

Publicato su “Il Cittadino di Messina” 25 febbraio 2015  
<http://www.ilcittadinodimessina.it/news.asp?idz=20>

**Interessante incontro all'Antonello sul tema della nutrizione,  
con un occhio particolare verso la dieta mediterranea**

## **Mediterraneo: un nuovo elisir di longevità**



L'aula Magna dell'**Istituto Superiore “Antonello”** della città di **Messina**, ha ospitato in data odierna la **Dott.ssa Sabrina Assenzio**, dietista, ed il **Dott. Santo Morabito**, specialista in “*Scienze dell'alimentazione*”, con lo scopo di enunciare le modalità attraverso le quali la nostra amata dieta mediterranea possa rappresentare una fruttuosa risposta a problematiche alimentari quanto mai attuali.

L'evento è stato promosso dall'**Adset**, l'associazione dei dirigenti scolastici fondata nel marzo del 2014, che si prefigge l'obiettivo di fornire alla scuola un diverso e rinnovato strumento di comunicazione con gli studenti in merito a tematiche che fuoriescono, solo in apparenza, dai canonici programmi didattici.

Il **Dott. Morabito** ha spiegato il percorso che ha portato all'individuazione delle componenti della dieta mediterranea, così come oggi la conosciamo, sottolineando quanto lo studio approfondito di essa si sia rivelato

indispensabile per la prevenzione e la cura di importanti disfunzioni cardiache.

Gli studi più approfonditi sull'alimentazione tipica del nostro bacino sono opera del fisiologo americano **Angel Keys**, il quale intorno al 1950 si recò a Napoli per effettuare dei prelievi sulla popolazione locale con lo scopo di rintracciare gli alimenti che potevano fornire il più corretto e salutare apporto energetico. *«Keys – come ha osservato il dott. Morabito – ha dimostrato che il tasso di mortalità dei paesi mediterranei era di gran lunga inferiore rispetto ad altri, come ad esempio la Finlandia, in cui si seguiva un'alimentazione del tutto diversa»*. Nel nostro mare sembra dunque essere custodito un tesoro a noi sconosciuto che può prospettarci un'attesa di vita maggiore e migliore di quanto possiamo immaginare.

Ed è proprio per questo, che accanto alla conservazione e la rivalutazione della nostra tradizione alimentare, si rivela utile comprendere quanto l'olio, il pane e la pasta presenti quotidianamente sulle nostre tavole siano un'efficace risposta al crescente fenomeno delle intolleranze alimentari. *«Le risposte alle nuove malattie del sistema immunitario – osserva la dott.ssa Assenzio - sono per noi molto più accessibili di quanto crediamo. La frutta, i cereali ed il pesce vanno considerati in virtù non solo della loro qualità, bensì anche per la loro specifica provenienza territoriale»*.

La **Sicilia**, ancora una volta, si mostra fonte di preziose materie prime che arrivano ad impattare persino il settore medico. C'è da interrogarsi, dunque, su quali strategie mettere in atto affinché tale patrimonio artistico, culturale e alimentare possa essere al meglio salvaguardato.

foto Peppe Saya

mercoledì 25 febbraio 2015

*Elettra Vitale*