

ECONOMIA ([HTTPS://WWW.FORTUNEITA.COM/CATEGORY/ECONOMIA/](https://www.fortuneita.com/category/economia/)), HEALTH
([HTTPS://WWW.FORTUNEITA.COM/CATEGORY/HEALTH/](https://www.fortuneita.com/category/health/)), SALUTE
([HTTPS://WWW.FORTUNEITA.COM/CATEGORY/HEALTH/HEALTH-SALUTE/](https://www.fortuneita.com/category/health/health-salute/))

Covid e alimentazione, la riscoperta della dieta mediterranea

BY GIACOMO PERRUZZA

GENNAIO 19, 2022([HTTPS://WWW.FORTUNEITA.COM/2022/01/19/](https://www.fortuneita.com/2022/01/19/))



Oltre ad aver modificato la nostra quotidianità, la pandemia ha cambiato anche le nostre abitudini a tavola. In particolare, il periodo del lockdown ha segnato lo spartiacque tra un prima e un dopo, con **gli italiani che si sono riscoperti più attenti a cosa mettono nel piatto.**

“Abbiamo assistito a un aumento considerevole del consumo di cibo e della prevalenza dell’obesità” durante il lockdown, spiega a **Fortune Italia Carmela Bagnato**, segretario nazionale **Adi, Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica**, “anche perché dovendo stare chiusi in casa, la cucina e lo stare a tavola insieme è sicuramente una delle cose che ha unito la famiglia”.

E in effetti tutti ci ricordiamo le corse per accaparrarsi gli ultimi panetti di lievito di birra dagli scaffali dei supermercati. In quei mesi gli italiani si sono riscoperti panificatori, e di conseguenza la linea ne ha un po’ risentito. “**In molti hanno aumentato i propri regimi alimentari**, soprattutto per quanto riguarda i carboidrati – osserva l’esperta – per poi pentirsene e correre ai ripari, subito dopo il lockdown”. Così, dopo l’iniziale “grande abbuffata”, gli italiani hanno fatto dietrofront, “ed è aumentato il consumo dei cibi che fanno parte della **dieta mediterranea**, in particolare frutta e verdura”, sottolinea Bagnato.

“In questo – aggiunge – ha giocato un ruolo positivo anche la comunicazione attraverso i media, che ha ribadito l’importanza di una **corretta alimentazione** anche in corso di



pandemia, soprattutto per quanto riguarda il ruolo dei vari nutrienti nel bilanciare il sistema immunitario”.

Determinare il **perimetro preciso della dieta mediterranea a livello nazionale non è facile**. Tuttavia, basandosi sui dati di Federalimentare, possiamo dire che senza dubbio rappresenta una fetta considerevole dei **240 miliardi di fatturato raggiunti nel 2021 nel mercato dei consumi alimentari interni**.

La dieta mediterranea non ha risentito della pandemia. Al contrario, evidenzia sempre Federalimentare, sono cresciuti i consumi di pasta, pomodoro, olio e formaggio, con una tenuta significativa dei prodotti certificati (Dop, Igp ecc.) pur in un momento di crisi, nonostante ricadano per lo più in fasce di prezzo alte. Dati confermati anche da un’indagine condotta da **Altroconsumo** sulle abitudini alimentari degli italiani, dalla quale emerge come rispetto a prima della pandemia, siano **aumentate le attenzioni rivolte alle proprietà salutari (+19%) e nutritive (+14%) degli alimenti**. Insomma, il consumatore italiano si conferma fra i più esigenti del mondo e non rinuncia alle sue scelte e ai suoi target qualitativi.

Ciononostante, quello dell’alimentazione resta ancora uno degli ambiti dove è facile cadere in pericolosi **‘fai da te’**, con risvolti pericolosi per la salute. “Oggi siamo bombardati da fantomatiche diete che vengono consigliate soprattutto sul web – avverte la dottoressa **Bagnato** – Si tratta di diete prive di qualsiasi validità scientifica, non bilanciate in nutrienti e che possono far male alla salute. Questi tipi di messaggi, che promettono miracoli e un fisico perfetto, innescano un aumento dei disturbi del comportamento alimentare. Ma i miracoli purtroppo non esistono con le diete”.

“Ricevo pazienti che, esasperati, hanno provato di tutto: dalla **paleo dieta** (un regime dietetico contemporaneo che si ispira a un ipotetico tipo di alimentazione che avrebbe caratterizzato le popolazioni vissute nel periodo precedente l’introduzione dell’agricoltura, ndr), alla **dieta Dukan** (estremamente iperproteica, ndr), addirittura c’è chi si è affidato a siti che inviano piatti già pronti a casa. La dieta deve essere **bilanciata in nutrienti**, perché ogni nutriente è necessario al nostro organismo e, soprattutto, deve essere valutata da un medico in presenza del paziente. Non ci si può affidare a diete ‘fai da te’ o a prescrizioni a distanza. Un regime dietetico – conclude l’esperta – deve sempre essere fatto ad hoc per il singolo paziente, basandosi sulle sue necessità e condizioni fisiche”.

ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER
([HTTPS://FORTUNEITA.US19.LIST-MANAGE.COM/SUBSCRIBE/POST?U=82C89B55985D0FE25DDE08C0F&ID=F8B8B7ED35](https://fortuneita.us19.list-manage.com/subscribe/post?u=82c89b55985d0fe25dde08c0f&id=f8b8b7ed35))

Leggi anche





(<https://www.fortuneita.com/2022/01/24/covid-e-variante-omicron-sara-la-fine-della-pandemia-in-europa/>)

Covid e variante Omicron, sarà la fine della pandemia in Europa?

(<https://www.fortuneita.com/2022/01/24/covid-e-variante-omicron-sara-la-fine-della-pandemia-in-europa/>)



(<https://www.fortuneita.com/2022/01/24/al-via-la-partita-per-il-quirinale-e-il-giorno-della-scheda-bianca/>)

Al via la partita per il Quirinale, è il giorno della scheda bianca

(<https://www.fortuneita.com/2022/01/24/al-via-la-partita-per-il-quirinale-e-il-giorno-della-scheda-bianca/>)



FORTUNE
ITALIA

IBSA

PODCAST

La Natalità è futuro: un impegno oltre la cura



Patrizia Puppi
Sr Corporate
Communication & CSR
Manager di **IBSA Farmaceutici**



(<https://www.fortuneita.com/2022/01/24/la-natalita-e-futuro-un-progetto-che-va-oltre-la-comunicazione/>)

La Natalità è Futuro: un progetto che va oltre la comunicazione
(<https://www.fortuneita.com/2022/01/24/la-natalita-e-futuro-un-progetto-che-va-oltre-la-comunicazione/>)

Ultim'ora

Covid e variante Omicron, sarà la fine della pandemia in Europa?
(<https://www.fortuneita.com/2022/01/24/covid-e-variante-omicron-sara-la-fine-della-pandemia-in-europa/>)

10 minuti fa

Al via la partita per il Quirinale, è il giorno della scheda bianca
(<https://www.fortuneita.com/2022/01/24/al-via-la-partita-per-il-quirinale-e-il-giorno-della-scheda-bianca/>)

34 minuti fa

La Natalità è Futuro: un progetto che va oltre la comunicazione
(<https://www.fortuneita.com/2022/01/24/la-natalita-e-futuro-un-progetto-che-va-oltre-la-comunicazione/>)

2 ore fa

Diritti tv e club a buon mercato: perché i ricchi Usa amano il calcio europeo
(<https://www.fortuneita.com/2022/01/24/diritti-tv-e-club-a-buon-mercato-perche-i-ricchi-usa-amano-il-calcio-europeo/>)

5 ore fa

Riabilitazione hi-tech (anche) a casa, il progetto Empatia a Lecco
(<https://www.fortuneita.com/2022/01/24/riabilitazione-hi-tech-anche-a-casa-il-progetto-empatia-a-lecco/>)

5 ore fa

NUMERO 12 • ANNO 4 • DICEMBRE 2021/GENNAIO 2022 • FORTUNEITA.COM

FORTUNE
ITALIA





(<https://www.fortuneita.com/magazine/>)

FORTUNE ITALIA

Numero del 03/12/2021



SOMMARIO

([HTTPS://WWW.FORTUNEITA.COM/MAGAZINE/](https://www.fortuneita.com/magazine/))

ACQUISTA L'EDIZIONE DIGITALE
([HTTPS://WWW.ZINIO.COM/IT/FORTUNE-ITALIA-M35699](https://www.zinio.com/it/fortune-italia-m35699))

ABBONATI ALLA RIVISTA
([HTTPS://ABBONAMENTORIVISTE.IT/CATEGORIA-PRODOTTO/FORTUNE/](https://abbonamentoriviste.it/categoria-prodotto/fortune/))

FORTUNE | HEALTH
ITALIA

FORTUNE © è un marchio di FORTUNE MEDIA IP LIMITED utilizzato sotto licenza

Privacy Policy(<https://www.fortuneita.com/privacy-policy/>)
Privacy for Conference and Podcast(<https://www.weinform.it/privacy-e-policy-eventi-e-podc>)
Cookie Policy(<https://www.fortuneita.com/cookie-policy/>)

Copyright © 2022 We Inform Srl. All rights reserved.



