



Il convegno all'auditorium dell'ex Gil

CAMPOBASSO. L'esperienza di Expo traslata direttamente sui territori. Perché una vita sana è direttamente collegata ad un'alimentazione corretta. Da questo punto di vista, il Molise si può dire avvantaggiato. Un costume radicato dal momento che sin dal passato i prodotti genuini hanno contraddistinto le nostre tavole e dunque di seguire quella che poi sarebbe stata definita dieta mediterranea. Riconosciuta, non a caso, dall'Unesco patrimonio immateriale dell'umanità nel 2010. Argomenti approfonditi durante il convegno 'Dieta mediterranea - dai prodotti molisani al progetto 'Moli-sani' organizzato dalla Regione Molise in collaborazione con Sviluppo Italia Molise nell'ambito del progetto 'Dall'Expo ai territori' promosso dalla Presidenza del Consiglio dei ministri.

"La dieta mediterranea è un patrimonio del Molise", le parole del direttore del Dipartimento di Epidemiologia del Neuromed, il professore Giovanni De Gaetano, che da dieci anni con il progetto 'Moli-sani' sta seguendo con la sua équipe le abitudini di vita (e non solo quelle alimentari, dunque) della popolazione molisana. La crisi economica, però, ha influito anche in questo campo: "Purtroppo, soprattutto tra i più giovani e nelle fasce economicamente

più deboli, questo modello si sta un po' allontanando. Oggi consumare frutta, verdura e pesce costa molto, non è più la dieta dei poveri di una volta: per seguire la dieta mediterranea è necessario che le condizioni socioeconomiche del Paese migliorino". Riflessioni che si incrociano con i temi di più stretta attualità, come l'allarme lanciato dall'Organizzazione mondiale della sanità sull'elevato consumo di carni.

"La dieta mediterranea - sottolinea de Gaetano - è l'esempio dell'equilibrio che le nostre popolazioni, soprattutto quelle contadine del Sud Europa, hanno praticato per tantissimo tempo. La dieta mediterranea non ha mai escluso la carne, ma l'ha messa al vertice della piramide alimentare: si può consumare ma una volta alla settimana, a differenza di frutta, verdura, cereali e pesce".

Ma ci sono molti altri prodotti alimentari definiti 'funzionali' che consentono di aumentare gli effetti benefici della dieta mediterranea: l'olio e i pomodori, in primis. In quest'ottica, "il patrimonio delle eccellenze locali, è estremamente ricco e interessante". A certificarlo il professore Giovanni Scapagnini dell'Università degli Studi del Molise. "Il 're' dei cibi funzionali è sicuramente l'olio

Gli esperti concordano: il rischio di ammalarsi diminuisce con una corretta alimentazione

## Dall'olio ai tartufi, la dieta mediterranea un patrimonio per il Molise

Dopo Expo, un'altra 'investitura' per i prodotti della nostra regione

d'oliva che colleghiamo al cosiddetto 'grasso buono', ossia i monoinsaturi, e che contiene tantissime altre sostanze che l'Europa ha di recente accreditato per un ruolo funzionale salutistico perché aiutano a tenere bassi i livelli di colesterolo 'cattivo', il più pericoloso per la patologie cardiovascolari. Queste sostanze si chiamano 'polifenoli' e l'olio d'oliva ne è particolarmente ricco. La differenza tra un olio ricco e uno povero di queste sostanze cambia le aspettative di impatto sulla salute".

Proprietà importanti sono presenti anche nei pomodori: "Contengono licopene che hanno un impatto estremamente rilevante sulla regolazione dei processi infiammatori e antiossidanti e questo ci protegge dallo sviluppo di malattie croniche legate all'invecchiamento che è un po' la piaga della nostra attuale società". Tra i cibi 'funzionali' compare a sorpresa anche il tartufo: "Per motivi di costo e di pregio - aggiunge Scapagnini - spesso non viene valorizzato in termini salutistici. In realtà, oltre ad essere molto buono (almeno a chi piace), oltre a essere molto salubre: l'odore caratteristico è legato a composti che contengono zolfo che hanno un impatto potentissimo nella regolazione e nel controllo dello stress ossidativo che vanno a peggiorare durante



L'invecchiamento e che sono associati a tante patologie orribili che si legano all'età".

Nel pomeriggio, la seconda parte del convegno che si è aperta con i saluti del Presi-

dente della Regione Paolo di Laura Frattura che ha sottolineato l'importanza della presenza del Molise all'Expo 2015, della valenza internazionale della ricerca del re-

getto Moli-sani e della sana coesistenza tra pubblico e privato quando si parla di ricerca scientifica e di progetti per preservare la salute dei cittadini.