

Accademia Italiana della Cucina e Lions club Cosenza Host insieme per promuovere la dieta mediterranea



A dieci anni dalla dichiarazione Unesco come patrimonio immateriale dell'umanità, la dieta mediterranea continua a rappresentare un riferimento globale per nutrizionisti ed alimentaristi. In tale ambito abbiamo inteso promuovere un incontro scientifico e divulgativo sul tema, approfondendo gli aspetti legati all'olio d'oliva ed ai suoi benefici rispetto alla prevenzione delle patologie cardiocircolatorie e vascolari".

È quanto dichiarano il delegato di Cosenza dell'**Accademia Italiana della Cucina Rosario Branda** ed il presidente del **Lions Club Cosenza Host Francesco Amato** all'indomani dell'incontro che ha visto relatore il dottore **Vincenzo Montemurro**, vicepresidente della Fondazione Italiana del Cuore della Società Italiana di Cardiologia.

L'iniziativa si inserisce nell'ambito della "*Settimana della Cucina Italiana nel Mondo*", giunta alla quinta edizione, che prevede lo svolgimento di eventi di promozione delle tradizioni culinarie ed enogastronomiche italiane, dei suoi territori e dei valori che le contraddistinguono: qualità, sostenibilità, cultura, sicurezza alimentare, educazione, identità, territorio, biodiversità, dieta mediterranea,

inclusività, valorizzazione dei prodotti.

“La dieta mediterranea, piuttosto che come un semplice regime alimentare, si è affermata nel tempo come un sano ed equilibrato stile di vita”, sottolinea il delegato Rosario Branda. “Ne fanno parte una alimentazione varia con privilegio di verdure e frutta di stagione, legumi, carboidrati e proteine accompagnati da un buon bicchiere di vino e con l'utilizzo esclusivo dell'olio extra vergine di oliva, come condimento, senza dimenticare una corretta ed attenta attività fisica”.

Per il presidente dottore Francesco Amato “parafrasando una massima filosofica si potrebbe affermare che siamo quello che mangiamo, per cui occorre molta cura ed attenzione in direzione di una alimentazione sana utile ad abbassare il profilo di rischio cardiovascolare, che sappia dispiegare una azione antitumorale agendo come fattore di prevenzione generale per tante patologie”.

Molto seguita ed apprezzata la relazione del dottore Montemurro che ha tracciato il profilo storico e le origini delle abitudini alimentari delle popolazioni meridiane, centrando il focus sui notevoli benefici derivanti dall'uso dell'olio d'oliva, ripercorrendo ed illustrando i risultati delle numerose ricerche scientifiche dedicate, arricchite di utili e preziosi consigli pratici.

Il prossimo appuntamento programmato dalla Delegazione cosentina dell'Accademia Italiana della Cucina sarà a cura del vice delegato dottore **Pietro Vivona** che tratterà gli ulteriori aspetti legati alla “Dieta mediterranea quale stile di vita sano e modello di alimentazione alla portata di tutti”.