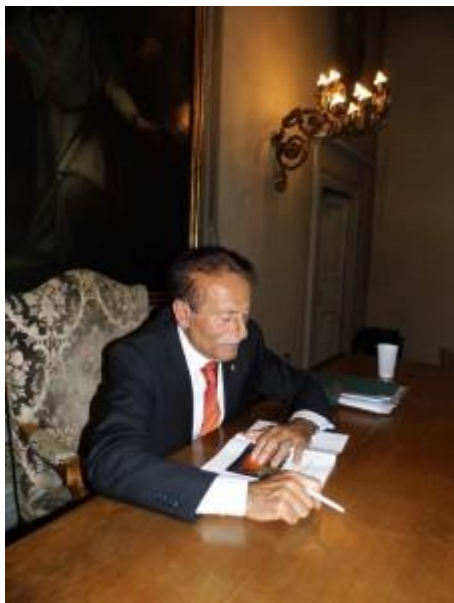


Nutrire il pianeta con la Dieta mediterranea

Antonio Grillo 28 maggio 2015



Il professor Italo Richichi, importante cardiologo calabrese, ha presentato il suo libro dal titolo “Dieta mediterranea di riferimento – Calabria”. Quella del professore è una pubblicazione divulgativa mirata a porre l’accento sull’importanza del mangiare sano, naturale e calabrese, che consente di condurre una vita sana, di qualità e più lunga. Il cardiologo, da uomo di scienza e da conoscitore della cultura culinaria calabrese, attraverso il suo saggio rivaluta, divulga e condivide con tutti il modello nutrizionale corretto, antico, basato sui sapori di naturali cibi vegetariani e dall’ottimo gusto della dieta mediterranea calabrese e nello stesso tempo, con orgoglio e con chiarezza supportata da dati storici ed oggettivi, rivendica al territorio della Costa degli dei e di Nicotera in particolare la

nascita della dieta mediterranea.

Il libro di Richichi è stato presentato in occasione di Expo 2015, il 23 maggio, presso il salone della chiesa di San Francesco di Paola in via Monte Napoleone a Milano.

Già nel maggio 2008 l’Italia aveva proposto la candidatura della Dieta mediterranea come patrimonio Unesco e, dopo una prima bocciatura, il 16 novembre 2010 a Nairobi, in Kenya, dopo l’esito di un lungo e delicato convegno internazionale, l’organizzazione ha iscritto la Dieta Mediterranea nella lista rappresentativa del patrimonio culturale immateriale dell’Umanità, riconoscendone l’appartenenza di tale patrimonio ad Italia, Marocco, Grecia e Spagna. Tre anni dopo, e cioè nel novembre 2013, il riconoscimento è stato esteso a Cipro, Croazia e Portogallo.

Nel suo saggio il professionista delinea chiaramente la corretta alimentazione, che dev’essere costituita in gran parte da alimenti di origine vegetale: frutta, ortaggi, verdura, legumi, cereali e olio d’oliva. Nella dieta viene menzionato anche il dolce nettare dei vigneti, protetti dal dio bacco, infatti, secondo Richichi, il vino assunto in quantità moderata può accompagnare i pasti senza danno per il nostro organismo. Invece, nella piramide dell’alimentazione umana, il cardiologo riconosce un’utilità marginale all’alimentazione di origine animale (latte, formaggi, carne e pesce).

Inoltre, Richichi, nel produrre il suo lavoro, sa scegliere i tempi giusti, coincidenti con quelli dell’Expo di Milano 2015, perché così il tutto possa amplificare queste preziose informazioni al massimo, così che si abbiano ricadute benefiche salutari per le popolazioni dei paesi di tutto il mondo.

Per questo, il libro sarà tradotto in inglese, russo e cinese, per condividere con il mondo questa cultura meravigliosa del cibo mediterraneo e del mangiare sano, dando prova di grande valenza delle terre meridionali italiane. Tutta la produzione del professor Richichi contribuirà enormemente a far arrivare a molti l'informazione per una corretta alimentazione, compagna di vita sana e longeva, che riduce enormemente i rischi di malattie di ogni genere (soprattutto cardio-vascolari). La Dieta mediterranea è sicuramente preventiva, dando all'organismo tutti quei mezzi di cui necessita per evitare il sopraggiungere di patologie croniche e cardiovascolari provocatrici di infarti e tumori.

Italo Richichi, con la sua produzione, indica chiaramente cosa serve a livello alimentare all'organismo umano per mantenersi sano. Il medico, l'uomo di scienza, attraverso il suo testo spiega chiaramente perché evitare i cibi portatori di "scorie" pesanti all'interno del corpo umano: grassi dannosi che risultano difficili da smaltire per il nostro organismo.

Richichi tratta gli argomenti e teorie scientifiche con termini e linguaggio semplificato, cosicché il tutto risulta comprensibile e alla portata di tutti, consentendo di trarne subito informazioni benefiche per avvicinarsi alla cultura della Dieta mediterranea.

Sempre secondo il professore, la Dieta mediterranea è equilibrata e benefica per l'organismo umano, infatti frutta, verdura, legumi e ortaggi, con il loro contenuto di antiossidanti, aiuta a combattere i dannosi radicali liberi nel corpo umano, riequilibrandolo. Inoltre vengono elencati i cibi che devono essere assunti in quantità minime (ad esempio grassi animali), perché contengono radicali liberi in eccesso e dannosi. Infine Richichi dedica una parte del suo saggio all'approfondimento dell'origine della Dieta mediterranea, che secondo l'autore nel 1960 è usata largamente in Calabria e precisamente a Nicotera, la sua terra.

Particolare attenzione viene dedicata dallo studioso alla natura del terreno calabrese, che con le sue condizioni chimico-fisiche-ambientali e climatiche è luogo ideale di coltivazione dei prodotti della dieta mediterranea. Infatti una larga parte della comunità scientifica spiega che determinati prodotti agricoli che vengono coltivati nei territori del comprensorio della costa vibonese assumono delle proprietà nutritive-curative di enorme beneficio per l'organismo umano. Quindi, alle affermazioni del professore, che nel suo libro attribuisce ai prodotti agricoli calabresi caratteristiche benefiche particolari, si unisce in coro il mondo scientifico nazionale e internazionale. Un altro esempio palpabile è la creazione ad hoc di un consorzio a protezione della famosa produzione nei territori di Tropea, Capo Vaticano e Nicotera della cipolla rossa di Tropea, della quale sono riconosciute le particolari proprietà benefiche per l'organismo umano da tutta la comunità scientifica internazionale. Dopo aver presentato il libro, ci sentiamo di dire fortemente e di sottolineare l'inadeguatezza di questo articolo a riassumere il libro, che deve essere necessariamente letto nella sua interezza, per tradurre le sue informazioni e i suoi consigli in benefici pratici.

Breve nota biografica di Italo Richichi (Gioia Tauro – RC 05/08/1941)

Medico, cultore delle antichità greche e romane, si è laureato a pieni voti in Medicina e Chirurgia presso la Facoltà di Medicina dell'Università di Pavia. Nella stessa università si specializza in Malattie dell'apparato cardiovascolare ed in Scienze dell'alimentazione, assistente di Cardiologia del Policlinico S. Matteo di Pavia dal 1972, aiuto della divisione di Cardiologia sempre del Policlinico S. Matteo di Pavia dal 1978, Primario di Cardiologia del Presidio di Belgioioso S. Matteo e Direttore dell'Unità

complessa dall'1/06/2001, Docente del corso integrativo "Prevenzione della Patologia Cardiaca" presso la facoltà di Medicina dell'Università di Pavia, Direttore della rivista "Prevenzione Cardiovascolare" e Presidente dell'Associazione Nazionale di Prevenzione Cardiovascolare dal 1988, scrive numerose pubblicazioni scientifiche su riviste nazionali e internazionali, organizza numerosi congressi scientifici in Italia dei quali un Congresso Internazionale di Cardioneurologia a Nicotera nell'agosto del 1989. Ricopre i ruoli di Presidente della Federazione delle Associazioni e Circoli calabresi dal 1996 al 2001, Presidente dell'Associazione Federativa Circoli calabresi in Lombardia dal 2001 al 2010, Presidente della Federazione Italiana Circoli Calabresi (FICC) dal 2011 e tutt'ora in carica. Richichi dal 2001 partecipa a numerosi convegni sulla "Dieta mediterranea" come relatore e moderatore, presidente ed editorialista su riviste del settore. Come esperto sulla "Dieta mediterranea" interviene nelle giornate organizzate dall'Unseco ad Assisi. È esperto studioso delle significative diversità tra le "Diete mediterranee" nei vari paesi, dovute all'influenza climatica, alla posizione geografica e alle caratteristiche territoriali, evidenziandone i vantaggi qualitativi della dieta di riferimento.