

Home > salute >

“Cucina Italiana Ha Ricchezza E Varietà Uniche, Elisir Longevità”



By Redazione

ON MAR 25, 2023

SALUTE



“Dopo la dieta Mediterranea, già patrimonio dell’umanità, l’allargamento di questo riconoscimento a tutta la cucina italiana credo che sia una iniziativa giusta. La nostra dieta ha nel suo cuore i capisaldi della dieta Mediterranea, l’uso di elementi molto vari che vanno dalle proteine animali a quelle vegetali, dal pesce alla frutta e la verdura, e poi l’olio Evo. Elementi che vengono interpretati nelle tante ricette regionali che sono una unicità e varietà a livello mondiale. E che hanno contribuito a fare dell’Italia uno dei Paesi con l’aspettativa di vita più alta, mangiare sano e in modo equilibrato è una spinta alla longevità”. Così all’Adnkronos Salute il geriatra Nicola Ferrara, docente di Medicina interna dell’Università Federico II di Napoli ed ex presidente della Società italiana di geriatria e gerontologia, interviene sulla candidatura ufficiale del Governo italiano della cucina italiana a patrimonio dell’umanità Unesco.

“Nel nostro Paese c’è una cultura della qualità del cibo, del lavoro sulla filiera, ad esempio il ‘km 0’, dell’apprezzamento per il gusto e la socialità legati a cibo. Quindi è giusto difendere la cucina italiana – continua il geriatra – perché aiutiamo anche un lavoro sulla prevenzione, sappiamo che l’Italia vive una epidemia di obesità infantile che nasce, in parte, dall’aver aperto ad alimenti che non appartengono alla nostra storia e cultura alimentare”.

Fonte www.adnkronos.com 2023-03-24 14:38:16

[cucina](#)[elisir](#)[italiana](#)[longevità](#)[ricchezza](#)[uniche](#)[varietà](#)

Redazione

[HOME](#)[SALUTE](#)[REGGIO](#)[CRONACA](#)[POLITICA](#)[CALABRIA](#)