediterranea** che abbiamo perseguito e iniziata all'insegna dello slogan "**CALORIE : NO GRAZIE**". Una caloria infatti è sempre la stessa sia che provenga da carne o da patate o frutta ... , così evidentemente proponendo le diete in termini di quantità caloriche, ogni riferimento alla qualità del cibo ingerito viene perduta. Pertanto l'alimentazione tradotta sistematicamente in quantità di calorie ha eluso ogni riferimento alla qualità effettiva degli alimenti e di conseguenza ha permesso di acquisire l'idea che ogni "*schifezza*" fosse buona per procurarci energia dall'alimentazione ed in tal modo abbiamo importato i **Fast Food**, che di certo non hanno contribuito ad elevare il livello culturale sul apprezzamento della Dieta Mediterranea nel favorire un rapporto ottimale tra cibo e salute. (9)

Una **seconda linea strategica** per favorire la comprensione dell'importanza di ottimizzare le conoscenze per valorizzare la **Dieta Mediterranea** è stata intrapresa nel quadro delle iniziative **Benessere//Nutra Scienza**, al fine di aprire l'attenzione di imprese e consumatori sulla una nuova frontiera della "**NUTRIGENOMICA**" (= *lo studio della interazione dei nutrienti con la genetica*). Tramite tale approccio le varie iniziative intraprese hanno recentemente dato sviluppo ad una nuova sensibilità sulle nuove metodologie scientifiche sulla nutrizione, impiegate rapporto tra **DNA e Dieta** per la prevenzione di malattie metaboliche e neurovegetative ed anche neoplastiche. (10), (11).

Datosi che il **DNA si esprime diversamente nei vari organi vitali**, diviene importante comprendere che i vari alimenti sono utili per il funzionamento e la ricostruzione delle varie funzioni dei diversi organi; così ad esempio il latte e i suoi derivati per il loro contenuto di calcio, **in forma bio-disponibile**, sono utili per il rafforzamento delle ossa, mentre un bicchiere di vino ad ogni pasto, come suggerisce la **Dieta Mediterranea**, fa bene al cervello ed al cuore essendo un ottimo vasodilatatore delle vene, mentre l'acqua, *che non è portatrice di calorie*, è necessario berla in abbondanza, non solo quando si ha sete, proprio perché è importante per il corretto funzionamento di tutti gli organi vitali. (12)



In particolare **il vino** rischia oggi, nelle percezioni comuni, di essere assimilato agli effetti negativi di una **droga**, così che conseguentemente rischiano il fallimento, gran parte delle **industrie enologiche** storicamente importanti nel settore chiave della alimentazione e del turismo dell'area Mediterranea. Purtroppo si dimentica che il vino assunto regolarmente in piccole quantità fa bene al cervello proprio in quanto ha un metabolismo diverso da quello del fegato. Mentre il fegato trasforma l'alcool in **acetilcolina**, il cervello riesce a trasformare il poco alcool che è nel bicchiere di vino, direttamente in **glucosio**, che utilizza principalmente per accelerare la produzione del neurotrasmettitore "dopamina", rendendoci più allegri, disinibiti, soddisfatti e sinceri nel donarci una impagabile sensazione per esistere nella vita e resistere alle sue difficoltà. Inoltre è ampiamente dimostrato che bere moderatamente ogni giorno una piccola quantità di alcolici; in particolare il vino rosso che contiene il "**resveratrolo**" ed alcuni polifenoli anti-ossidanti, favorisce in generale la neurotrasmissione cerebrale, riducendo i rischi in vecchiaia delle malattie neurovegetative in quanto la miscela molecolare contenuta nel vino, si interpone alla azione nefasta dei radicali liberi riducendo i rischi di problemi cardiaci e di ictus, aiutando il cervello a sviluppare al meglio le proprie funzioni cognitive.

Tale impostazione di **diffusione delle conoscenze**, ci ha permesso di indurre l'attenzione della gente verso il superamento delle troppo semplici calcoli quantitativi in proposito delle diete alimentari e quindi ha favorito una riflessione più attenta, di livello genetico e molecolare, sulle proprietà salutistiche dei componenti essenziali della **Dieta Mediterranea**, quali dell'olio di oliva extravergine, per l'alto contenuto di acidi grassi vegetali (mono-insaturi) nel controllo della quantità di colesterolo nel sangue, e pertanto nella protezione delle arterie e nel ridurre i rischi di infarto, il pesce perché ricco di Omega 3 e di altri acidi grassi essenziali così importanti per la nostra salute, mentre i legumi sono fondamentali per l'apporto di proteine vegetali e l'alto contenuto di fibre alimentari essenziali per lo svolgimento di varie funzioni organiche, così come nel valorizzare l'importanza della frutta e dei vegetali freschi per la elevata presenza di vitamine e di minerali e di molecole anti-ossidanti che permettono di ridurre i rischi della concentrazione nel sangue e di radicali liberi e di colesterolo, elementi altamente deleteri per tutti e in special modo per chi fa sport e vuole migliorare la propria salute e il **benessere psico-fisico**. (13)

In vero oggi la chiave di comprensione del nostro **benessere e benessere** in funzione del cibo necessita di una maggior consapevolezza di ciò che si mangia, sia mediante una più elevata comprensione di quali siano le "**molecole bioattive**" e le loro funzionalità in relazione alle dosi assunte, che determinano le capacità nutritive degli alimenti per la ricostruzione metabolica dei vari organi nella loro relazione con l'espressione della informazione genetica sia del **DNA nucleare che del DNA Mitocondriale** dove quest'ultimo presiede al metabolismo alimentare (14).

Pertanto sotto questo innovativo profilo di valorizzazione dei benefici della **Dieta Mediterranea** si aprono strategie **incentivanti della ricerca e sviluppo** associate ad evidenti forme di elevata responsabilità politica e sociale necessarie, per favorire futuri scenari di **sviluppo sostenibile** della agricoltura Mediterranea, nel quadro di sviluppo cognitivo e manageriale della **Green Economy** e per quanto riguarda il **settore della pesca nel Mediterraneo**, nel quadro della strategia di recupero della vitalità del ecosistema marino, per recuperare il sistematico degrado ed impoverimento della vita del mare, causato dall'inquinamento del "**Mare-Nostrum**"



denominata **Blu-Economy**.

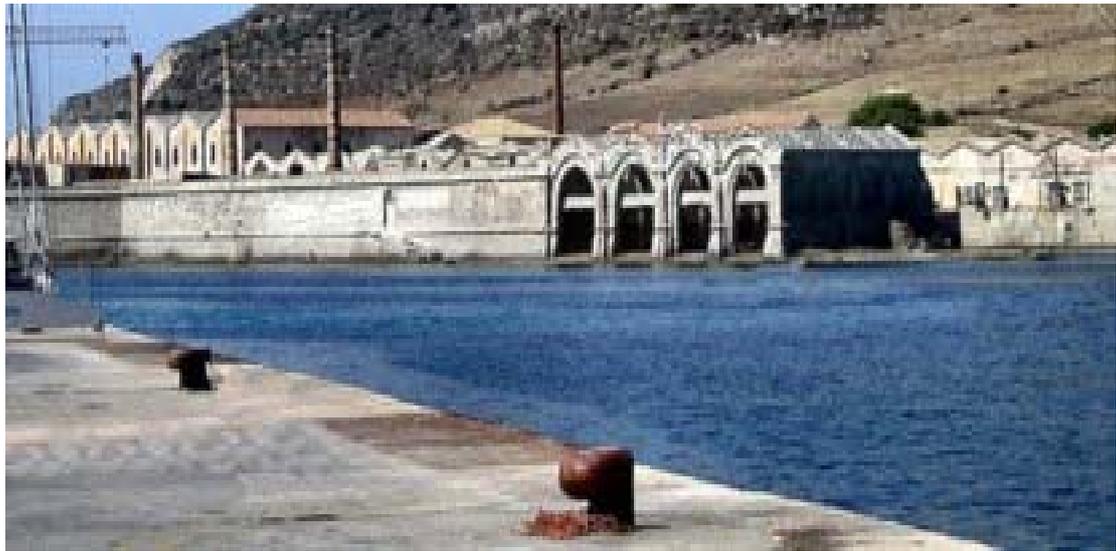
- **Della Strategie Nutra-Scienza//Format di Massimo Lucidi, ne discuteremo in occasione del**

BIBLIO on LINE



- (1) -Dieta Mediterranea: <http://www.albanesi.it/Alimentazione/dietamediterranea.htm>
- (2) -Museo della Dieta Mediterranea: <http://www.dietamediterranea.it/museodoc.htm>
- (3) - Nutrizione e ricerca educativa: <http://www.ilpaniere.it/panierino/news/ogm.htm>
- (4) -Bio-Green-Economy: <http://www.wbabin.net/science/manzelli87.pdf>
- (5) - Blu Economy: <http://www.wbabin.net/ital/manzelli89.pdf>
- (6) -**Nutra-Scienza** : <http://www.unifi.it/dipchimica/CMpro-v-p-212.html>
- (7) - Bellessere : <http://www.massimolucidi.it/news/bellessere-sport-fitness-massimo-lucidi-alimentazione-mediterraneo/> ;<http://www.massimolucidi.it/>
- (8) -Valorizzazione Dieta Mediterranea : <http://www.edscuola.it/archivio/lre/ametista.htm> ;
http://www.zoomedia.it/scienze/egocreanet/on-ns/IV_140306/index.html
- (9) - Benessere e Belessere : <http://www.edscuola.it/archivio/lre/MIUR2009.pdf>
- (10)- Nutrigenomica-foresight: <http://www.edscuola.it/archivio/lre/nutrigenomica.pdf>
- (11)- Nutrigenomica ed innovazione: <http://www.edscuola.it/archivio/lre/nutrigenomica2.pdf>
- (12)- Bio-informazione: <http://www.edscuola.it/archivio/lre/alu.htm>
- (13)- Bellessere su Facebook : <http://www.facebook.com/group.php?gid=40668912428>
-<http://www.informazione.it/c/1F2615AC-B259-43BB-B990-004AE98BE351/Bellessere-a-Mazara-del-Vallo> ;<http://www.ischiasky.it/2009/06/30/ischia-evento-bellessere-il-19-21-luglio/> ;
- (14)- Super-alimenti e bio-diversita: <http://www.newsfood.com/q/8cf4eefb/i-super-alimenti-e-la-biodiversita-serve-uno-sforzo-comune-per-la-crescita-sostenibile/>





TONNARA – FLORIO- DI- FAVIGNANA . SICILIA