



LA DIETA MEDITERRANEA

ANCEL KEYS E LA DIETA MEDITERRANEA

Pane, pasta, frutta, verdura, moltissimi legumi, olio extra-vergine di oliva, pesce e pochissima carne. Ecco gli ingredienti della Dieta Mediterranea, dichiarata dall'Unesco “Patrimonio orale e immateriale dell'umanità”. L'onorificenza è stata conferita per gli effetti positivi che la Dieta Mediterranea ha sulla salute. Ma sapete chi fu il primo a dimostrarne l'efficacia in maniera scientifica? Un italiano? No, lo statunitense **Ancel Keys**...





Nato nel 1904 a Colorado Spring Ancel Keys fu biologo, fisiologo e nutrizionista presso l'Università del Minnesota. Inviato in Europa al seguito delle truppe alleate americane durante la Seconda guerra mondiale si occupò per conto del Ministero dell'alimentazione dei soldati. Nei primi anni '50 partecipò insieme ai massimi esperti di alimentazione al primo "Convegno sull'Alimentazione" che si tenne a Roma, dove rimase colpito dalla bassa incidenza di patologie cardiovascolari e di disturbi gastrointestinali rilevati nella regione Campania.

Il biologo americano voleva capire quale fattore causava questa situazione e nel 1954 ritornò a Napoli con la moglie dando inizio ad uno studio pilota volto a chiarire il mistero. A Napoli fu studiata l'alimentazione di 150 pompieri, 138 operai dell'acciaieria Ilva di Bagnoli e 68 impiegati con una vita molto sedentaria. L'ipotesi formulata nel 1951 dell'esistenza di una correlazione fra dieta e malattie del cuore risulta confermata.

Seguono altre indagini in Campania e nel 1962, A. Keys si trasferisce con la moglie a Pioppi, una frazione del comune di Pollica, nel Cilento. Pioppi diviene il suo quartier generale: da qui conduce i suoi studi.

Dopo decenni di indagini Keys potette affermare in modo inequivocabile che l'alimentazione a base di pane, pasta, frutta, verdura, moltissimi legumi, olio extra-vergine di oliva, pesce e pochissima carne produceva uno straordinario effetto benefico sulla salute delle persone.

Il nome che lo scienziato aveva dato a questo tipo di alimentazione "Mediterranean Diet", Dieta Mediterranea, è oggi famoso in tutto il mondo. I risultati dei suoi studi vennero pubblicati in forma divulgativa nel suo libro *Eat well and stay well, Mangiar bene e Stare bene*. Il libro, tradotto in diverse lingue, divenne un *best seller* e produsse una vera rivoluzione nelle coscienze delle persone su questioni di alimentazione.

Keys rimase a Pioppi per oltre venti anni e morì, nel 2004, all'età di 100 anni. Effettivamente possiamo affermare che su A. Keys la Dieta Mediterranea ha funzionato in maniera eccellente...

TRADUZIONE DALL'INGLESE ALL'ITALIANO DI BRANI TRATTI DAL LIBRO

«*THE BENEVOLENT BEAN*» DI ANCEL E MARGARET KEYS

Gli amici che hanno saputo che stavamo scrivendo un libro sulla cucina dei fagioli di solito chiedevano : “Perché?”
E aggiungevano: “Tutti sanno come cucinare i fagioli!”

E questo è il problema: molti cuochi conoscono alcune ricette ma non hanno idea della varietà dei piatti che potrebbero preparare. I fagioli e simili sono alimenti ad alto contenuto proteico, che corrispondono alla carne in questo senso, ma con la differenza che quest'ultima è ricca di grassi. Il nostro interesse per il colesterolo e per le malattie cardiache ci ha avviato sul tema dei fagioli. E poi abbiamo imparato che, anche se quasi tutti amano i fagioli e i loro simili, la loro cucina è stata notevolmente trascurata.

Sono troppo economici e universalmente disponibili per ottenere attenzione .

La loro classificazione è sconcertante: essi differiscono per forma del colore, dimensione, abitudine di crescita, produttività . Ogni tipo ha caratteristiche diverse a seconda del trattamento che ha ricevuto prima di entrare nella cucina di casa: fresco, essiccato, in scatola, congelato, parzialmente o interamente precotto.

Non c'è da stupirsi, quindi, che nella nostra parte del mondo le persone spesso esitano a servire fagioli.

“La carne dei poveri” è un'etichetta sfortunata.