



## LA “VERA” DIETA MEDITERRANEA, BENEFICI SAPORI

La racconta Fabio Piccini nel suo ultimo libro *Pane al pane vino al vino*

L'autore sfata il mito della dieta mediterranea fatta di pasta, pane e pomodoro

Rimini, 19 luglio 2012 – Un viaggio alla ricerca delle origini autentiche della 'vera' dieta Mediterranea, molto diversa da quella proposta puntualmente dai rotocalchi ad ogni inizio di stagione estiva. E' quello che compie **Fabio Piccini** nel suo ultimo libro "Pane al Pane Vino al Vino",

sfatando il mito della dieta mediterranea fatta di pane, pasta e pomodoro, per far posto a quello che era il vero sistema alimentare dei paesi che si affacciano sul Mediterraneo. Chiunque abbia avuto modo di viaggiare in Grecia, Spagna, Marocco, Italia meridionale, Turchia, non ha potuto che apprezzare gli odori, i sapori, i colori, la cultura e il piacere alla convivialità di questi paesi e dei popoli che li abitano. Ciascuno per la situazione climatica e per la posizione geografica in cui si trova ha sviluppato uno specifico modello alimentare, ma tutti hanno in comune tratti di somiglianza e di omogeneità. Stili di vita figli di antiche tradizioni e di umana saggezza. Ed è proprio dai paesi affacciati sul mare Mediterraneo, 22 in totale, che nasce la dieta Mediterranea. Ma che cos'è veramente? Quali cibi la compongono? Da dove trae origine? E' da qui che parte **Fabio Piccini** nel suo libro **Pane al pane e vino al vino**. La dieta Mediterranea non è solo modello alimentare, ma è tradizione, socializzazione ed equilibrio. L'Autore sfata dapprima il concetto di dieta mediterranea così come viene proposto dalla 'vulgata', per affermare che la **dieta mediterranea non è abbondanza di pasta, pane, pizza e pomodoro, ma è il modello alimentare del contadino e del pescatore greco a base di pesce, olio, noci, frutta e verdura fresca**. Henry Miller parlando di viaggi ha scritto: *"la nostra destinazione non è mai un luogo ma un modo nuovo di vedere le cose"*. Fabio Piccini, trasferendo questo concetto all'alimentazione, con il suo libro ci accompagna in un *viaggio verso la dieta mediterranea nel tentativo di fare acquisire al lettore un altro punto di vista rispetto a ciò che è fin troppo noto e spesso banalizzato*. Medico psicanalista, ricercatore in scienza della nutrizione ed esperto in disturbi del comportamento alimentare, il riminese Fabio Piccini propone una sorta di restauro dell'idea semplicistica, offerta talvolta dai mass-media, di dieta mediterranea. **Restauro inteso come ripristino e recupero di antiche tradizioni** per giungere a un percorso di educazione alla salute attraverso il cibo e l'attività fisica e che può essere messo in atto con uno sforzo minimo e con eccellenti risultati. Supportato da una ricca bibliografia e da comprovati dati scientifici il libro è rivolto a tutti, non solo a coloro che intendono perdere peso o mantenersi in forma. In particolar modo alle madri di ragazzini adolescenti perché è proprio in questo periodo della vita che le cattive abitudini alimentari possono condurre a disturbi metabolici, cardiopatie e tumori. Nessuna dieta "miracolosa": **Pane al pane vino al vino** è un testo di facile lettura con spiegazioni tecniche esaustive, un libro che recupera l'originario concetto di dieta mediterranea proponendo un'alimentazione ricca di vegetali, grassi "buoni", pochi farinacei e zero carboidrati raffinati mettendo in discussione convinzioni purtroppo consolidate nel tempo. Nel 2010 l'UNESCO ha dichiarato la Dieta Mediterranea Patrimonio Culturale immateriale dell'Umanità, sia perché rappresenta un insieme di competenze, conoscenze pratiche e tradizioni sia perché ritenuta una delle diete più adatte per la salvaguardia della salute dell'uomo.