

## Tanti auguri alla dieta mediterranea: da 15 anni è patrimonio culturale immateriale dell'umanità

Nonostante i benefici sulla nostra salute, come la prevenzione di malattie cardiovascolari, diabete e tumori, e sulla salute del pianeta, è sempre meno seguita

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 15 novembre 2025)



Chi l'avrebbe mai detto che un filo d'olio extravergine d'oliva, una manciata di legumi e un pomodoro maturo potessero diventare coprotagonisti di un patrimonio mondiale? Eppure è successo: sono alcuni degli ingredienti simbolo della [dieta mediterranea](#), che il 16 novembre festeggia uno speciale «compleanno». Ricorre, infatti, il quindicesimo anniversario del suo riconoscimento da parte dell'Unesco come **patrimonio culturale immateriale dell'umanità**. Un riconoscimento importante, perché celebra tutto ciò che sta dietro l'espressione «dieta mediterranea»: un insieme di saperi, pratiche, tradizioni e valori condivisi dalle comunità del Mediterraneo, **un'area famosa in tutto il mondo per la qualità della vita e l'eccezionale longevità delle sue popolazioni**, spesso studiata come modello di salute pubblica.

### Cosa è la vera dieta mediterranea

La parola «dieta» deriva dal greco «diaita» che significa «stile di vita» ed è proprio questo che rappresenta la dieta mediterranea. Da una parte è inevitabile che sia un insieme di alimenti da

**portare a tavola: ogni giorno verdura e frutta fresca di stagione, cereali integrali, legumi, frutta secca, latte, yogurt e fermentati freschi a base di latte, olio extravergine di oliva come principale fonte di grassi, acqua come bevanda quotidiana e un uso regolare di erbe aromatiche e spezie; con frequenza settimanale, latticini freschi, come la ricotta, pesce, in particolare quello azzurro, uova e carni bianche; occasionalmente, carni rosse, salumi, dolci e bevande zuccherate. Dall'altra è un modello culturale fondato sulla convivialità, la stagionalità, la biodiversità, il legame con il territorio e la cucina domestica, oggi più che mai da riscoprire.**

### **Perché oggi si tende a seguirla meno**

Nonostante i benefici sulla nostra salute ampiamente dimostrati dagli studi scientifici, come **la riduzione della mortalità e la prevenzione di malattie cardiovascolari, diabete, tumori e patologie neurodegenerative**, e il suo impatto positivo anche sulla salute del pianeta, la dieta mediterranea è sempre meno seguita, soprattutto dai giovani. Negli ultimi dieci anni, diversi studi hanno rilevato un calo costante dell'adesione anche nei Paesi dove questo modello ha avuto origine. Oggi, meno della metà della popolazione lo adotta davvero in modo continuativo. «Le cause di questo declino sono molteplici - spiega 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».

### **Cosa scelgono i giovani**

Tra i giovani, il consumo di bevande zuccherate, snack dolci e salati e fast food è in costante aumento e sta sostituendo quello di alimenti tradizionali, con un impatto negativo sulla qualità complessiva della dieta. Il fenomeno è ormai globale, come conferma l'ultimo rapporto Unicef, «Feeding profit: how food environments are failing children» (2025): l'**obesità tra bambini e adolescenti (5-19 anni) ha raggiunto il 9,4%, superando per la prima volta la percentuale di minori con basso peso (9,2%)**. In termini assoluti, si tratta di circa 188 milioni di giovani con obesità nel mondo. Complessivamente, uno su cinque è in eccesso di peso e la maggior parte di questi vive in Paesi a basso e medio reddito.

### **L'obesità è una malattia cronica**

In Italia, dal 1° ottobre, l'**obesità è stata ufficialmente riconosciuta come malattia cronica**. «In questo scenario, la dieta mediterranea può rappresentare una risposta concreta ed efficace - afferma **Marialaura Bonaccio** del gruppo di lavoro Sinu «Studio e promozione della dieta

mediterranea» -. 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».**

## La dieta mediterranea in versione smart

Come essere fedeli alla dieta mediterranea in una società che ha sempre meno tempo per stare ai fornelli? La Sinu ha raccolto **dieci suggerimenti pratici per adattare questo modello alimentare ai ritmi moderni**, risparmiando tempo senza, però, rinunciare alla qualità.

### 1. La dispensa

Alimenti essenziali che non dovrebbero mai mancare: 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

Frutta e verdura fresche e di stagione, pesce azzurro (alici, sgombro, sardine), yogurt bianco, uova, carni bianche, formaggi freschi, 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 menu 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. Le ricette della tradizione

Si tramandano di generazione in generazione. Riscoprirlle e prepararle, magari con una reinterpretazione moderna, aiuterà a rendere la cucina un momento creativo.

### 5. Spuntini semplici e salutari

Frutta fresca e secca (noci, mandorle), yogurt naturale, ma anche una fetta di pane con olio e pomodoro sono la scelta più pratica e sana per una merenda.

### 6. Cucinare in doppia dose

Preparare 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, per risparmiare tempo.

## **7. Un «kit aromatico»**

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**

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

## **9. La tecnologia**

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.

## **10. Mangiare insieme**

La dieta mediterranea valorizza la convivialità, in famiglia o con amici, rallenta il ritmo dei pasti, migliora la qualità dell'alimentazione e il benessere psicologico. Il pasto può diventare un'occasione per educare i più piccoli a scelte alimentari sane.