DIETA MEDITERRANEA: PER LA SINU PATRIMONIO DA TUTELARE E RISCOPRIRE

Tra cultura, scienza e tradizione, i consigli pratici per quello che rappresenta un vero e proprio stile di vita e un modello da seguire per un futuro sostenibile e in salute

Il 16 novembre 2025 ricorre il quindicesimo anniversario del riconoscimento della **Dieta Mediterranea** come **Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità da parte dell'UNESCO**. Questo importante traguardo celebra non solo un modello alimentare sano e sostenibile, ma anche un insieme di saperi, pratiche, tradizioni e valori condivisi dalle comunità del Mediterraneo, riconosciuto anche da FAO (*Food and Agriculture Organization of the United Nations*) e OMS (*Organizzazione Mondiale della Sanità*). A distanza di quindici anni, la Dieta Mediterranea si conferma un riferimento globale per la salute pubblica, la tutela della biodiversità e la valorizzazione delle culture locali.
La parola dieta deriva dal greco *diaìta*, che significa stile di vita ed è esattamente quello che rappresenta la Dieta Mediterranea, molto più di un semplice elenco di ingredienti, ma un vero modello da seguire fondato su convivialità, stagionalità, biodiversità, forte radicamento territoriale e preparazione dei pasti in casa.
Nonostante gli oramai più che dimostrati benefici ed effetti positivi sulla salute dell'uomo (riduzione della mortalità e prevenzione di malattie non trasmissibili, tra cui malattie cardiovascolari, diabete, cancro e malattie neurodegenerative) e del pianeta della Dieta Mediterranea, molti studi recenti hanno evidenziato come l'adesione a quest'ultima stia diminuendo in modo continuo, soprattutto tra le nuove generazioni. Negli ultimi dieci anni si è infatti osservato un calo significativo dell'adesione alla Dieta Mediterranea, anche nei Paesi dove questa tradizione ha avuto origine, che, in media, non supera il 50% della piena conformità al modello alimentare. I Paesi europei dell'area mediterranea mostrano livelli di adesione superiori rispetto ad altre regioni del mondo, ma si tratta comunque di una conformità solo moderata.

"*Le cause di questo declino sono molteplici",* afferma la Prof.ssa Anna Tagliabue, Presidente della Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU). *"Differenze culturali e ambientali, cambiamenti nelle economie agricole e nelle politiche alimentari, scarsa disponibilità di cibo fresco e accessibile, difficoltà e tempi necessari per la preparazione dei piatti sono solo alcune delle ragioni. A queste si aggiungono tendenze globali come l'urbanizzazione, l'aumento dell'insicurezza alimentare, i flussi migratori e l'esplosione dell'offerta di alimenti ultra-processati, facilmente reperibili, ma poveri di valore nutrizionale".*

In particolare tra i giovani è aumentato il consumo di *bevande zuccherate, snack salati e dolci, e fast food* che stanno progressivamente sostituendo gli alimenti tradizionali determinando un peggioramento della qualità della dieta. Il problema è ormai globale, come conferma l'ultimo rapporto dell'UNICEF*, "Feeding Profit: How Food Environments are Failing Children",* che lancia un forte allarme: nel 2025, l'obesità, favorita sia da abitudini alimentari scorrette che dalla scarsa attività fisica tra bambini e adolescenti tra i 5 e i 19 anni, ha raggiunto il 9,4%, superando per la prima volta il numero di minori con basso peso, che si attesta al 9,2%. In termini assoluti, si tratta di circa **188 milioni di bambini e adolescenti con obesità nel mondo**. Complessivamente, un bambino su cinque in questa fascia d'età è in eccesso di peso e la maggior parte di questi vive nei Paesi a basso e medio reddito. In Italia, dal 1° ottobre 2025, l'obesità è ufficialmente riconosciuta come malattia cronica.

"In questo scenario, la Dieta Mediterranea può rappresentare una risposta concreta ed efficace. Si tratta infatti di un modello che si basa sulla cucina domestica, sull'uso di ingredienti semplici, freschi e stagionali, sulla valorizzazione del territorio e sulla trasmissione intergenerazionale del sapere culinario. Cucinare in casa non è solo un gesto nutrizionale, ma un atto culturale e sociale", continua la Dott.ssa Marialaura Bonaccio del Gruppo di Lavoro SINU Studio e promozione della Dieta Mediterranea.

Celebrare la Dieta Mediterranea significa, dunque, difendere un modello alimentare integrato e resiliente, capace di offrire una risposta concreta alla crisi sanitaria e ambientale globale. Significa promuovere educazione alimentare nelle scuole e nelle famiglie, facilitare l'accesso a cibi freschi e locali e sostenere le comunità nella conservazione e trasmissione delle proprie tradizioni alimentari.

"In un mondo che guarda con crescente preoccupazione al futuro del pianeta e alla salute pubblica, dobbiamo trasmettere ai giovani e promuovere la Dieta Mediterranea, che non è un'eredità da custodire in una teca, ma una risorsa viva, attuale e dinamica, da rilanciare, proteggere e adattare alle nuove sfide del nostro tempo, per un futuro sano, sostenibile e inclusivo", conclude la Presidente SINU.

I dieci consigli della SINU per seguire la Dieta Mediterranea nel XXI Secolo, in modo semplice e risparmiando tempo

A maggio 2025, la SINU ha pubblicato **una nuova rappresentazione grafica della Piramide alimentare,** uno strumento utile, sia per i professionisti, che per la popolazione, per seguire uno stile alimentare sano, moderno e *plant-based*, per il benessere delle persone e del pianeta. In occasione del 15° anniversario della Dieta Mediterranea come Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità, la SINU propone anche alcuni semplici e pratici consigli per seguirla con più facilità e risparmiando tempo, nell'epoca moderna.

1. Quello che non deve mai mancare in dispensa
Per cucinare piatti sani e secondo le ricette della tradizione mediterranea, ci sono alcuni alimenti essenziali che non dovrebbero mai mancare in dispensa: olio extravergine d'oliva, pomodori pelati, legumi secchi o in barattolo, preferibilmente in vetro, pasta e riso integrali, farro, cereali, spezie come origano, basilico, rosmarino.
2. La lista della spesa "mediterranea"
Per una migliore gestione, è consigliato organizzare la lista settimanale della spesa con prevalenza di: frutta e verdura fresche e di stagione, pesce azzurro (alici, sgombro, sardine), yogurt bianco, uova, carni bianche, formaggi freschi (ad es. mozzarella, ricotta), pane integrale o ai cereali. Quando possibile, privilegiare prodotti locali e di filiera corta, per sostenere l'economia del territorio, ridurre l'impatto ambientale dei trasporti e garantire maggiore freschezza e qualità agli alimenti.
3. Un menù settimanale antistress e salva tempo
Seguendo le indicazioni della Piramide Alimentare SINU, relativamente alla frequenza di consumo dei diversi alimenti, è facile organizzare un menu settimanale personalizzato, che aiuterà a risparmiare tempo, evitare scelte impulsive e a ridurre lo stress di "cosa cucino oggi?".
4. La riscoperta delle ricette dell'antica tradizione mediterranea
La nostra tradizione è ricca di tante ricette tipiche, tramandate di generazione in generazione. Riscoprirle, prepararle, in famiglia o con amici, magari con una reinterpretazione moderna, aiuterà a rendere la cucina un momento creativo, piacevole e di condivisione.
5. Spuntini semplici e salutari
Frutta fresca e secca (noci, mandorle, ecc.), yogurt naturale, ma anche una fetta di pane con olio e pomodoro sono la scelta più pratica e sana per una merenda gustosa e genuina.
6. Cucinare in doppia dose
Cucinare legumi, riso, cereali o verdure richiede lunghe preparazioni e cotture. Prevedere una quantità maggiore e conservarla in frigorifero o freezer, in contenitori preferibilmente in vetro, aiuterà a risparmiare tempo e avere sempre a disposizione piatti sani.
7. Un "kit aromatico" per dare più sapore
Alla base della cucina mediterranea ci sono i sapori e i profumi del nostro territorio. Cipolla, aglio, prezzemolo, sedano e carota, tritati e conservati in frigorifero o freezer e pronti all'uso, saranno il mix perfetto per dare più sapore ai piatti in pochi secondi, riducendo anche l'uso di sale.
8. Il piatto unico contiene tutti i nutrienti necessari

Un piatto unico ben bilanciato, come un'insalata di farro con verdure e feta o una pasta con ceci e spinaci, racchiude tutti i nutrienti essenziali in una sola preparazione, semplificando la cucina quotidiana: riduce il numero di pentole da usare, accorcia i tempi di preparazione e cottura e consente di risparmiare energia e acqua, contribuendo anche a uno stile di vita più sostenibile.

9. La tecnologia è a sostegno della Dieta Mediterranea

Sfruttare gli elettrodomestici moderni come la friggitrice ad aria per verdure croccanti senza olio, la pentola a pressione per legumi pronti in 30 minuti o i robot da cucina per tritare, impastare, frullare, è una validissima scelta e un aiuto in cucina, per risparmiare tempo e soprattutto fatica.

10. Mangiare insieme

La Dieta Mediterranea non è solo un insieme di alimenti, ma un vero e proprio stile di vita che valorizza anche la convivialità. Mangiare insieme, in famiglia o con amici, favorisce la condivisione, rallenta il ritmo dei pasti, migliora la qualità dell'alimentazione e il benessere psicologico. Anche il momento del pasto può diventare un'occasione per educare i più piccoli a scelte alimentari sane, rafforzare i legami e riscoprire il piacere di stare a tavola, lontano da schermi e distrazioni.

La Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) è una società scientifica senza scopo di lucro che riunisce gli studiosi e gli esperti di tutti gli ambiti legati al mondo della nutrizione. Si impegna nella ricerca scientifica, nell'aggiornamento professionale, nell'informazione in campo alimentare e nutrizionale, con particolare attenzione alla promozione della sana alimentazione ed educazione alimentare e all'applicazione dei principi della nutrizione nelle diverse fasi della vita e per la prevenzione delle malattie a genesi nutrizionale. È presente sul territorio con 9 Sezioni regionali e comprende diversi Gruppi di Lavoro, tra i quali i Giovani SINU, nato nel 2017 con lo scopo di rispondere alle esigenze di formazione e ricerca dei giovani Soci.

UFFICIO STAMPA **SINU Società Italiana di Nutrizione Umana**
BRANDMAKER
Marinella Proto Pisani cell.3397566685 - Valentina Casertano cell.3391534498
press@brandmaker.it - www.sinu.it