



COSTUME & SOCIETÀ



A COLLOQUIO CON ELISABETTA MORO CHE INTERVERRÀ
AI DIALOGHI DI PISTOIA SUL RAPPORTO TRA UOMO E CIBO

MANGIAMO BENE PER ESSERE SANI... MA ANCHE FELICI

«La dieta mediterranea non è solo la migliore per la salute, ma rispecchia le nostre radici culturali e spirituali e fa bene all'ambiente. Si tratta di un vero e proprio stile di vita»

di Fulvia Degl'Innocenti

Alla base della vita ci sono due azioni: respirare e mangiare. E non si tratta di mere funzioni per la sopravvivenza del corpo, ma sono legate alla totalità del nostro essere e quindi ci rappresentano come persone. Ecco perché un festival di antropologia come *Dialoghi di Pistoia*, giunto alla sua XV edizione, è dedicato quest'anno all'alimentazione con il titolo *Siamo ciò che mangiamo? Nutrire il corpo e la mente*. Uno degli appuntamenti del festival sarà *La dieta mediterranea, storia e benefici*, sabato 25 maggio alle 17.00 al Teatro Bolognini, tenuto dall'antropologa **Elisabetta Moro**, professoressa ordinaria di Antropologia culturale presso l'Università degli Studi Suor Orsola Benincasa di Napoli e docente di Antropologia della dieta mediterranea nel corso di laurea di Scienze gastronomiche dell'Università Federico II.

«La frase "noi siamo quello che mangiamo", spiega la professoressa Moro, «è del filosofo Ludwig



GIOIA CONVIVIALE
Sopra, un pasto fra amici. Sotto, l'antropologa Elisabetta Moro, 52 anni, autrice di *Mangiare come Dio comanda* (Einaudi).



Feuerbach e racconta le relazioni tra il cibo e le emozioni, la storia, gli altri esseri umani e il nostro rapporto con l'ambiente. L'aspetto che da antropologa studio della dieta mediterranea è la sua dimensione culturale».

Facciamo un passo indietro, e concentriamoci sulla parola "dieta". Viene dal greco, dove significava proprio stile di vita. Ma aveva anche un altro significato, indicava la dimora, cioè il luogo in cui viviamo. E, ancora, in una nave la "dieta" è il posto in cui si trova il timone, ovvero dove si decide la condotta della nave. «Non a caso la dieta viene anche chiamata "condotta alimentare" ed è un percorso che varia a seconda del tipo di persona, di età, di esigenze. E non è solo ciò che introduciamo nel nostro corpo ma anche l'habitat in cui vivia- ➔

20/2024 **FC** 57

COSTUME & SOCIETÀ



→ mo. Infatti la **dieta mediterranea nasce dall'interazione dell'uomo con l'ambiente e anche con il sacro**. Non a caso tre alimenti fondamentali come l'olio, il vino e il pane rappresentavano altrettante divinità nella religione dell'antica Grecia (Atena era legata all'olio, Dioniso al vino, Demetra ai cereali). Una triade che ritroviamo poi nella religione cristiana, dove **Cristo significa proprio "unto" e dove l'Eucarestia è il pane e il vino come corpo e sangue di Cristo**. Per capire invece il legame tra dieta mediterranea e ambiente basti pensare che la fonte proteica privilegiata sono i legumi, la cui coltivazione aiuta i terreni a rigenerarsi, al contrario degli allevamenti intensivi di mucche».

Per tornare ai principi base della **dieta mediterranea bisogna rifarsi alla piramide alimentare**: quindi tre porzioni di verdura e due di frutta

La piramide che ci insegna a nutrirci correttamente

La piramide elaborata dal **Medeat Research**, il Centro di ricerche sociali sulla dieta mediterranea dell'Università Suor Orsola Benincasa diretto da Elisabetta Moro insieme a Marino Niola. **Dalla base al vertice sono rappresentati gli alimenti**, da quelli da consumare più spesso a quelli da evitare.





Sopra, un oliveto con macine di pietra per la produzione dell'olio extravergine di oliva, uno degli alimenti della dieta mediterranea.

al giorno, poi cereali preferibilmente integrali e proteine a ogni pasto, con porzioni ridotte. Nel conteggio delle proteine a settimana inserire tre volte il pesce, tre i legumi, due volte rispettivamente uova, formaggi, carne bianca, una sola volta la carne rossa. E ancora, limitare al massimo il consumo di dolci, sostituiti da snack a base di frutta secca. E infine, per chi lo gradisce, è con-

sentito un bicchiere di vino a pasto. «È importante sottolineare anche l'aspetto conviviale dei pasti: **maneggiare in compagnia è di per sé salutare**, mentre la nostra società ci condanna, soprattutto se anziani, a consumare pasti in solitudine».

E il cibo diventa, anche per i giovani, un modo per manifestare il proprio disagio. «Si calcola che siano tre milioni gli italiani che hanno disturbi alimentari certificati. Tra di essi si sta diffondendo l'ortorexia, **un'ossessione maniacale per i cibi sani che ci porta a eliminarne in toto alcuni seguendo la moda del momento**, come accade per esempio con il glutine anche se non si è celiaci. E invece, secondo i principi della dieta mediterranea, intesa come stile di vita, ci deve essere un po' di tutto sulla nostra tavola, in modo equilibrato per favorire anche un rapporto più sereno con sé stessi». ■



↓ **L'evento**

Si svolgerà dal **24 al 26 maggio** la XV edizione dei *Dialoghi di Pistoia*, festival di antropologia del contemporaneo ideato e diretto da Giulia Cogoli. Tema di questa edizione è ***Siamo ciò che mangiamo? Nutrire il corpo e la mente***. Tra gli ospiti: il botanico Stefano Mancuso; gli antropologi Marino Niola, Adriano Favole, Vito Teti, Gaia Cottino; la docente di Orticoltura e Floricoltura Stefania De Pascale; lo storico e fondatore della Comunità di Sant'Egidio Andrea Riccardi; il monaco e saggista Enzo Bianchi; l'epidemiologo Franco Berrino.
www.dialoghidipistoia.it