

La dieta mediterranea si reinventa per i consumatori di oggi: lo yogurt allo zafferano, le barrette di dattero e nuovi snack a basso impatto ambientale con meno calorie e zuccheri

Il progetto europeo Promedlife rilancia la dieta mediterranea combinando ricerca scientifica, innovazione alimentare e sostenibilità per contrastare il calo di adesione, soprattutto tra giovani e anziani. Nuovi snack funzionali, ricchi di antiossidanti e a basso impatto ambientale, riducono calorie e zuccheri mantenendo i benefici per la salute e il legame con le tradizioni locali (Fonte: <https://www.corriere.it/> 19 gennaio 2026)



La dieta mediterranea è considerata un punto di riferimento per una sana alimentazione, ma con il cambiamento delle abitudini alimentari i giovani hanno perso il legame con gli alimenti tradizionali, gli anziani sperimentano stili di vita che portano modifiche alla loro dieta. Entrambi potrebbero trarre beneficio da un regime alimentare ricco di antiossidanti, che, come ampiamente dimostrato, aiuta a prevenire le malattie a lungo termine. **Promedlife è il progetto europeo che nasce per invertire il declino dell'aderenza al modello di dieta mediterranea.** Coordinato dalla fondazione Edmund Mach, un ente internazionale dedicato al supporto dell'agricoltura e dell'ambiente in cui formazione e ricerca scientifica viaggiano insieme, il consorzio di partner attuatori di Promedlife ha visto, oltre all'Enea, anche l'Università di Parma, le due imprese Contento Trade e Hortus Novus, la Slovenia con il Josef Stefan Institute e la ditta Mlekarna-Planika, la Grecia con la ditta

Ellinogermaniki Agogi, il Marocco con l'Istituto Nazionale della Ricerca Agronomica, Inra, e la ditta Atlas Safran, la Tunisia con l'Università di Cartagine.

Dieta mediterranea migliorata

«L'Enea si è occupata della caratterizzazione chimica delle materie prime provenienti da ogni Paese partecipante. Inoltre ha messo a punto un sistema di *vertical farming* per ottenere uno zafferano di alta qualità. Gli altri partner si sono occupati di coordinamento e analisi chimiche delle materie prime per l'origine e la tracciabilità, la fondazione Edmund Mach. L'Università di Parma ha operato sui fattori che condizionano l'uso della dieta mediterranea e la selezione e la promozione di nuove abitudini alimentari salutari oltretutto alla messa a punto di una piattaforma digitale su formazione ed educazione ad un regime alimentare sano. L'azienda Contento Trade si è focalizzata sulla produzione delle *chips* mentre la Hortus Novus sulla fornitura di zafferano italiano e sulla valutazione per la salute degli snack prodotti. Il Josef Stefan Institute ha contribuito alle analisi chimiche delle materie prime per l'origine e la tracciabilità, per la piattaforma digitale in relazione ad origine e qualità dei prodotti, ad indicatori di sostenibilità. Il Mlekarna-Planika ha prodotto yogurt e latte con zafferano. L'Ellinogermaniki Agogi ha lavorato sulle campagne educative e di sensibilizzazione per stili alimentari sani. L'Inra ha selezionato le migliori varietà di Argan per la produzione di amlou, crema di mandorle tipica del Marocco, mentre l'Atlas Safran le migliori di zafferano Marocchino. L'Università di Cartagine ha valutato le bioattività degli snack e ha prodotto le barrette di dattero», spiega Gianfranco Diretto, ricercatore Enea responsabile del progetto. **Promedlife intende migliorare l'utilizzo della dieta mediterranea limitando l'uso di cibo spazzatura attraverso la creazione di nuovi snack, chips di verdure, yogurt con zafferano, crema amlou, barrette di dattero, più sani e sostenibili, ma anche più accattivanti per i consumatori, e diversificarli in base all'origine geografica e culturale dei diversi Paesi partecipanti.** «Abbiamo realizzato patatine al pomodoro con origano che preservano l'integrità delle molecole benefiche per l'organismo grazie a nuove tecnologie sottovuoto. Lo yogurt allo zafferano, realizzato con la nano-incapsulazione, che riduce la degradazione mantenendo i potenti antiossidanti che hanno effetti positivi sulla vista. Le barrette di dattero, cacao, cocco e anacardi, create con tecnologie innovative che permettono di ottenere uno sciroppo di datteri altamente antiossidante con poco zuccheri. Una particolare crema amlou, fatta di olio di argan, mandorle e miele, che evita l'uso di oli raffinati», racconta il ricercatore dell'Enea.

Snack sostenibili

Alcuni di questi nuovi snack sono stati realizzati da aziende partner di Promedlife, e dunque sono facilitati nell'immissione sul mercato. Per altri ci sono contatti con attori esterni al consorzio. **Nell'ambito del progetto Promedlife è stata sviluppata anche una strategia di sostenibilità.** Le tecnologie utilizzate per la produzione sono ecologiche ed accrescono

sostenibilità ambientale ed economica e le attività di scienze sociali hanno incluso indicazioni e raccomandazioni per lo sviluppo della sostenibilità.