L'Uniter di Lamezia affronta il tema della dieta mediterranea e dell'olio extravergine di oliva

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



LAMEZIA TERME (CZ) 27 MARZO- La dieta mediterranea , unita ad un corretto stile di vita, protegge l'individuo da una serie di palologie di origine cardiovascolare secondo accreditate teorie sulla salute e sul benessere dell'uomo. Su questo argomento ha relazionato il dottore Michelangelo Iannone, ricercatore del Cnr, nel corso di un incontro "Dieta mediterranea e cervello" organizzato dall'Università della Terza Età , presieduta da Italo Leone, e moderato dal dottore Giovanni Caruso. Il relatore Iannone, partendo dal sopravvento della pubblicità sulla realtà scientifica, ha messo in luce il legame dell'uomo con la natura che gli fornisce in ogni stagione una varietà di cibi che congela sottraendo alcune fasi alla catena alimentare con conseguenziale alterazione delle proprietà degli stessi cibi e l'aumento dei rischi che l'uomo corre fin dalla nascita. [MORE]

«Allora bisogna fare prevenzione – ha rimarcato Iannone – adottando la dieta mediterranea. Erroneamente si pensa che essa è una cosa moderna mentre risale all'antichità e negli anni '50 si è ripresentata a causa dell'aumentata povertà verificatasi dopo il conflitto mondiale». Ben presto la dieta mediterranea divenne oggetto di studio e di indagine che portarono alla constatazione che «la mortalità, dovuta alle malattie vascolari, era molto bassa là dove le popolazioni abbracciavano la dieta mediterranea. Essa ha degli effetti benefici sul cervello, sul sistema nervoso, su tutto l'organismo prevenendo le malattie cardiache per la presenza di antiossidanti basilari per la salute dell'uomo».

La dieta si basa, tra l'altro, sul consumo di frutta, verdura, cereali, legumi, formaggio, pesce,cibi ricchi di proteine e vitamine, e sul consumo moderato di vino e sull' uso dell'olio di oliva. Di grande

apporto nutrizionale è la qualità dei prodotti che devono essere della stagione in corso. I cibi vanno consumati tre volte al giorno: colazione, pranzo e cena in modo moderato e in base alla natura del lavoro che si svolge, con calma e in compagnia, specie durante il pranzo. Insieme al tema della dieta mediterranea è stato trattato quello sull'olio del "Consorzio di tutela dell'olio extravergine di oliva Lamezia Dop" che ha partecipato con la prima edizione dell'Evo Festival alla VI edizione di Lamezia Wine Fest svoltasi presso il Chiostro San Domenico di Lamezia Terme. Il dottore Riccardo Nordio e Antonio Filippone del Consorzio hanno presentato il prodotto lametino con l'obiettivo di diffonderne la conoscenza insieme alle elevate proprietà organolettiche (tra cui odore, sapore, minima acidità) . Si tratta di un olio di qualità che ha un costo tra i 7 e i 10 euro per bottiglia sulla quale è incollato un bollino giallo-rosso che lo identifica sul mercato sia calabrese che estero (Germania, America, Stati Uniti, Inghilterra, Svezia, Ucraina. «Il costo di una lattina - ha puntualizzato Filippone - varia dai 30 ai 50 euro mentre la produzione annua si aggira intorno alle 100.000 bottiglie». Il consorzio comprende 9 Comuni e, tra gli imprenditori, in gran parte giovani, l'80% è costituito da socie donne che «rappresentano – secondo Filippone - un punto di forza del nostro consorzio».
Foto: Michelangelo Iannone

Lina Latelli Nucifero

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/l-uniter-di-lamezia-affronta-il-tema-della-dieta-mediterranea-e-dell-olio-extravergine-di-oliva/105775