



Cuochi, cucine e ristoranti sono sempre di più i protagonisti che animano trasmissioni televisive a loro dedicate, in cui il cibo diventa spettacolo. Libri di ricette semplici e complesse, più o meno esotiche o tradizionali con una variante, di consigli di chef stellati o improvvisati, riempiono scaffali e vetrine delle librerie, fisiche e virtuali. Per non parlare delle diete, di tutti i tipi e per tutti i gusti. Mangiare bene è indubbiamente un piacere, mangiare in maniera sana e adeguata è il presupposto del benessere, visto che il legame tra l'alimentazione e lo sviluppo di un ampio numero di malattie è dimostrato da innumerevoli studi scientifici. L'International Diabetes Federation stima che nel mondo 425 milioni di adulti (1 su 11) abbiano il diabete, dei quali solo a 1 su 2 è stato diagnosticato. In Italia i diabetici sono oltre 3.200.000. Ancora più preoccupante il fatto che in un nuovo nato su 6 si riscontri iperglicemia durante la gravidanza. Aldilà di un legame con fattori genetici, l'alimentazione svolge un ruolo chiave nell'insorgere del diabete, come anche dell'ipertensione e delle malattie cardiovascolari, che sono tra le principali cause di mortalità nella popolazione generale. Ma è anche la chiave della prevenzione di queste e altre malattie, nonché della longevità. Molti nutrienti hanno infatti un'efficacia salutistica e sono diversi i progetti di ricerca che hanno la finalità di approfondire il ruolo "funzionale" svolto da queste molecole, in particolare di quelle contenute nei cibi tipici dell'area mediterranea. La Dieta mediterranea, infatti, è uno stile alimentare che la scienza ritiene essere un modello da seguire per mantenere un buono stato di salute. Nella realtà le condizio-

ni della "vita moderna", soprattutto nelle città, non ne favoriscono l'aderenza completa, ma si può pur sempre fare attenzione a ciò che si mangia scegliendo del cibo di qualità. E l'Italia vanta una varietà di alimenti e piatti davvero unica. I prodotti iscritti nel registro delle denominazioni di origine protette, indicazioni di origine protette e specialità tradizionali garantite sono 295, il maggior numero di riconoscimenti nell'Unione europea. Il Ministero delle politiche agricole e quello dei beni culturali e del turismo hanno proclamato il 2018 come Anno del cibo italiano, con l'intento di valorizzare la ricchezza enogastronomica nazionale attraverso manifestazioni, eventi e iniziative legate a questo patrimonio culturale di qualità ed eccellenza. Qualità che percorre una filiera produttiva in cui saranno sviluppati gli obiettivi dell'Agenda Strategica della Partnership per la Ricerca e l'Innovazione nell'Area mediterranea (PRIMA), un progetto di ricerca europeo che sarà attuato nel prossimo decennio. Tra questi obiettivi la gestione dell'acqua, con soluzioni di risparmio idrico e sostenibilità del suolo; i sistemi agricoli sostenibili all'interno dei vincoli ambientali mediterranei; l'innovazione dei prodotti alimentari basati sulla Dieta mediterranea e il miglioramento della relazione tra alimentazione, attività fisica e salute. E la qualità è rappresentata anche dal perfezionamento e dallo sviluppo di metodiche di controllo innovative e precise, che garantiscano l'identità e la sicurezza dei prodotti che finiscono sulla nostra tavola.

Buon anno!

Marco Angarano