Dieta mediterranea: supporta il benessere ed è pure antispreco

Per la sezione reggina dell'Associazione italiana donne medico è un "modello di vita"

Un modello alimentare, la dieta mediterranea ma, ancora di più, un modello di vita. La sezione reggina dell'Associazione italiana donne medico guidata dalla presidente e responsabile scientifico dott.ssa Anna Rosaria Federico, apre una pagina di confronto e di approfondimento molto interessante nel convegn su «Nutrizione, longevità e genere. Il ruolo della dieta mediterranea».

Ricco di partecipazione l'auditorium dell'Ordine dei medici a dimostrazione di come il tema sia particolarmente sentito e avvalorato, nell'occasione, da contributi qualificati in un'ottica interdisciplinare: diabete (C. Morace); pediatria (M. Valenzise), nutrizione (S. Brigandì), longevità (C. Bagnato), Nutrigenetica (M. Mammì); importanza dellolio evo (M. Valenzise). E ancora, Stefano Palomba, direttore della Ginecologia del Gom, sul rapporto tra dieta mediterranea e alcune patologie ginecologiche come la Pcos. Dopo i saluti di Concetta Laurentaci, presidente nazionale Aidm, e di Pasquale Veneziano alla guida dell'Ordine dei medici reggini, nonché di Agata Mollica, presidente dell'Ordine dei medici di Cosenza e consigliera nazionale Aidm,

Anna Federico ricorda come l'Aidm operi sul territorio «per affermare i principi della medicina di genere e migliorare l'appropriatezza terapeutica mediante un'assistenza personalizzata e un approccio clinico interdisciplinare e di rete. In particolare, oggi accendiamo i riflettori sull'importanza della dieta mediterranea nella prevenzione di numerose patologie croniche e sull'equilibrio delle condizioni fisiologiche dell'individuo. Ma al tempo stesso, questo modello alimentare è esempio di produzione sostenibile con un basso impatto ambientale», sottolinea la presidente, richiamando il focus dedicato alla nutrigenetica e il legame tra patrimonio genetico e metabolismo dei nutrienti. Dunque, molto è cambiato negli ultimi tempi con le prime linee guida nel 2025. «L'obiettivo – spiega Antonella Accoti, delegata Aidm Regione Calabria –, è includere anche l'importanza che questa piramide assume a difesa dell'ambiente, della sostenibilità e contro lo spreco alimentare. È, a tutti gli effetti, un pilastro di strategia della salute pubblica e della tutela del pianeta».

Ed è il cuore il centro di questo percorso di sana nutrizione. Maria Teresa Manes, direttore Uoc Cardiologia presso il presidio ospedaliero di Paola e Cetraro, evidenzia

Auditorium Federico, Manes, Accoti, Rosato, Mollica e Romano

l'impatto sul miglioramento dell'incidenza delle malattie cardiovascolari che rappresentano la prima causa di mortalità e morbosità nel mondo. «Ci stiamo trasformando ed americanizzando per tutta una serie di fattori - i cibi ultraprocessati, la mancanza di tempi disponibili, il marketing e la pubblicità - che finiscono con il prendere il sopravvento. E allora, siamo nati con questa dieta ed a questa dieta dobbiamo ritornare, senza dimenticare il sano esercizio fisico» esorta Manes.

cri.cor.

© RIPRODUZIONE RISERVATA