



**Prodotti freschi e locali**  
Una scelta sostenibile che fa bene anche all'ambiente

Starbene

## Mediterranea sì ma Global

di DANIELA  
MINERVA

Il medico Nicola Sorrentino rivisita la dieta sinonimo di salute. E allarga lo spettro: dalle nostre coste all'Asia alle Ande. Per inventare un nuovo modello. Da seguire

Q

uando nel 1960 il fisiologo americano Ancel Keys e sua moglie Margaret pubblicarono *How to Eat*

*Well and Stay Well the Mediterranean Way* non si aspettavano certo che di lì a qualche decennio la dieta mediterranea diventasse addirittura patrimonio dell'umanità protetto dall'Unesco. Avevano immaginato uno studio - il *Seven Countries Study* - ed erano andati a Nicotera, in Calabria, per vedere come se la cavavano gli italiani alle prese con olio di oliva, verdure magnifiche, cereali di antico conio. Beh, se la cavavano meglio di chiunque altro. Proprio come i greci, i cretesi... Nessun dubbio: studi su studi hanno poi dimostrato che per star bene si mangia così, come i mediterranei fanno da millenni con i meravigliosi vegetali che la Natura ci ha donato, col pesce del mare Nostrum, con l'olio e magari anche un po' di vino, pur se non l'Aglianico amato da Orazio. Ma il mondo è cambiato. E nel pianeta globalizzato si mischiano sushi e lasagne, empanadas e sugo di pomodoro, Nasi Goreng e polpo in pignata. Si mettono in padella curcuma e pepe, basilico e zenzero... Serve un regime alimentare sincretico che integri ciò che di bello, buono e salubre c'è nel mondo. E uno come Nicola Sorrentino, medico nutrizionista, ma anche gastrologo attento, cuore e corpo a Milano ma spirito e amore per il cibo di puro stampo napoletano, non se lo è fatto ripetere. D'altra parte, lui è diventato famoso proprio per la capacità di credere sempre nella dieta mediterranea che adatta ai bisogni

**Questa pagina**  
Noi di *Salute* pensiamo che leggere sia un grande aiuto allo starbene. E perciò vi proponiamo dei libri che non trattano (solo) di medicina, ma che fanno bene



**La mia dieta mediterranea**  
di Nicola Sorrentino,  
Salani editore,  
Milano, 2025, pp.  
272, € 18

dei suoi pazienti senza però mai tradirne lo spirito e i principi. E se il mondo cambia, lui scrive: «Quello che non cambia è lo schema della Dieta - gli alimenti e il modo di cucinarli -, come non cambia la scelta di prodotti locali e di stagione, una scelta sostenibile che fa bene all'ambiente». Fatto perno su questo, ci sono mille modi virtuosi per integrare le diverse tradizioni alimentari, sfruttandone le potenzialità, come quelle della spezie che sono benefiche e sono un valido aiuto per cucinare sano, per esempio. Questo libro spiega come tenere insieme i tre elementi della "new wave alimentare": la dieta mediterranea, i piatti e gli ingredienti del mondo globalizzato e l'occhio sempre bene attento a consumare sempre prodotti freschi e sostenibili. Perché farlo, se la Mediterranea da sola è garanzia di salute? «Perché - scrive il medico - il nostro mondo si è fatto molto più grande di quanto non fosse quello dei popoli mediterranei che fondarono la nostra civiltà e il nostro modo di mangiare. E, guardando gli studi scientifici, scopriamo che i giapponesi sono il popolo più longevo al mondo, che trovare un cinese grasso (prima che i cinesi sposassero le abitudini alimentari degli americani) era impossibile, che i cereali protagonisti delle tavole del Maghreb o del Sud America sono ricchi di elementi nutritivi utilissimi. È così che mi sono convinto che la Dieta mediterranea doveva diventare globale. Che il suo schema di base doveva ampliarsi per includere tante cose buone e utili estranee alla nostra tradizione alimentare. Per fare questo cambiamento dobbiamo sapere cosa contengono e come si integrano nel profilo nutrizionale di cui abbiamo bisogno in termini di proteine, sali minerali, antiossidanti e naturalmente calorie». Nel libro ci sono le informazioni necessarie per costruirsi un regime equilibrato, che aiuta a prevenire molte malattie e, non guasta, anche a dimagrire. C'è lo schema di cosa fare per 30 giorni, ci sono gli escamotage per come farsi aiutare dall'acqua, c'è un vademecum per scegliere gli alimenti al mercato... e ci sono le ricette. Quella nostrana dei rigatoni ai broccoli come quella delle pennette di teff, cereale africano dal colore bruno, condite con un sugo di pomodoro leggero o di verdure che - suggerisce Sorrentino - «aiutano a controllare la glicemia e possono arricchire la tavola di chi soffre o teme il diabete». Ammettiamolo: vorremmo un'alternativa al sentirci ripetere, come accade da anni, che è inutile (se non dannoso) cercare diete nuove e un po' divertenti per dimagrire e prevenire molti malanni, quando la risposta è scolpita nella pietra: dieta mediterranea, senza se e senza ma. Anche se sappiamo che l'alternativa non può essere uno schema alimentare strampalato che rischia di essere squilibrato. Perciò l'idea di Sorrentino di andare global ci è sembrata l'uovo di Colombo. La novità offerta dai mercati alimentari della globalizzazione è la risposta alla nostra noia. E questo libro ci permette di mantenere il timone nella giusta direzione della dieta mediterranea, ma di sbizzarrirci con nuovi cereali, spezie esotiche, combinazioni di sapori del tutto inediti.

© RIPRODUZIONE RISERVATA