

## ADI FLASH N. 41

### GRUPPO DI STUDIO EDUCAZIONE TERAPEUTICA: DALLA TEORIA ALLA PRATICA CLINICA.

### EDUCAZIONE AL VALORE DELLA SCELTA. STORIA E GUSTO NELLA TUSCIA *A cura di Maria Rita Spreghini\* e Assunta Granata°*

*\*Dietista, Ospedale Pediatrico Bambin Gesù, Roma*

*°Dietologa, Centro di dietologia medicina del benessere, Santa Maria Capua Vetere (CE)*

I prodotti agro-alimentari della Tuscia definiscono il profilo e l'immagine del territorio, com'espressione dell'intero patrimonio storico-culturale e punto di riferimento importante nel tessuto socioeconomico. La Tuscia è una terra generosa che permette una diversificazione delle colture e una ricca varietà di prodotti, grazie alla tipica morfologia del territorio di spiccata origine vulcanica, ed al clima di tipo mediterraneo con piogge autunnali e primaverili e lunghi e caldi periodi di siccità estiva. Le filiere agroalimentari di maggior rilievo nell'area costiera, sono quelle delle specie ortive (pomodoro, carciofo, peperone, fagiolo, finocchio, ecc.), dei fruttiferi (pesche, actinidia, susine, ecc.) e delle colture in serra e in pieno campo (cocomero, melone, fragola, ecc.). Nel territorio dei comuni dei Monti Cimini è predominante la nocciolicoltura e la castanicoltura. La coltivazione dell'olivo e della vite è diffusa sull'intero territorio, determinando in particolari aree produzioni di prestigio e fama. Nel passato abbiamo avuto testimonianze autorevoli del pregio dei prodotti tipici della Tuscia<sup>1</sup>.....*Dante, nella Divina Commedia, mette in purgatorio Martino IV perché troppo preso dalla nostra gastronomia, in particolare per le anguille di Bolsena che faceva marinare nella vernaccia e poi cucinare arrosto. Siamo nel 1281 e Dante era a conoscenza perché faceva su e giù da Firenze a Roma e si fermava a Viterbo per il cambio dei cavalli e aveva capito che qui c'erano alimenti particolari. Nel 1468, S. Lancesio era il consigliere di Papa Paolo III Farnese che accompagnava nel suo girovagare, perché appassionato di vini e di*

*buona cucina. Del soggiorno in questo territorio scrive “in una terra intorno a Montefiascone e zone limitrofe famosa per il moscato delle sue vigne, dove i suoi abitanti attendono all’agricoltura con volontà e diligenza”. Nella chiesa della Quercia vi sono libri contabili del 1756 dove i frati segnavano i loro menù: si parla di “coniglio, di capretto arrosto, di “minestra con ova” che può riferirsi alla stracciatella o all’acqua cotta, il fritto di capretto, i broccoli, i maccheroni, le frittelle fatte con acqua e farina che poi fritte rimangono saporose e croccanti ripiene di pecorino o di ricotta o di marmellata di castagne ed altre prelibatezze”.*

L’agricoltura praticata in questa nicchia particolare era già nota anche in epoche passate. L’olio, i vini, i prodotti ortofrutticoli sono dei gioielli esaltati anche dalla sapiente maestria culinaria trasmessa di madre in figlia. Le abitudini dietetico-comportamentali, costituiscono un riflesso della mentalità degli individui e, anche se riescono, a rappresentare solo stereotipi, è certo che arrivano a dipingere la fisionomia di un popolo, fino a delineare i tratti distintivi di un nucleo sociale più ristretto come la famiglia. Questi prodotti agricoli e i relativi piatti tipici si conciliano con le attuali esigenze nutrizionali, dettate dalle più autorevoli società scientifiche. Nel corso della storia si sono selezionati ed affermati piatti tipici, come la pasta e fagioli, l’ “acqua cotta” (verdure cotte, uovo, olio extravergine d’oliva) e tanti altri, che hanno consentito, senza conoscerne le motivazioni scientifiche, un buon accrescimento nell’età evolutiva, il mantenimento dello stato di salute e un apprezzabile stato di nutrizione. In particolare, l’olio extra vergine d’oliva che gestisce da protagonista la dieta locale. Infatti, la coltivazione dell’olivo extravergine d’oliva (EVOO) nella zona vanta una tradizione secolare che affonda le sue origini all’epoca degli Etruschi<sup>2</sup>.

Uno studio pilota, nel 1984, ha messo a confronto la popolazione di Canino (VT), che seguiva una dieta di alimenti locali con l’uso esclusivo di grassi vegetali di condimento, con quella di Numijara (Finlandia) e Bellsville (USA). Dall’analisi del lavoro, è stato osservato che la prima era più protetta nei confronti delle altre dal rischio di trombosi<sup>3</sup>. Di recente, si è visto che l’olio (EVOO), riduce l’incidenza

del cancro, in modo particolare quello del colon-retto, in quanto regola il gene soppressore del tumore CB<sub>1</sub> nelle cellule del cancro del colon umano attraverso meccanismi epigenetici<sup>4</sup>.

Oggi, compare un paradosso: le nuove generazioni hanno perso contatto con il cibo locale e le tradizioni del territorio. Ciò mette in forse la legittimità delle usanze alimentari, spinge alla ricerca di modelli dietetici non sani, allontanandosi dal "modello alimentare mediterraneo" o Dieta Mediterranea<sup>5</sup>, come riportato da tempo benefica sulla salute e sulla longevità<sup>6</sup>.

La Dieta Mediterranea comprende alimenti semplici e appetibili come la frutta oleosa, l'olio extravergine d'oliva, i pomodori, i carciofi, legumi e vegetali ricchi di antiossidanti<sup>7</sup> e comportamenti conviviali, che facilitano il buon vivere sociale, che ritroviamo anche nella Tuscia.

E' utile ricordare, quanto riporta il dr Giuseppe Fatati, sulla Dieta Mediterranea: *"L'UNESCO (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization) ha iscritto nel 2010 la Dieta Mediterranea nella Intangible Heritage Lists (IHL) e dopo circa un anno si è avuta la pubblicazione della nuova piramide alimentare che in qualche modo ne è una conseguenza. Infatti alla base della piramide ci sono i comportamenti caratterizzanti l'area mediterranea e non più gli alimenti, in particolare l'attività fisica, il giusto riposo, la convivialità e tutto quanto è inerente la cucina e la gastronomia. Molti oggi parlano di Mediterraneità o di via mediterranea all'alimentazione; la risoluzione dell'UNESCO che ha riconosciuto il valore immateriale della dieta mediterranea ha contribuito, senza alcun dubbio, a spostare l'attenzione dai singoli alimenti ai comportamenti<sup>8</sup>".*

## BIBLIOGRAFIA

1. Alfio Cortonesi, Angela Lanconelli. La Tuscia pontificia nel medioevo. Ricerche di storia. CERM, 2016.
2. Italo Arieti. La cucina della Tuscia. Storia e ricette. Tarka, 2016.
3. Di Giuseppe Sangiorgi Cellini, Annamaria Toti. La Dieta Mediterranea. Giunti, 2010.
4. Di Francesco A, Falconi A, Di Germanio C, Micioni Di Bonaventura MV, Costa A, Caramuta S, Del Carlo M, Compagnone D, Dainese E, Cifani C, Maccarrone M, D'Addario C. Extravirgin olive oil up-regulates CB<sub>1</sub> tumor suppressor gene in human colon cancer cells and in rat colon via epigenetic mechanisms. *J Nutr Biochem*. 2015 Mar;26(3):250-8.
5. Lucio Lucchin, Antonio Caretto. La dieta mediterranea tra mito e realtà Il Pensiero Scientifico. 2012.
6. Di Daniele N, Noce A, Vidiri MF, Moriconi E, Marrone G, Annicchiarico-Petruzzelli M, D'Urso G, Tesauro M, Rovella V, De Lorenzo A. Impact of Mediterranean diet on metabolic syndrome, cancer and longevity. *Oncotarget*. 2017.
7. Xavier AA, Pérez-Gálvez A Carotenoids as a Source of Antioxidants in the Diet. *Subcell Biochem*. 2016;79:359-75.
8. Giuseppe Fatati. *Mediterraneità*. Pacini Editore. 2012.