

"Unico" settimanale del Cilento e Vallo di Diano

"Controcampo Salerno" quindicinale di Salerno

Cultura della salute. A Pioppi il primo centro studi sulla Dieta mediterranea.

Promuovere la cultura della salute. Questo in sostanza l'obiettivo del primo centro di formazione permanente sulla Dieta mediterranea, inaugurato ufficialmente lo scorso 10 febbraio. La nuova realtà ha visto la luce grazie all'accordo tra il sindaco di Pollica, Angelo Vassallo, e l'associazione "Nuova Scuola Medica Salernitana", fondata da medici salernitani e attivamente impegnata nella ricerca e nella promozione culturale. Il nuovo centro studi avrà la sua base logistica nel suggestivo castello "Vinciprova" di Pioppi, una location non casuale, dal momento che fu proprio nella piccola frazione cilentana che il famoso nutrizionista americano Ancel Keys (ideatore della famosa razione K per l'esercito dello Zio Sam) studiò ed individuò per la prima volta le straordinarie proprietà salutari della dieta mediterranea. «Eravamo alla fine degli anni '60 - ha spiegato Adriana Monzo, responsabile del nuovo Centro - quando Keys e il suo collaboratore Jeremiah Stamler, giunti in Campania per sviluppare ricerche sulla cardiopatia vascolare, si resero presto conto che l'incidenza della patologia diminuiva nettamente in zone costiere come quella cilentana. Tutto grazie ad un regime alimentare "povero", basato su verdure, legumi, pasta fatta in casa, pesce fresco e olio d'oliva». Era la famosa dieta mediterranea, una cultura gastronomica millenaria che portava in dote il pregio di far vivere meglio e a lungo, capace di dimezzare i casi di mortalità per malattie cardiovascolari rispetto ad altri paesi dove le tradizioni alimentari abbondano di grassi animali, sale, carne rossa e zuccheri raffinati. Uno stile alimentare all'insegna della parsimonia, caratterizzato da "piatti poveri", che conservano però intatta la fragranza, l'appetibilità, il buon gusto. Gli studi di Ancel Keys, ripresi da Stamler, hanno rappresentato una novità importante nel panorama scientifico, rivalutando in sostanza il rapporto dell'uomo con il cibo. Delineando un modello, uno stile di vita che la moderna medicina nutrizionistica indica come esemplare al mondo intero, e che, alla luce delle caotiche abitudini alimentari di oggi, va assolutamente recuperato. Ecco il perché del nuovo organismo scientifico gestito dall'associazione salernitana, un centro internazionale di studi che avrà il compito di custodire l'eredità dello scienziato d'oltreoceano e di diffonderne l'enorme lavoro. Con la preziosa supervisione dello stesso Jeremiah Stamler, testimone perfetto delle virtù della dieta mediterranea con i suoi 88 anni magnificamente portati. Il Centro punta a svolgere una costante attività di formazione e aggiornamento in collaborazione con le principali università italiane e straniere. Inoltre, in vista di una valorizzazione del territorio, promuoverà e gestirà iniziative scientifiche, culturali e artistiche in Italia e all'estero. Ancora, convegni, pubblicazioni, e, non ultimo, gestione del museo della dieta mediterranea, nato qualche tempo fa proprio a Pioppi, grazie allo straordinario lavoro del compianto Carmine Battipede.

Raffaele Avallone