**SETTIMANA DELLA DIETA MEDITERRANEA A EXPO**

**AIDEPI: PER IL 72% DEGLI ITALIANI E’ IL MIGLIOR MODELLO ALIMENTARE**

**PASTA ALIMENTO SIMBOLO, AMATA DA 9 ITALIANI SU 10**

*Dal 14 fino al 21 settembre ad Expo sarà protagonista la Dieta Mediterranea, in una settimana dedicata alle sue proprietà nutrizionali. Secondo una ricerca Doxa/Aidepi quello mediterraneo è il miglior modello alimentare possibile. Tra gli alimenti simbolo la pasta, amata dal 90% degli italiani e da un immigrato su 2.*

Elisir di lunga vita, la **Dieta Mediterranea** sarà **protagonista ad Expo, dal 14 al 21 settembre**, in una settimana interamente dedicata alla scoperta delle sue virtù nutrizionali. A testimoniare l’ottima salute che gode nel nostro Paese è una ricerca Doxa-Aidepi, Associazione delle Industrie del Dolce e della Pasta Italiane, realizzata su 1000 casi rappresentativi della popolazione italiana, secondo cui **per il 72% dei nostri connazionali la dieta ideale resta quella mediterranea. In barba alla moda delle diete low carb**, che arrivano dall’estero, in particolare dagli USA, che vorrebbero mettere in dubbio il suo valore privandoci di pasta e carboidrati.

Secondo la ricerca, tra i **plus della dieta mediterranea** c’è proprio **la pasta**. Per il **90% degli italiani infatti la pasta è buona e fa anche bene alla salute**. E per **il 45% è impossibile rinunciarvi persino a dieta**. Un gradimento che conferma le raccomandazioni dei **nutrizionisti,** secondo i quali l’alimentazione dovrebbe essere costituita principalmente da **carboidrati, per il 45-60%,** seguiti da proteine, 15-20%, e grassi, 25-30%.

E poi **non è vero**, come vorrebbero farci credere le mode alimentari “made in USA”, **che la pasta fa ingrassare.** *“Pasta e affini predispongono molto meno al sovrappeso di proteine e grassi –***dichiara Nicola Sorrentino, Medico Specialista in Scienza dell’alimentazione***. E questo proprio a causa di come funziona il nostro metabolismo. I carboidrati vengono smaltiti molto rapidamente dal nostro organismo e, in presenza di bassi apporti di altri macronutrienti, le calorie che essi apportano vengono disperse molto più facilmente sotto forma di calore, piuttosto che essere accumulate”.*

Per questo la **Dieta Mediterranea** ha conquistato, insieme al nostro piatto nazionale, **anche i cosiddetti “nuovi italiani”**, ovvero gli stranieri che si sono stabiliti regolarmente nel nostro Paese. A rivelarlo è la **V edizione dell’Osservatorio Immigrati realizzato da Doxa per Etnocom** per cui sono circa 4 milioni e mezzo i nuovi italiani che si sono convertiti al piatto simbolo dell’eccellenza italiana nel mondo. In pratica, **oggi la pasta è l’alimento preferito da un 1 immigrato su 2** (**con il 52% delle preferenze**, seguita dal riso, 23,5%, e dalla carne 15,7%).

*“Ci uniamo ai festeggiamenti sulla Dieta Mediterranea ad Expo –***afferma Riccardo Felicetti**, **presidente della Sezione Pasta di Aidepi** *– in quanto non esiste un altro regime alimentare, al mondo, tanto alleato del benessere come il nostro. Non è un caso, infatti, che la* ***Dieta Mediterranea*** *sia l’unica ad essere stata* ***proclamata dall’Unesco patrimonio immateriale dell’Umanità, nel 2010, un traguardo fondamentale che oggi compie 5 anni.*** *E a conferma del valore globale del suo alimento principe,* ***quest’anno la Giornata Mondiale della Pasta,*** *che si terrà il* ***25 ottobre nell’ambito dell’Esposizione Universale,*** *ha ottenuto il* ***patrocinio della Commissione Nazionale Italiana per l’Unesco,*** *un riconoscimento che ci**riempie di orgoglio e rafforza le valenze delle nostre iniziative a favore del rilancio della Dieta mediterranea nel mondo”.*

Se la **Dieta Mediterranea è così amata**, dunque, il **merito va anche alla pasta,** che ne è una base imprescindibile eresta uno dei capisaldi della nostra identità nazionale. **In Italia ne mangiamo in media circa 25 chili all’anno** e se **siamo il popolo più longevo d’Europa** lo dobbiamo proprio ad una **alimentazione ricca di carboidrati,** come sostiene l’ultimo rapporto Istat “Noi Italia. 100 statistiche per capire il Paese in cui viviamo” secondo cui, grazie alla Dieta Mediterranea, siamo anche **il Paese in cui c’è il minor tasso di incidenza di malattie cardiovascolari**.

**Ufficio stampa AIDEPI**

**INC** – Istituto Nazionale per la Comunicazione

Federica Gramegna Tel. 373 5515109 – [f.gramegna@inc-comunicazione.it](mailto:f.gramegna@inc-comunicazione.it)

Matteo De Angelis Tel. 334 6788708 – [m.deangelis@inc-comunicazione.it](mailto:m.deangelis@inc-comunicazione.it)

**Responsabile ufficio stampa e comunicazione AIDEPI**

Roberta Russo Tel. 342 3418400 – [roberta.russo@aidepi.it](mailto:roberta.russo@aidepi.it)