

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 «diaîta» 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, sgombero, 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. Riscoprirle 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, accorcia 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.