

# **LA DIETA MEDITERRANEA UNESCO. UN MODELLO DI SVILUPPO SOSTENIBILE TRA MITO E REALTÀ**

*Elisabetta Moro*

*Facoltà di Scienze della Formazione*

*Università degli Studi Suor Orsola Benincasa*

*via Suor Orsola 10 - Napoli, 80132, Italia*

*elisabetta.moro@unisob.na.it*

## **Abstract**

This paper deals with the Mediterranean Diet as a potential tool for increasing knowledge and promoting a sustainable development especially in least developed and developing regions. The confirmation of the MD as an Intangible Heritage of Humanity, recognized by UNESCO in 2010, is producing a significant social effect in the seven nations and communities involved. In addition in 2012 the MD has been included by the FAO at the top of the list of the most sustainable diets in the planet. The double recognition of this life style is generating a new approach to this cultural heritage by the stakeholders who are progressively recognizing that it may become a new tool to develop green economy and eco-tourism. To this end the author analyses the real and mythological genealogy of the MD in order to bring out its cultural, economic and social potentiality.

**KEY WORDS:** *Mediterranean Diet; Ancel Keys; UNESCO; Cultural Heritage; Sustainable Development.*

## **1. Sommario**

Questo saggio prende in esame la Dieta Mediterranea quale potenziale strumento per promuovere la crescita, soprattutto nelle regioni interne ed in via di sviluppo.

Il riconoscimento UNESCO della DM quale Patrimonio Intangibile dell'Umanità, avvenuto nel 2010, sta producendo un significativo effetto socio-economico nelle sette nazioni coinvolte e nelle relative comunità emblematiche. Inoltre nel 2012 la DM è stata indicata dalla FAO tra i regimi alimentari più sostenibili del pianeta. Questi due riconoscimenti internazionali stanno stimolando un'inedita attenzione nei confronti di questo stile di vita e delle sue implicazioni patrimoniali da parte dei portatori d'interesse, sempre più convinti che la DM possa diventare un nuovo strumento di sviluppo nell'ambito di una strategia di Green Economy e di promozione del turismo am-

bientale ed eco-sostenibile. A tale proposito l'autrice analizza l'origine, sia storica che mitologica, della DM al fine di mostrarne le potenzialità culturali, economiche e sociali.

## **2. Costruzione culturale di un patrimonio**

Il riconoscimento della Dieta Mediterranea quale Patrimonio Intangibile dell'Umanità da parte dell'UNESCO, avvenuta nel 2010, sta producendo un cambiamento sociale e culturale rilevante nelle nazioni coinvolte, ma anche nelle comunità emblematiche individuate dall'UNESCO in ciascuno stato, quali luoghi dove il patrimonio della dieta mediterranea si esprime in maniera esemplare. Vale a dire luoghi dove il bene culturale è osservabile nella sua massima "espressione patrimoniale". Senza per que-



sto possederne l'esclusiva culturale. Tali comunità sono il Cilento/Pollica in Italia, Koroni in Grecia, Agros a Cipro, Brač e Hyar in Croazia, Soria in Spagna, Chefchaouen in Marocco e Tavira in Portogallo. Inoltre nel 2012, la Dieta Mediterranea (DM) è stata indicata dalla FAO come uno dei regimi alimentari più sostenibili del pianeta [1, 2, 3]. Questo doppio riconoscimento internazionale ha stimolato nella società e nella politica un nuovo atteggiamento verso questo patrimonio, che sta diventando un *asset* sempre più strategico per lo sviluppo di azioni strategiche nell'ambito della Green Economy e per lo sviluppo di molti territori lontani dalle mete del turismo di massa e al tempo stesso esclusi dall'agricoltura di larga scala.

Al fine di comprendere il potenziale di questo patrimonio antropologico è, in primo luogo, necessario chiarire cosa sia la DM, come il suo modello culturale sia stato scoperto e teorizzato, nonché quali siano stati i portatori d'interesse coinvolti in questo percorso durato circa sessant'anni. In altre parole è necessario ripercorrere il complesso processo che ha portato alla costruzione culturale di questo specifico patrimonio, per comprenderne a fondo il potenziale conoscitivo, sociale, politico ed economico.

In questo senso non va dimenticato che l'UNESCO non ha patrimonializzato la piramide alimentare della dieta mediterranea, con le sue proporzioni auree tra vegetali, cereali, legumi, carni, pesci, latticini e uova. Non ha premiato un modello alimentare salutare, che suggerisce il rapporto corretto tra il consumo di carboidrati, proteine e grassi. Inoltre l'agenzia delle Nazioni Unite che si occupa di educazione, scienza e cultura non ha inteso promuovere i prodotti alimentari tipici della cucina Mediterranea, come pomodori, olio d'oliva, cereali e vino. E nemmeno la pasta e la pizza, nonostante siano indiscutibilmente due emblemi planetari della cucina Italiana tradizionale e due piatti simbolo della DM. Quello che invece l'UNESCO ha formalmente riconosciuto, è che "La Dieta Mediterranea costituisce un insieme di competenze, conoscenze, pratiche e tradizioni che vanno dal paesaggio alla tavola" [2]. Vale a dire un modello antropologico che ruota intorno a quella complessa cultura del cibo che le nazioni menzionate nel dossier, assieme a molte altre, hanno creato, inventato e trasmesso nei secoli. Una successione di pratiche, retoriche e politiche sociali che hanno trasformato il semplice cibo in operatore simbolico, in strumento comunitario, in simbolo identitario. In estrema sintesi, ad essere premiata è stata la capacità dei popoli mediterranei di fare della nutrizione, dell'approvvigionamento alimentare e del suo consumo, uno strumento straordinariamente efficace nella costruzione di un habitat sociale complesso e coeso. Un *unicum* antropologico che merita di essere conosciuto, imitato, innovato e consegnato alle future generazioni in buono stato di conservazione.

Di fatto la convivialità e le tradizioni eno-gastronomiche di questo angolo di mondo sono state riconosciute quali

elementi di un codice alimentare che trasforma la tavola in uno spazio metaforico, dove la *koinè* viene costantemente ricostruita e rifondata [4, 5, 6, 7, 8].

In questo senso risulta quanto mai illuminante la definizione di questo patrimonio culturale proposta dalle nazioni che hanno esteso il dossier di candidatura che oggi costituisce il Nomination File approvato dall'UNESCO:

«La Dieta Mediterranea - dal greco *δίαιτα*, *diáita*, "modo di vivere" - è un insieme di competenze, conoscenze, pratiche e tradizioni che vanno dal paesaggio alla tavola, includendo le colture, la raccolta, la pesca, la conservazione, la trasformazione, la preparazione e, in particolare, il consumo di cibo. È intorno alla tavola che la parola riveste un ruolo importante nella descrizione, trasmissione e celebrazione di questo principio. Messa in tavola per secoli, la Dieta Mediterranea, frutto della costante condivisione, nutrita da sinergie interne quanto da contributi esterni, crogiolo di tradizioni, innovazioni e creatività, rappresenta lo stile di vita dei paesi del bacino del Mediterraneo, in particolare quello dei Sette Stati Membri che hanno presentato la candidatura, cioè Agros, Brač e Hvar, Soria, Koroni/Coroni, Cilento, Chefchaouen e Tavira. Per quanto riguarda le usanze popolari, simboliche e artistiche ad essa legate, è importante sottolineare la produzione artigianale di oggetti domestici arcaici legati alla Dieta Mediterranea e in uso ancora oggi, come recipienti per il trasporto, la conservazione e il consumo del cibo, inclusi piatti e bicchieri di ceramica, e tanti altri. In quanto stile di vita unico, determinato dal clima e dalla geografia del Mediterraneo, la Dieta Mediterranea è al centro delle attività culturali, festive e rituali. Questi spazi ed eventi si trasformano in un insieme di gesti di riconoscimento reciproco e di rispetto, di ospitalità, cordialità, convivialità, trasmissione intergenerazionale e dialogo interculturale. Si tratta dunque di occasioni sia per condividere il presente sia per progettare il futuro. In questo modo le collettività ricostruiscono il loro senso d'identità, di appartenenza e di continuità, finendo così per identificare questo elemento come una componente essenziale del loro patrimonio culturale immateriale» [Nomination file 2013 - n. 00884; 9]. In questa descrizione risulta evidente l'idea che la DM sia un patrimonio in divenire, fatto di idee, relazioni, azioni, scambi, equilibri. Tradizioni tramandate di generazione in generazione e saperi custoditi ed elaborati nel tempo. Una definizione che trova nelle teorie antropologiche del patrimonio il suo fondamento e le sue ragioni teoriche. Tale definizione evidenzia come gli estensori abbiano abilmente evitato di cadere nella trappola della reificazione e dell'imbalsamazione delle tradizioni, nella quale invece talvolta cadono le comunità locali. Incorrendo, fra l'altro, in rivendicazioni di primati inesistenti o in conflitti culturali accesi, che invece la definizione unescana da un lato censura, e dall'altro cerca di edulcorare, per promuovere una convergenza virtuosa tra i territori [10]. Perché se



È vero che la dieta mediterranea è stata portata in tavola per millenni, è pur vero che solo nell'ultimo ventennio è stata individuata come asset strategico per sviluppare economia, pace e coesione inter-mediterranea. E proprio in questa chiave va letto anche il fatto che la DM è stata il primo *cultural heritage* legato all'alimentazione riconosciuto dall'UNESCO. Fino al 2010, infatti, l'alimentazione non era mai stata considerata da questa istituzione degna di essere considerata patrimonio culturale (9). Ma negli ultimi anni qualcosa nell'opinione pubblica e istituzionale è cambiato. La DM è la cartina di tornasole della nascita di un nuovo senso simbolico comune, che fa del cibo il segnale di una trasformazione planetaria di atteggiamenti, sentimenti e responsabilità collettive nei confronti della natura e delle specie viventi. In questo nuovo paesaggio culturale si inserisce la DM, che rappresenta il risultato di differenti culture gastronomiche locali, e allo stesso tempo un prodotto culturale globale. Infatti, la Dieta Mediterranea UNESCO, non è solo l'esito del riconoscimento di una tradizione che viene da lontano, ma anche l'effetto di un incrocio di sguardi, che a partire dagli anni cinquanta, ha progressivamente identificato, creato e idealizzato un vero e proprio stile di vita. La diaita del Mediterraneo che, per gli antichi Greci significava una regola di vita, uno stile di vita in senso olistico. Tanto che un sinonimo di dieta era anche casa, habitat e ricerca (9). Un concetto complesso e denso di significati che si presta ad una declinazione contemporanea. Così la genuina semplicità dell'olio d'oliva, del pane e del vino, elementi sacri delle civiltà del Mediterraneo, sono diventati il simbolo di una moderna abbondanza frugale (11). Così, per i teorici della decrescita serena (12, 13), del ritorno al cibo pre-industriale (14), i fautori del ritorno all'agricoltura di piccola scala e della difesa della biodiversità (15, 16, 17, 18) il volgere lo sguardo al passato, può essere la premessa per un ritorno al futuro. In questo senso l'alimentazione è oggi un terreno biopolitico cruciale, nonché uno degli elementi chiave per un nuovo modello di società.

### 3. Nomi e simboli

L'orizzonte alimentare contemporaneo, in fondo, ha una ragione antica, poiché il cibo è sempre stato il vero carburante della storia dell'umanità. L'energia materiale di corpi, cervelli, società, idee ed emozioni. Guerra e pace dipendono dal cibo più che da ogni altra cosa. Un errore comune, in questo senso, è credere che la disponibilità e la necessità siano le uniche ragioni della storia culinaria dei popoli. E che le antiche tradizioni siano tutte figlie della povertà. Questo è vero solo in parte. Tutte le culture, infatti, decidono cosa mangiare, quando e perché, attraverso un processo culturale complesso, nel quale la necessità è solo una possibile spiegazione (19, 20).

Questa regola antropologica generale funziona anche per la Dieta Mediterranea, che definirei un pattern culturale (21), per restituirne il complicato intreccio fra istituzioni, idee e tradizioni che, connesse le une alle altre, creano quel sistema stratificato e interdipendente che chiamiamo cultura. In questo senso il cosiddetto stile di vita mediterraneo è l'effetto dell'interazione di numerose tradizioni, ideologie, credenze che hanno cooperato per secoli all'interno di una specifica area geografica. Si tratta di un modo particolare di intendere l'agricoltura, l'alimentazione, i riti festivi e culturali. Un modo particolare di abitare la terra, che negli anni Cinquanta folgorò sulla via di Damasco un gruppo di ricercatori capitanato dal fisiologo americano Ancel Keys, al quale va riconosciuto il grande merito di aver dimostrato, con il *Seven Countries Study*, i benefici sulla salute di questo stile di vita, nonché di avere inventato, assieme alla moglie biologa Margaret Haney, il termine dieta mediterranea (9). E poiché *nomina sunt consequentia rerum*, proprio il fatto di aver battezzato questo stile di vita con un nome proprio, ha innescato un processo di riconoscimento e di identificazione di questo specifico patrimonio culturale, senza il quale i popoli mediterranei avrebbero continuato a vivere seguendo questo stile di vita, ma continuando ad ignorarne l'unicità. Di conseguenza anche il riconoscimento UNESCO sarebbe stato impossibile. I critici della DM e dell'UNESCO ne sarebbero sollevati, ma con tutta probabilità si tratterebbe di una vittoria di Pirro. Perché oggi, più che in passato, la ripresa economica dell'Italia e lo sviluppo eco-sostenibile del Mezzogiorno possono trovare in una bandiera internazionale, se non un brand, come la DM, l'elemento di sintesi di nuove politiche territoriali. Inoltre, proprio il processo di patrimonializzazione di questo bene comune potrebbe favorire un dialogo meno conflittuale tra i paesi del Mediterraneo. Una prospettiva che fin dalla candidatura all'UNESCO è stata ben presente ai promotori. Ne è una significativa testimonianza la lettera che il professor Jeremiah Stamler, emérito della *Northwestern University* di Chicago, una delle stelle internazionali della cardiologia mondiale, promotore della DM come stile di vita in grado di prevenire le malattie cardiovascolari, ha inviato alla Commissione dell'UNESCO per perorare la causa della candidatura. Nel testo lo scienziato racconta come in Cilento, dove con l'amico e collega Ancel Keys si è costruito una casa, il modello culturale degli abitanti sia molto più che un sistema nutrizionale salutare, ma piuttosto una pratica sociale in grado di promuovere benessere, pace e sviluppo: «La Dieta Mediterranea è per noi un patrimonio condiviso di fondamentale importanza per il nostro benessere, tramandato di generazione in generazione, unendo le classi sociali, e riunendo famiglie e amici insieme per condividere momenti di delizioso e salutare piacere [...]. Per queste ragioni sono convinto che la registrazione della Dieta Mediterranea nella prestigiosa Lista UNESCO, rap-



presenterebbe per la nostra comunità un'ulteriore garanzia della salvaguardia di questa tradizione e, allo stesso tempo, potrebbe rafforzare nelle persone il convincimento che la Lista UNESCO sia lo strumento ideale per il riconoscimento di quelle tradizioni, che uniscono e rafforzano i legami tra paesi, culture, religioni e storie di popoli che sono solo apparentemente diverse». Queste considerazioni risuonano quanto mai utili e urgenti in uno scenario Mediterraneo come quello attuale, dove l'instabilità politica, la crisi economica e la pressione sociale esercitata dai flussi migratori rischiano di deprimere proprio gli anticorpi civili di questo angolo di mondo.

#### 4. Nomi e simboli

Durante la mia ricerca etnografica sulla scoperta della Dieta Mediterranea [9] ho dimostrato quanto essa sia anche un'invenzione, nel senso Latino della parola inventire, che significa scoprire, riconoscere, trovare. L'esito di una elaborazione culturale e scientifica operata da uno sguardo esterno, che ha saputo riconoscere un modello di vita coerente e sano, che fino ad allora non era mai stato riconosciuto come tale dai nativi, i quali non avevano d'altra parte mai sentito l'esigenza di attribuirgli un nome specifico. Invece, sia il nome che il concetto di DM, sono stati inventati da due americani. Il fisiologo Ancel Keys dell'Università del Minnesota e sua moglie Margaret Haney, biologa della Mayo Foundation. Insieme avevano inventato anche la Razione K dell'esercito a stelle e strisce, un kit alimentare di emergenza che ha rivoluzionato la storia dell'approvvigionamento dei soldati di tutto il mondo e che durante la Seconda Guerra Mondiale venne talmente apprezzata dall'*US Army* da far diventare la K iniziale del cognome dei Keys il simbolo del rancio dei soldati [9, 22]. Era solo l'inizio di una carriera da demiurghi della nutrizione.

Nel 1952 Ancel Keys fu invitato al primo congresso della FAO dopo la fine del conflitto mondiale, e durante il suo intervento spiegò che negli USA il 50% degli uomini di età compresa tra i 39 e i 59 anni erano condannati ad una morte per attacco di cuore, e nessuno riusciva a spiegarne la ragione. I colleghi che lo ascoltarono, non colsero la portata planetaria che questo dato epidemiologico di fatto poneva alla loro attenzione. Con l'unica eccezione del dottore Gino Bergami, professore di fisiologia al Policlinico di Napoli. Come Ancel Keys scrisse nelle sue memorie private *Adventures of a Medical Scientist*, che ho analizzato durante le mie ricerche e messo in evidenza nel mio libro, [9] il professor Bergami gli riferì che le malattie cardiovascolari non erano presenti nel suo ospedale. Anche lui non sapeva spiegare il perché, ma forse quel dato contrapposto sarebbe risultato utile per la ricerca. Keys tornò in Inghilterra, dove stava trascorrendo un anno sabbatico all'Università di Oxford, ma con-

tinuava a pensare a quello che il professor Bergami gli aveva detto. Mandò così un telegramma, dicendo che era rimasto colpito dalla sua osservazione. Il docente napoletano rispose con un altro telegramma, dicendo: "Perché non viene a Napoli e valuta lei stesso?". Keys rispose con questa frase telegrafica: "Stiamo arrivando". Il plurale è importante, in quanto sua moglie lo avrebbe accompagnato in questo viaggio in Italia alla ricerca dei segreti della salute. Acquistarono una piccola automobile, una Hillman Saloon, e in quattro giorni raggiunsero la città del Vesuvio. Per ricostruire questa storia pressoché sconosciuta, ho intervistato numerosi testimoni di questa vicenda, tra questi il professor Mario Mancini, classe 1930, che all'epoca era un neolaureato in medicina, assistente di Bergami, e che tradusse ai Keys tutte le cartelle cliniche dei maschi ricoverati nell'ospedale partenopeo. Una disamina che confermò appieno l'assenza quasi totale di infarti tra gli abitanti della regione Campania [23, 24, 9].

In un mese Margaret Haney raccolse numerosi campioni di sangue degli operai di una famosa acciaieria napoletana e li analizzò. Li confrontò con i campioni degli uomini del Minnesota e divenne subito evidente che i livelli di colesterolo erano notevolmente diversi. Fu allora che si fece strada fra i due scienziati l'idea che il colesterolo fosse una delle cause degli attacchi di cuore. A questa intuizione geniale ne seguì un'altra, che chiamava in causa la fonte di approvvigionamento del colesterolo. L'osservazione empirica del diverso modello nutrizionale fra i due campioni rese quasi inevitabile la formulazione di un'ipotesi che chiamava in causa la tavola. Allora i Keys, assumendo una postura da etnologi sul campo, iniziarono ad interrogare gli operai sul contenuto dei loro pasti, e la prima osservazione fu che gli operai mangiavano carne una sola volta alla settimana, la domenica sera. Era la carne del tradizionale ragù napoletano [9].

I Keys iniziarono a prendere nota di ciò che la gente comune mangiava: molte verdure, in particolare broccoli, legumi, frutta, cereali integrali, prodotti caseari e molto di rado il pesce e la carne. I napoletani all'epoca consumavano spesso zuppe, minestre e minestrone. I Keys scoprirono allora che i piatti simbolo della classe operaia erano la minestra di fagioli, di zucca, di piselli, di zucchine. Chi poteva permettersi la pasta, ne aggiungeva qualche cucchiaino di quella corta. Se la pasta non era accessibile, veniva sostituita con il pane raffermo o con quello biscottato. Insomma una cucina da abbondanza frugale, se non addirittura da indigenza corale.

Ancel e Margaret giunsero presto alla conclusione che probabilmente l'alimentazione era il fattore chiave. Così per verificare questa ipotesi Ancel Keys, con l'aiuto di Bergami e di altri colleghi, diede vita al più grande progetto di ricerca epidemiologica della storia della nutrizione, il *Seven Countries Study* [25, 26]. Questo studio iniziò con una ricerca pilota nel piccolo paese di Nicotera



in Calabria, dove venne inizialmente testata la metodologia sulla popolazione maschile locale. I risultati furono coerenti con quelli napoletani, e oggi quest'esperienza è la ragione della rivendicazione locale del primato della genealogia della DM. Sebbene, da un punto di vista storico, la rivendicazione da parte della Calabria di una esclusiva primogenitura non è corretta, dall'altro lato questo studio iniziale potrebbe essere la legittimazione per l'usufrutto intellettuale della DM UNESCO, assunta quale strumento per una nuova prospettiva di sviluppo del territorio [27, 28, 29]. D'altra parte, se tra gli intenti dell'UNESCO vi è quello di promuovere la convivenza civile tra i popoli del Mediterraneo, sarebbe ben strano che in nome della dieta mediterranea vi fossero dei conflitti da Strapaese. In un recente articolo Jeremiah Stamler suggerisce di adottare la DM per migliorare la salute pubblica, scegliendone la variante studiata a Napoli, Nicotera e in altri paesi del Mediterraneo negli anni Cinquanta, con qualche correzione, come la diminuzione del sale [30]. Uno schema nutrizionale che ha voluto distinguere dall'alimentazione media italiana di oggi, definendola Dieta Mediterranea per il XXI secolo. Durante un'intervista realizzata a Pioppi il 30 Gennaio 2012, a proposito di questo, mi disse:

«Se osservi gli articoli che descrivono la Dieta Mediterranea classica, noterai che quella era troppo ricca di sale, per molti uomini era anche sovrabbondante di vino, e di olio – che è molto calorico – non era sufficientemente ricca di proteine, come potrebbe sembrare. Le proteine derivavano da prodotti caseari con pochissimi grassi, dal pesce, da alimenti vegetali come fagioli etc. Personalmente non ho mai fatto ricerche sulla Dieta Mediterranea, mentre Keys ne fece tantissime ed io ho seguito attentamente tutto quello che faceva, ho imparato molte cose da lui. Più tardi ho raccomandato ciò che chiamo la Dieta Mediterranea Moderna. Uno stile alimentare ispirato alla "classica" alimentazione che gli abitanti di luoghi come Napoli e Nicotera seguivano circa quaranta cinquant'anni fa e che è stata studiata approfonditamente. Sostanzialmente significa: non solo un basso consumo di grassi saturi e di colesterolo, per evitare l'innalzamento ematico di colesterolo, ma anche un basso consumo di sale, non troppo alcol per diminuire la pressione sanguigna, non troppo olio, controllare le calorie, e prevenire l'obesità».

I risultati emersi dalle indagini dell'équipe guidata da Ancel Keys, e di molti altri scienziati, tra cui quelle condotte in Grecia e in Europa da Antonia Trichopoulou [31, 32, 33, 34], hanno spronato l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) a promuovere l'alimentazione mediterranea per migliorare la salute globale e ad utilizzare uno strumento pedagogico che ne esemplifica le regole di base come la Piramide Alimentare. un'illustrazione creata inizialmente dalla Old Ways Association [9, 35]. Così, nel volgere di una ventina d'anni, questo nuovo simbolo è diventato l'esemplificazione dello stile di vita medi-

terraneo. E anche i detrattori di Ancel Keys hanno dovuto riconoscere che le sue ipotesi, formulate a Napoli nel 1951, sono state tutte confermate dalla scienza medica [36]. I poveri operai napoletani mangiavano in maniera più sana dei ricchi manager americani. Un paradosso che poche persone nel dopoguerra erano disposte ad accettare, quando il boom economico cominciava a far intravedere il sogno dell'abbondanza. Ed è proprio in questo scenario, da piena transizione alimentare e in completa controtendenza, che nel 1959 Ancel e Margaret Keys pubblicarono *Eat Well and Stay Well* [37], che divenne subito un best seller negli USA. Il successo di questo libro fu così grande, che nel 1961 il volto arguto e pensoso di Ancel Keys compare sulla copertina del *Time* [9]. Pochi anni dopo i Keys pubblicarono un altro libro, *The Benevolent Bean* [38], nel quale i legumi, emblema delle proteine dei poveri, venivano presentati come la panacea di tanti mali, come nutrienti salutari, leggeri e a portata di tutte le tasche. Inoltre questa alimentazione veniva presentata come ecologicamente corretta, per il suo basso impatto ambientale [9]. Già allora gli autori si ponevano il problema di promuovere un'agricoltura di piccola scala, a chilometro zero e rispettosa dell'ambiente, dimostrando una lungimiranza straordinaria e anticipando di una trentina d'anni la filosofia di movimenti popolari come *Slow Food*, che oggi riprendono quel testimone portando all'attenzione pubblica la stretta relazione che intercorre tra uomo e ambiente, tra salute pubblica e salubrità della Terra Madre. Ma oggi anche istituzioni prestigiose, come l'Assemblea Generale delle Nazioni Unite, recuperano quelle posizioni, un tempo apparse oscurantiste, dichiarando il 2016 Anno Internazionale dei legumi e lanciando contestualmente l'allarme sulla qualità dei prodotti agricoli e sulla necessità di ridurre lo sfruttamento del suolo, dando di fatto ragione ai due pionieri del Minnesota [9, 1].

## 5. Il sottosviluppo trasformato in risorsa culturale ed economica

Nel 1963, quando Ancel Keys e Margaret Haney andarono in pensione, decisero di trasferirsi in Italia e scoprirono che molte cose erano cambiate, non necessariamente per il meglio. I napoletani, divenuti più ricchi, avevano cambiato le loro abitudini. Sostanzialmente avevano iniziato a mangiare troppo, indulgendo particolarmente nel consumo di dolci. E in molti casi avevano aggiunto all'alimentazione tradizionale, un largo consumo di cibi industriali confezionati. Questi due elementi insieme, hanno provocato nel tempo numerose malattie nutrizionali, come il diabete, l'obesità e alti livelli di colesterolo nel sangue. Un fenomeno di una transizione nutrizionale negativa che ha riguardato tutti i paesi della costa settentrionale del Mediterraneo [39]. Ma fortuna-



tamente, o sfortunatamente, nel Cilento, il vecchio modello alimentare era ancora vivo, sostanzialmente perché non vi era stata alcuna crescita economica e il processo di industrializzazione si era letteralmente fermato ad Eboli. I Keys ebbero la percezione che in quella parte della provincia di Salerno un paradiso nascosto era ancora a portata di mano e poteva essere abitato da una équipe di scienziati in cerca dei segreti della vita sana. Così comprarono un piccolo terreno sul mare a Pioppi e costruirono una casa che sembra progettata da un Le Corbusier che ha preso un colpo di sole per i suoi occhi sgranati sull'azzurro del Tirreno. Altri colleghi e amici scienziati fecero lo stesso, tra questi, come si è detto, anche Jeremiah Stamler, creando una sorta di comunità di spiriti eletti in un territorio periferico e sostanzialmente rimasto inchiodato ad un'Italia anni Cinquanta. Questo collettivo iper-specializzato in scienze della nutrizione, che stava scrivendo le regole dell'alimentazione come cura preventiva alle malattie cardio-cerebro-vascolari, aveva le fattezze di una Bloomsbury in salsa cilentana. E poiché i protagonisti erano più che consapevoli della scelta controcorrente che stavano facendo scegliendo un luogo lontano dalle rotte del turismo internazionale, sentirono il bisogno di rimarcare territorialmente e idealmente questo quadrato di terra dimenticato dal progresso, chiamandolo Minnelea, una crasi tra Minneapolis ed Elea, la sintesi dei nomi della città nord-Americana dove lavoravano e quello dell'antica città dove Parmenide e Zenone avevano dato alla luce la filosofia occidentale con la scuola eleatica [9].

Ancel e Margaret vissero a Minnelea sei mesi l'anno per 35 anni, dal 1969 al 2004. E durante tutto questo periodo vollero imparare dalla gente comune come cucinare in modo equilibrato e al tempo stesso piacevole. La loro insegnante del tutto speciale fu la loro cuoca Delia Morinelli, una fonte inesauribile di saperi popolari. In Cilento i Keys svolsero delle ricerche etnografiche sul cibo, registrarono interviste di casalinghe, pescatori e contadini. Contribuirono a creare concorsi di cucina tradizionale. E questa immersione nelle correnti culturali locali ispirò il loro terzo libro, intitolato *How to Eat Well and Stay Well. The Mediterranean Way*, pubblicato negli USA nel 1975 [40]. In queste pagine il grande pubblico lesse per la prima volta l'espressione Dieta Mediterranea, inventata da loro con il proposito di contrastare la moda delle diete dimagranti, dissennate e iperproteiche [9]. Mentre le riviste scientifiche dovettero attendere fino al 1985, perché questo termine entrasse nel lessico scientifico, grazie ad un articolo scritto da Mario Mancini e Anna Ferro Luzzi [41]. Caroline Keys, primogenita dei due scienziati americani, mi ha riferito in un'intervista che i genitori vennero incoraggiati ad usare questa espressione anche dall'editore Doubleday, interessato a sintetizzare in un brand il contenuto delle loro acquisizioni fisiologiche, culturali, sociali. Insomma per dire in poche parole che

cosa avevano imparato dai popoli del mediterraneo. La residenza dei Keys, circondata da alberi da frutto, dotata di due orti biologici, un uliveto ed una serra, era un'elegante fattoria di famiglia, dove l'agricoltura di prossimità, le verdure biologiche, gli alimenti a chilometro zero, e tanti altri mantra del salutismo contemporaneo, venivano recuperati dalla vita locale e messi in pratica quotidianamente, nonché raccontati ai lettori come un modello di vita a misura d'uomo [7]. Quello che i Keys sperimentarono a Pioppi fu essenzialmente un'idea del tempo intrecciato alle quattro stagioni, che si susseguono l'una dopo l'altra, in un ciclo che influenza anche le tradizioni alimentari e i riti gastronomici. Riscoprivano di fatto quella stagionalità che i climi rigidi del Minnesota rendevano impossibile e che l'industria alimentare prometteva di superare come un limite inaccettabile per una società progredita.

Va detto che se la cultura anglosassone e puritana non assegna al cibo un forte valore simbolico e sociale, per i popoli che invece vivono nell'area del Mediterraneo, il cibo ha un significato fondamentale. È l'asse cartesiano attorno al quale ruota la vita della comunità. Anche per questo, quando gli italiani del Mezzogiorno parlano della triade mediterranea (olive, cereali, uva), immancabilmente ritornano col pensiero all'antica Grecia, alla ricerca di significati profondi e ancestrali, che trasformano le antiche divinità del pantheon greco e latino in ologrammi del presente. Testimonial di una filosofia di vita che vanta radici così antiche da risalire ai culti della dea dell'agricoltura Demetra, di Atena, la dea che diede in dono agli uomini l'albero di ulivo e di Dioniso, il dio dell'uva e del vino. E anche se questi numi da secoli non sono più oggetto di culto, ritornano sempre più prepotentemente nel marketing territoriale quali marcatori di autenticità e di genuinità. Inoltre giocano ancora un ruolo importante nella costruzione dell'identità locale e nelle strategie di promozione turistica. Falsificazioni storiche? Millantata arcaicità? Forse. Ma, in fondo, l'identità non è mai una questione di verità, ma di sentimenti. In fondo l'uomo è un animale simbolico, ancor prima di essere dotato del senso della storia. E da questa viene profondamente influenzato, ancor più quando la storia viene raccontata con le parole del mito. È per questo che buona parte degli italiani, e in generale dei popoli del Mediterraneo, amano immaginare e raccontare la Dieta Mediterranea come un dono dell'antichità e non semplicemente il frutto di particolari condizioni climatiche e geografiche. Tanto meno il risultato di moltissime importazioni agronomiche da altre parti del pianeta. Cercano insomma di dare una spiegazione poetica e mitica alle loro tradizioni [9]. È questa la ragione per cui anche quella parte di Italiani che ha abbandonato questo stile di vita in favore della *Western Diet*, continua ad attribuirle un forte valore simbolico al mangiare mediterraneo, qualche volta solo per affascinare i turisti o vendere loro i prodotti agroalimentari locali



con un sovrappiù di significato. Certo è che il Mezzogiorno non ha ancora sfruttato appieno il potenziale narrativo, turistico ed economico della DM. Tanto meno il fatto storico che questa sia stata scoperta proprio in Italia.

## 6. Mitologie contemporanee e marketing territoriale

Claude Lévi-Strauss [42] era solito dire che la mitologia gioca un ruolo importante in ogni cultura, poiché è simile ad un ponte che gli uomini costruiscono per ricercare un senso, un significato che si trova dall'altra parte del fiume. In qualche modo, Ancel e Margaret Keys cercarono di costruire un ponte tra la ricerca medica avanzata e la filosofia di vita di un popolo. Apprezzarono molto il carattere poetico e la vocazione narrativa delle persone che incontrarono nel Cilento, e passarono molte ore ad ascoltarle, perché volevano imparare da questi contadini e pescatori, che dovevano apparirgli alla stregua di "primitivi", i segreti della loro cucina e insieme della loro celebre longevità. D'altra parte proprio l'idea di una vita lunga e sana è il grande mito della contemporaneità [9], la Terra Promessa del progresso, che affascina un numero crescente di persone. In questo senso la DM è un modo di vivere, un modello educativo e un patrimonio culturale straordinario, che molte persone negli anni a venire probabilmente vorranno conoscere e imparare. Si può ipotizzare che, grazie al riconoscimento UNESCO e alle campagne internazionali in favore degli stili di vita sani, la dieta mediterranea diventerà sempre di più un *asset* strategico per il Belpaese, che dalle produzioni agroalimentari all'eco-turismo ha un catalogo pressoché infinito di beni da offrire sul mercato internazionale.

E proprio gli straordinari tassi di longevità di aree come il Cilento, la Calabria e la Sardegna, paragonabili solo con qualche area del Giappone e addirittura quattro anni in più elevati rispetto agli USA, se opportunamente maneggiati nel marketing turistico, possono diventare la prova inoppugnabile che questo stile di vita vale la pena di essere adottato e possibilmente sperimentato nei luoghi di origine. Inoltre, la durata della vita in queste aree è più elevata, anche rispetto ad altre regioni italiane, visto che nel Cilento attualmente le donne tendono a raggiungere gli ottantotto anni, mentre la media in Italia è di ottantaquattro, e gli uomini l'età di ottantatré anni a differenza dei loro connazionali che raggiungono i settantanove. E questo primato è più eloquente e convincente di qualsiasi campagna pubblicitaria, ancor più se inserito in un progetto di marketing strategico.

D'altra parte i Keys sperimentarono su loro stessi l'effetto positivo dello stile di vita mediterraneo. Infatti raggiunsero un'età considerevole. Margaret morì quando aveva 97 anni e Ancel quando ne aveva più di cento. Questo risultato non è attribuibile a fattori genetici, dal momento che non erano consanguinei, ma molto più

probabilmente al loro stile di vita [9]. Quello stile mediterraneo che hanno fatto conoscere al mondo.

## 7. Conclusioni

Se la vicenda dei Keys ha trasformato la dieta mediterranea nel nucleo metaforico di una grande narrazione sociale e culturale, adesso sono invece le grandi *Agencies* internazionali a iniziare un nuovo capitolo della storia, con ricadute straordinariamente potenti sulle poetiche e retoriche identitarie dei vari paesi toccati dal riconoscimento UNESCO. Che ha prodotto, peraltro, un decisivo feedback sulle politiche sociali locali e globali, ma anche sulla volontà di sapere e sulla domanda di benessere sempre più diffuse nell'opinione pubblica e nel senso comune planetari. La trasformazione di uno stile di vita circoscritto ad alcune località del Mediterraneo in patrimonio dell'umanità, ovvero in un paradigma virtuoso, ha messo in moto dei circuiti sociali, culturali ed economici che fino a qualche anno fa sarebbero stati impensabili. E, in un tempo come il nostro, in cui la sostenibilità è diventata *mainstream* e la sensibilità ambientale sempre più diffusa, una dichiarazione come quella della FAO, che proclama la dieta mediterranea regime sostenibile per antonomasia e garanzia alimentare per il futuro dell'umanità, ridà centralità alle periferie d'Europa, rilancia le economie di prossimità e si pone come strumento di difesa delle biodiversità, naturali e culturali.

Secondo l'antropologo Arjun Appadurai [43] l'idea di futuro che ciascuna società si costruisce, nasce necessariamente dal modo in cui sviluppa le sue aspettative e alimenta le sue aspirazioni. L'avvenire, dunque, altro non sarebbe che una produzione dell'immaginario sociale. Il combinato disposto dei valori e della storia locali coniugati con quelli globali. Insomma l'incontro tra un certo ecosistema culturale e il mondo. Un «cosmopolitismo dal basso» che, secondo Appadurai si configura come un'alternativa progettuale che riguarda direttamente l'Europa e che necessita di «individuare sorgenti alternative del sé europeo, sempre in evoluzione, sorgenti che, in quanto strategie mondiali, potrebbero rivelarsi più congeniali al dialogo che al dominio» [43]. In questo senso, l'ecosistema culturale del Mezzogiorno può ritrovare, proprio nella dieta mediterranea, una leva straordinaria per costruire il suo futuro.

## Bibliografia

[1] Burlingame B., Dernini S. (Eds.), *Sustainable Diets And Biodiversity Directions And Solutions For Policy, Research And Action*. In: Proceedings of the International Scientific Symposium Biodiversity And Sustainable Diets United Against Hunger 3-5 November 2010, Rome: FAO, 2012

[2] Petrillo P. L., *Biocultural Diversity and The Mediterranean Diet*. In



- Burlingame, B. & Dernini, S. (Eds), *Sustainable Diets And Biodiversity Directions And Solutions For Policy, Research And Action*. Proceedings of the International Scientific Symposium Biodiversity And Sustainable Diets United Against Hunger 3-5 November 2010, Rome, FAO, 224-229, 2012
- [3] Dernini S., Berry E. M., *Mediterranean Diet: From a Healthy Diet to a Sustainable Dietary Pattern*, *Frontiers in Nutrition*, 2, 15, 2015
- [4] Detienne M., *Les jardins d'Adonis. La mythologie des aromates en Grèce*. Gallimard, Paris, 1972
- [5] Detienne M., Vernant, J.P., *La cuisine du sacrifice en pays grec*. Gallimard, Paris, 1977
- [6] Braudel F. (Eds.), *La Méditerranée*. Paris: Flammarion, 1985
- [7] Niola M., Homo dieteticus. *Viaggio nelle tribù alimentari*. Il Mulino, Bologna, 2015
- [8] Teti V., *Fine pasto*. Einaudi, Torino, 2015
- [9] Moro E., *La dieta mediterranea. Mito e storia di uno stile di vita*. Il Mulino, Bologna, 2014
- [10] Palumbo B., *Le alterne fortune di un immaginario patrimoniale*, *Antropologia Museale*, Anno 10, n° 28-29, 8-23, 2011
- [11] Latouche S., *Per un'abbondanza frugale*, Bollati Boringhieri, Torino 2012
- [12] Latouche S., *La Planète uniforme*. Climats. Paris, 2000
- [13] Latouche S., *Petit traité de la décroissance sereine*, Mille et une nuits, Paris, 2004
- [14] Pollan M., *In difesa del cibo*, Adelphi, Milano, 2008
- [15] Petrin, C., *Buono, pulito e giusto*, Einaudi, Torino, 2005
- [16] Petrin C., *Terra Madre. Come non farci mangiare dal cibo*, Giunti, Firenze, 2008
- [17] Shiva V., *Fare pace con la terra*, Feltrinelli, Milano, 2012
- [18] Shiva V., *Il mondo del cibo sotto brevetto. Controllare le sementi per controllare i popoli*, Feltrinelli, Milano, 2015
- [19] Sahlins M., *Stone Age Economics*. de Gruyter, New York, 1972
- [20] Douglas M., *Purity and Danger: An Analysis of Concepts of Pollution and Taboo*. Routledge & Kegan Paul, New York, 1966
- [21] Benedict R., *Patterns of Culture*. Houghton Mifflin Harcourt, Boston, 1934
- [22] Dixon J. L., *Genius and Partnership. Ancel and Margaret Keys and the Discovery of the Mediterranean Diet*, Joseph L. Dixon Publishing, New Brunswick, NJ USA 2015
- [23] Keys A., *Adventures of a Medical Scientist. Sixty Years of Research in Thirteen Countries*. Crown Printing Inc., Minneapolis, 1999
- [24] Keys A., *The Mediterranean Diet and Public Health: personal reflections*. In: *The American Journal of Clinical Nutrition*, 61 (suppl.), 1321S-3S, 1995
- [25] Keys A., *Honorary Editor, Lessons for Science from the Seven Countries Study. A 35-Year Collaborative Experience in Cardiovascular Disease Epidemiology*. Springer Verlag, Tokyo, 1994
- [26] Kromhout D., et al., *The Seven Countries Study. A Scientific Adventure in Cardiovascular Diseases Epidemiology*. The Netherlands, Brouwer Offset, Utrecht, 1993
- [27] Piotrowski J. M., Arezki R., Cherif, R., *Tourism Specialization and Economic Development: Evidence from the UNESCO World Heritage List*. In: IMF Working Paper, 176, 2009
- [28] Prud'homme R., *Les impacts socio-economique de l'inscription d'un site sur la Liste de Patrimoine Mondial: Trois elude*. Université Paris XII, Paris, 2013
- [29] Mazanec J. A., Wöber K., Zins, & A. H., *Tourism Destination Competitiveness: From Definition to Explanation?*. In: *Journal of Travel Research*, 2007
- [30] Stamler J., *Modern Mediterranean Diet for the 21st Century. Nutrition, Metabolism, & Cardiovascular Diseases*, 23, 1159-1162, 2013
- [31] Trichopoulou A., *Diversity v. globalization: traditional foods at the epicentre*. In: *Public Health Nutrition*, 1-4, 2012
- [32] Trichopoulou A., Vasilopoulou E., *The micronutrient content of traditional Greek foods*. In: *Mediterr J Nutr Metab*, 2, 97 - 102, 2009
- [33] Trichopoulou A., Soukara S., Vasilopoulou E., *Traditional foods: a science and society perspective*. In: *Trends in Food Science & Technology*, 18, 420-427, 2007
- [34] Nestle M., *Mediterranean diets: historical and research overview*. In: *The American Journal of Clinical Nutrition*, 61(suppl): 1313S-20S, 1995
- [35] Willett W. C., Sacks F., Trichopoulou A., Trichopoulos D. et al., *The American Journal of Clinical Nutrition*, 61(suppl): 1402S-6S, 1995
- [36] Mancini M., Stamler J., *Diet for preventing cardiovascular diseases: Light from Ancel Keys, distinguished centenarian scientist*. *NMCD - Nutritional, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 14, 52-57, 2004
- [37] Keys A. & M., *Eat Well and Stay Well*. Garden City, Doubleday, New York, 1959
- [38] Keys A., & M., *The Benevolent Bean*. Garden City. Doubleday, New York, 1967
- [39] Alexandratos N., *The Mediterranean diet in a world context*. In: *Public Health Nutrition*, 9 (1A), 111-117, 2006
- [40] Keys A. & M., *How to Eat Well and Stay Well: The Mediterranean Way*. Garden City, Doubleday, New York, 1975
- [41] Ferro Luzzi A., Mancini M., et al., *Changing the Mediterranean diet: Effects on blood lipids*. In: *The American Journal of Clinical Nutrition*, 40, 1027-1037, 1985
- [42] Lévi-Strauss C., *La pensée sauvage*. Plon, Paris, 1962
- [43] Appadurai A., *The Future as Cultural Fact. Essays on the Global Condition*, Verso, London - New York trad. it traduzione di M. Moneta e M. P. Ottieri, *Il futuro come fatto culturale*. Saggi sulla condizione globale, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2014