

# LA DIETA MEDITERRANEA

Prezzo: **22,00 €** Regular Price  
**20,90 €** Special Price



Codice	9788835119760
Tipologia	Libri
Data pubblicazione	14 ott 2021
Reparto	LIBRI
Autore	Amendolara Vito
Editore	Franco Angeli

## Descrizione

---

Il segreto per mangiare bene e vivere in salute è sotto i nostri occhi: la dieta mediterranea. Questo libro la racconta, la esalta e la spiega, spazzando via le banalizzazioni del tema. Esamina i punti di vista del medico, del biologo nutrizionista, del culinario, dell'economista, della sostenibilità ambientale per arrivare a toccare i temi più concreti: dal menù dei ristoranti a come fare la spesa.

Nel 2010 la dieta mediterranea è stata inserita nella Lista Rappresentativa del Patrimonio Culturale dell'Umanità dell'Unesco. Questo libro la racconta, la esalta e la spiega. Lo fa con un linguaggio chiaro e sintetico, con un excursus concreto e completo, ma insieme semplice, che tocca tutti gli argomenti senza mai indugiare troppo nel "tecnico".

Parla dunque del suo significato autentico (spazzando via le banalizzazioni del tema), spiega il valore di questa dieta che è ancora in parte da scoprire e progettare insieme, esamina i punti di vista del medico, del biologo nutrizionista, del culinario, dell'economista, della sostenibilità ambientale per arrivare a toccare i temi più concreti: dal menù dei ristoranti a come fare la spesa.

Il messaggio che traspare forte e chiaro è che la dieta mediterranea non è un insieme di regole alimentari, ma un vero e proprio stile di vita che consente di ritrovare innanzitutto una nuova etica del cibo e del suo consumo in un'ottica più sostenibile, con il recupero di principi di vita sperimentati in un passato lontano che possono essere adattati alla realtà attuale, nel rispetto del territorio e contro modelli di sviluppo dissennati.

Ringraziamenti

Michele Mirabella, Prefazione

Introduzione. La dieta mediterranea 4.0

Dieta mediterranea: significato e cenni storici. Primato dell'Italia

(Come è composto il "piatto unico mediterraneo"; Dieta mediterranea: regime alimentare e stile di vita; Antico significato dei termini "dieta" e "mediterraneo"; Accenni alla letteratura sulla dieta mediterranea; Il cibo mediterraneo come crocevia di dialogo interreligioso e culturale)

Valore simbolico e culturale del cibo

(Definizione ufficiale di "dieta mediterranea" dell'Unesco; Cos'è la dimensione culturale dei prodotti agro-alimentari tradizionali legati all'agricoltura e all'alimentazione; Significato di "bene immateriale" circa la dieta mediterranea e suoi riflessi sul consumo consapevole, solidale e sostenibile; Sacralizzazione del cibo e ritualità. Esempi sulla sacralizzazione del pane)

Cosa vuol dire adottare la dieta mediterranea oggi: sviluppo sostenibile e biodiversità

(Le tre basi della sostenibilità e riferimenti internazionali degli indicatori di sostenibilità e sicurezza alimentare; Quanto la dieta mediterranea sia sostenibile; Quanto la dieta mediterranea sia rispettosa della biodiversità e importanza della tutela della biodiversità; Sintesi dei benefici ambientali, sociali ed economici della dieta mediterranea; Aspetto della sostenibilità "socio-culturale" della dieta mediterranea: invecchiamento della popolazione)

Principi nutritivi e piramide alimentare: la salute coniugata con il gusto

(Dieta ideale, dieta mediterranea, diete di altri Paesi a confronto; Tabella gruppi di alimenti con i relativi consigli di consumo;

Evidenze scientifiche dei benefici della dieta mediterranea sulla salute; Piramide alimentare: approfondimento sui 6 gruppi;

Qualità antiossidanti e polifenoli)

Benefici sociali, economici, culturali

(Riepilogo dei vantaggi della dieta mediterranea su salute, ambiente, società; Benefici nelle produzioni agroalimentari e indicatori BES; Benefici nell'assistenza sanitaria e indicatori BES; Benefici sulle economie domestiche; Azioni per diffondere la dieta mediterranea contro la globalizzazione, forti dell'adozione istituzionale, degli indicatori BES, di ricerche e endorsement internazionali)

Dal campo alla tavola, importanza fondamentale della sicurezza alimentare

(Sicurezza alimentare nella globalizzazione; L'export agroalimentare italiano volano della nostra economia; Food security e food safety; I pericoli dell'importazione: alcuni dati esemplari; Effetti della globalizzazione: low cost, patologie, agromafie; Made in Italy sotto attacco; Strategie europee e italiane per la sicurezza alimentare: dal campo alla tavola; Normativa cogente: libro verde, libro bianco, Regolamento 178, EFSA e Agenzia Nazionale per la sicurezza alimentare; Controlli: organi di controllo ma assenza di governance; Sicurezza e comunicazione al consumatore, trackbilty e tracebilty; Comunità Europea: Nutriscore vs Nutrinform Battery; Responsabilità sociale della filiera alimentare)

Partecipazione dal basso: italian style come forma di identità

(Riepilogo di quanto appurato nei capitoli precedenti; Dieta mediterranea: modello sconosciuto ai giovani; Nemici della sostenibilità: consumo parossistico, pasto fuori casa, mense scolastiche, pubblicità; Neuromarketing e mistificazioni mediatiche in tv e su internet e conseguenze in termini educativi e sanitari; Alleati della sostenibilità: educazione comportamentale; Conseguenze della mancanza di coordinamento, prevenzione e educazione alimentare; Piccoli paesi e borghi: proposta per una sinergia del sistema urbano-rurale in Italia; Elenco delle armi a disposizione per difenderci dall'appiattimento alla globalizzazione; Diffusione della dieta mediterranea oltre i confini mediterranei; Strumenti: Legge regionale della Campania e Osservatorio della dieta mediterranea e sue azioni)

Appendice 1. Politiche e iniziative necessarie per promuovere la dieta mediterranea: attori coinvolti

Appendice 2. Schede prodotti

Appendice 3. Riconoscimento della dieta mediterranea

Appendice 4. Le riflessioni giornalistiche sulla dieta mediterranea durante la pandemia da Covid-19

Riferimenti bibliografici.

Rimaniamo a disposizione per qualsiasi ulteriore chiarimento allo 0461.232337 o 0461.980546

oppure via mail a : [servizioclienti@libriprofessionali.it](mailto:servizioclienti@libriprofessionali.it)

www.LibriProfessionali.it è un sito di Scala snc Via Solteri, 74 38121 Trento (Tn) P.Iva 01534230220

