ANA

Accademia Nazionale
di Agricoltura

Nutrizione, sicurezza, sostenibilità e biodiversità: un nuovo ruolo per la Dieta Mediterranea?

Prof. Silvana Hrelia

Alma Mater Studiorum-Università di Bologna

Bologna, 14 ottobre 2026

ALMA MATER STUDIORUM - UNIVERSITÀ DI BOLOGNA
IL PRESENTE MATERIALE È RISERVATO AL PERSONALE DELL'UNIVERSITÀ DI BOLOGNA E NON PUÒ ESSERE UTILIZZATO AI TERMINI DI LEGGE DA ALTRE PERSONE O PER FINI NON ISTITUZIONALI

Patrimonio dell'Umanità

Organizzazione
delle Nazioni Unite
per l'Educazione,
la Scienza e la Cultura

Commissione Nazionale
Italiana per l'UNESCO

La Dieta Mediterranea è una **filosofia di vita** che nasce dal passato e può traghettarci verso un futuro sano, sostenibile e inclusivo.

Patrimonio dell'Umanità

La Dieta mediterranea è un *sistema di valori* che si concretizza nel e con il fondativo *stile di vita*, che è fondato su e plasmante di **abitudini alimentari salutari**, ovvero su e di metodologie delle **tecniche** di **produzione** e delle modalità di **consumo** delle tante e variegate **risorse** naturali indispensabili per la sopravvivenza umana, dalle derrate agroalimentari all'acqua e persino l'aria, ogni materia e materiale a disposizione nel pianeta, in particolare nell'**eco-sistema mediterraneo**, un **ambiente** geografico e ***habitat*** biologico molto complesso e tanto fragile

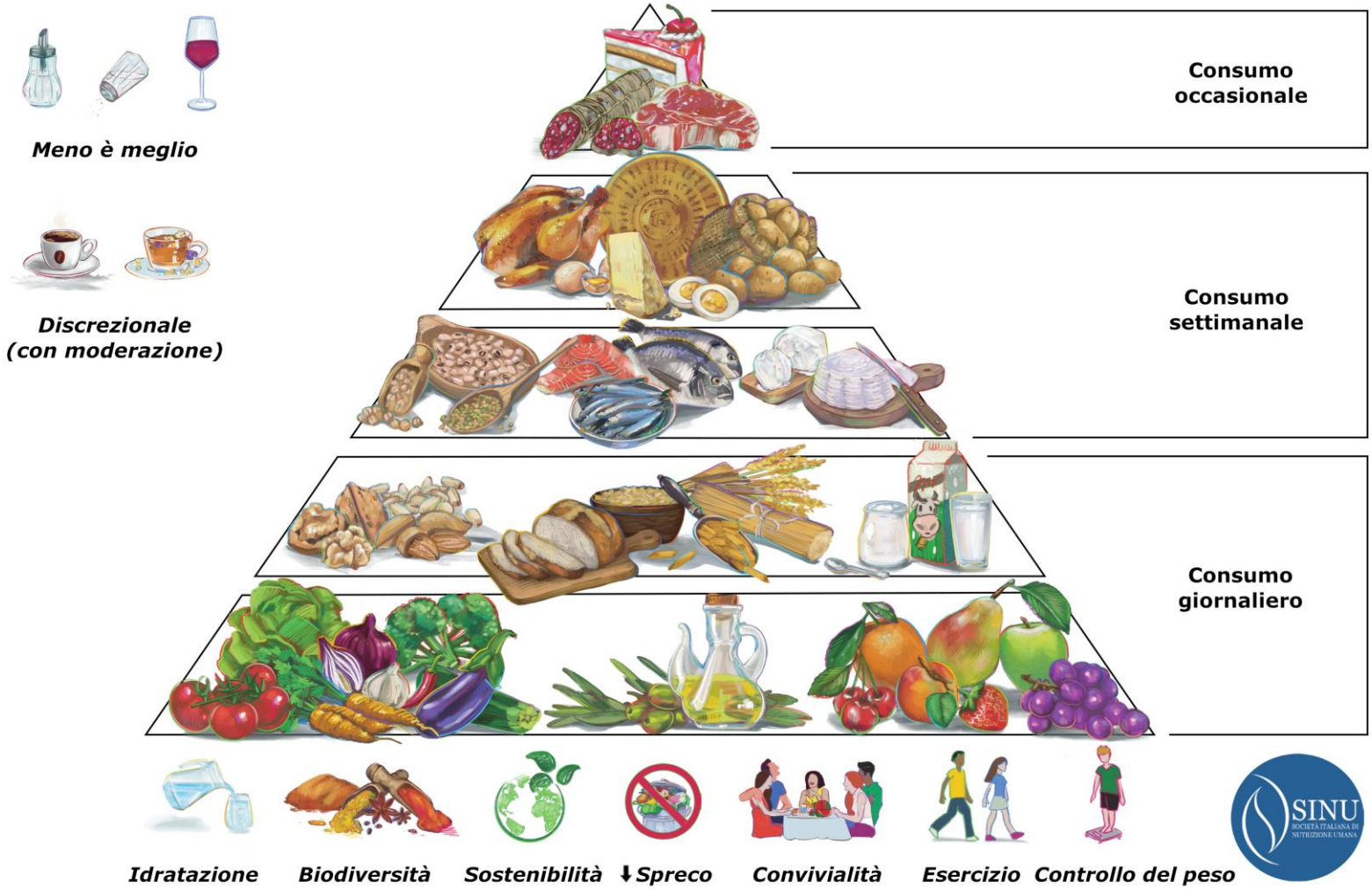
Lo Stile (Ciò che è)

- **Nutrizione equilibrata:** Si basa sul consumo quotidiano di alimenti vegetali (frutta, verdura, legumi, cereali integrali) e grassi sani come l'olio extravergine d'oliva.
- **Moderazione:** Prevede il consumo controllato di proteine animali (soprattutto pesce e carni bianche) e un apporto occasionale di dolci e carni rosse.
- **Convivialità e cultura:** Il cibo è concepito come momento di socializzazione e condivisione, valorizzando la territorialità e i prodotti locali.
- **Sostenibilità:** Ha un basso impatto ambientale, promuove la biodiversità e favorisce il consumo di prodotti a chilometro zero.

Il Non Stilema (Ciò che NON è)

- **Un conteggio rigido di calorie:** Non si basa sulla pesatura ossessiva degli alimenti o su schemi matematici imposti, ma sulla qualità e varietà dei cibi.
- **Una dieta elitaria o costosa:** Spesso associata erroneamente a cibi costosi, la sua vera essenza è "povera" (frutta, verdura di stagione, legumi), accessibile ed economica.
- **Un'etichetta puramente commerciale:** Non è un trend passeggero o una moda del momento, ma un'abitudine tramandata da millenni.
- **Esclusione totale:** Non prevede l'eliminazione drastica di macro-nutrienti, bensì il consumo consapevole di tutto, basato sulla **moderazione**

Piramide della Med-Diet



I 4 «veleni» Bianchi

4 veleni bianchi…se li conosci li eviti!!!

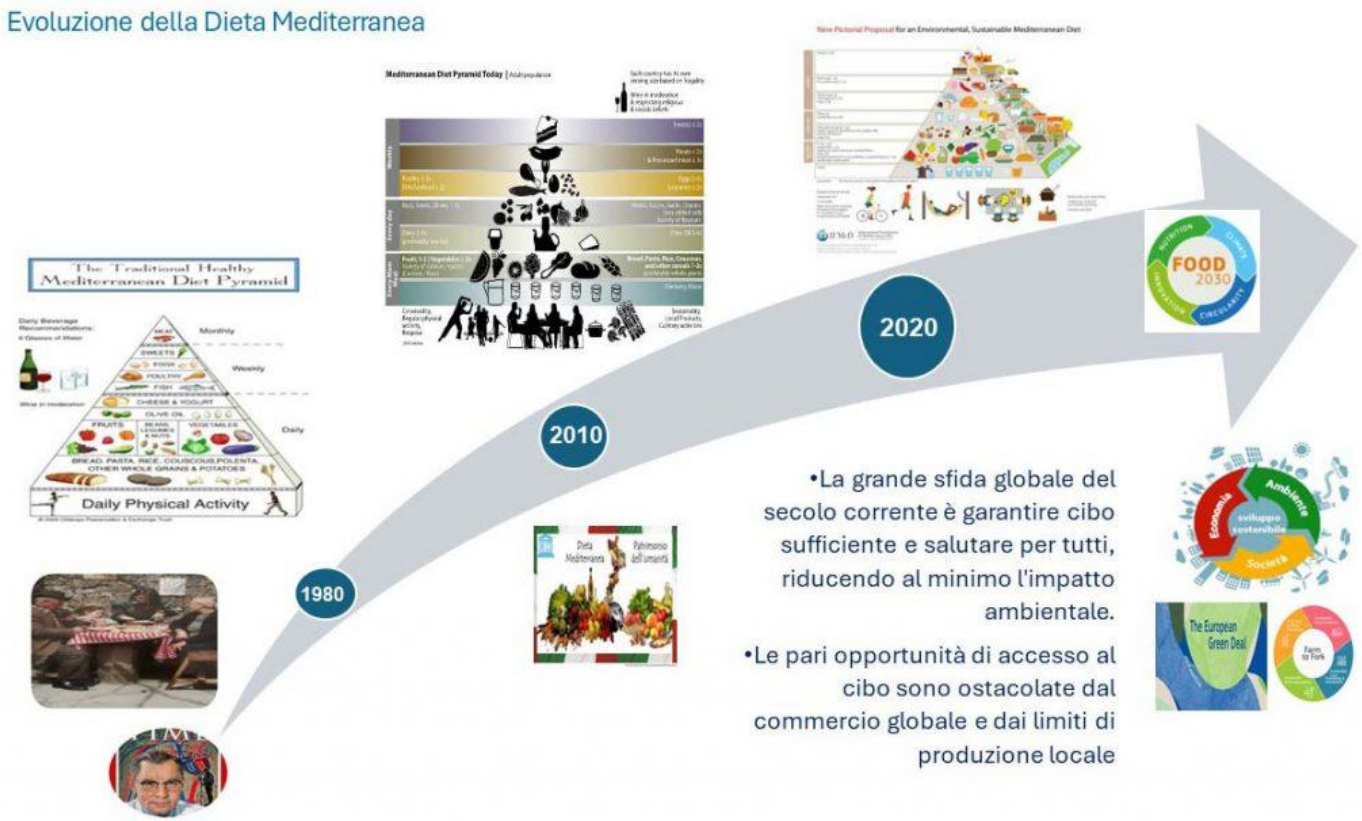
1) **Lo zucchero raffinato** **NO**

2) **La farina bianca** **NO**

3) **Il sale** **NO**

4) **Il latte** **perché NO?**

Evoluzione della Med-Dieet



I progresso della ricerca è indirizzato verso una **visione evoluta della DM come risorsa di sviluppo sostenibile**, sia a livello nazionale che regionale, **come stile alimentare e come espressione identitaria delle culture locali**, in linea con le priorità di *Agenda Food 2030*, *EU Green Deal*, *Strategia Farm to Fork*, del PNRR

Consumi responsabili

Durante il secolo scorso nel mondo si è imposto un modello economico che fa leva sull'**aumento senza limiti di produzioni, commerci** e, di conseguenza, **consumi**.

Detto «consumismo» ed «economia dell'opulenza» è diventato un sistema globale che ha provocato conseguenze sull'ambiente e sulla salute che danneggiano tutti!

Transizione ecologica globale

La **Dieta Mediterranea** è oggi ampiamente riconosciuta come uno dei modelli più efficaci per guidare la **transizione ecologica globale** nel settore alimentare. Questo primato deriva dal fatto che non si tratta solo di un regime nutrizionale salutare, ma di un vero e proprio stile di vita sostenibile con un **ridotto impatto ambientale**.

Perché favorisce la transizione ecologica

- **Prevalenza di alimenti vegetali:** Il consumo prevalente di verdura, frutta, legumi e cereali integrali riduce drasticamente le emissioni di gas serra rispetto alle diete ricche di carne rossa e cibi ultra-processati.
- **Risparmio di risorse idriche:** La coltivazione di prodotti vegetali richiede molta meno acqua (impronta idrica) rispetto all'allevamento intensivo.
- **Tutela della biodiversità:** Si basa sulla stagionalità e sulla valorizzazione delle colture locali, contrastando le monocolture intensive che impoveriscono il suolo.
- **Riduzione degli sprechi:** La sua filosofia tradizionale valorizza il riutilizzo degli avanzi e l'uso integrale delle materie prime.

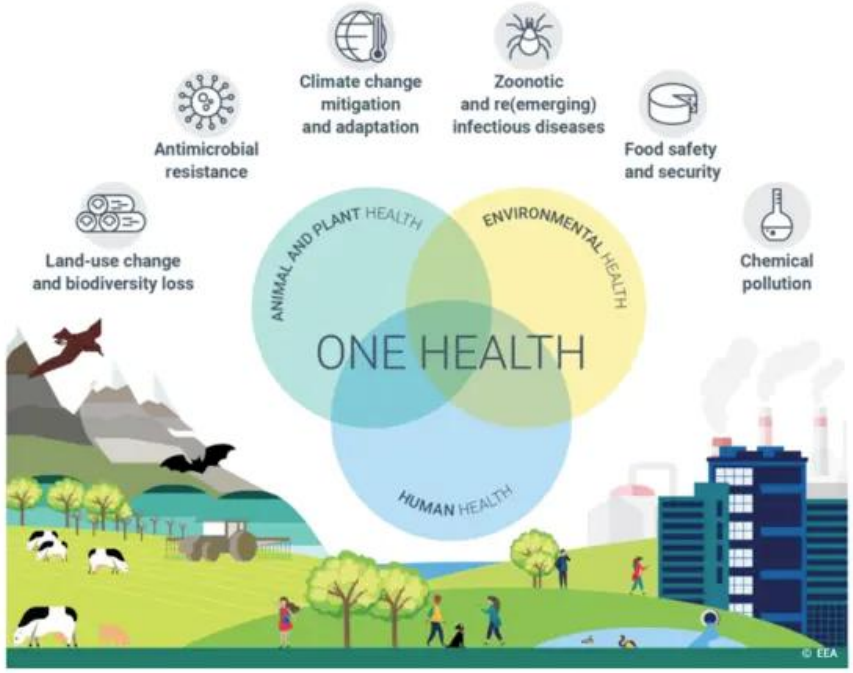
Confronto tra i regimi alimentari

Tabella Comparativa dei Regimi Alimentari

Regime Alimentare	Impatto Ambientale	Flessibilità Nutrizionale	Replicabilità Globale	Focus Principale
Mediterranea	**Molto Basso** (filiera corta, stagionale)	**Alta** (include piccoli quantitativi di proteine animali)	**Alta** (adattabile alle produzioni locali di ogni Paese)	Salute della persona e legame con il territorio [1]
Planetaria (EAT-Lancet)	**Minimo** (ottimizzato per i limiti biofisici della Terra)	**Medio-Alta** (prevalentemente vegetale, flessibile)	**Massima** (progettata per sfamare 10 miliardi di persone)	Sostenibilità ambientale globale e salute pubblica [1]
Vegana / Plant-based	**Minimo** (azzeramento emissioni da allevamento)	**Bassa** (richiede integrazione di Vitamina B12 e pianificazione)	**Media** (culturalmente difficile da accettare in alcune aree)	Etica animale e drastica riduzione della CO2
Occidentale Standard	**Altissimo** (elevato consumo di carne e cibi ultra-processati)	**Alta** (ma nutrizionalmente sbilanciata)	**Già diffusa** (ma insostenibile per il pianeta)	Comodità, consumo di massa e logiche industriali

MED-Diet e One Health

L'approccio **One Health** è un modello di sanità pubblica basato sul riconoscimento che la salute umana, la salute animale e gli ecosistemi sono legati in modo indissolubile. La sua metodologia unificata supera la frammentazione disciplinare, imponendo una collaborazione attiva tra medici, veterinari, agronomi e ambientalisti per prevenire, prevedere e gestire le crisi sanitarie



MED-Diet e One Health

L'obiettivo primario è garantire un equilibrio sostenibile tra tutti gli organismi viventi e l'ambiente. Questo si traduce operativamente in:

- **Prevenzione delle zoonosi:** oltre il 60% delle malattie infettive umane ha origine animale. Controllare i patogeni alla fonte garantisce la sicurezza della popolazione.
- **Lotta all'antimicrobico-resistenza (AMR):** l'uso responsabile di antibiotici nell'uomo e negli animali riduce lo sviluppo di superbatteri pericolosi per entrambi.
- **Tutela della biodiversità:** preservare gli ecosistemi limita i contatti tra uomo e serbatoi naturali di virus sconosciuti.

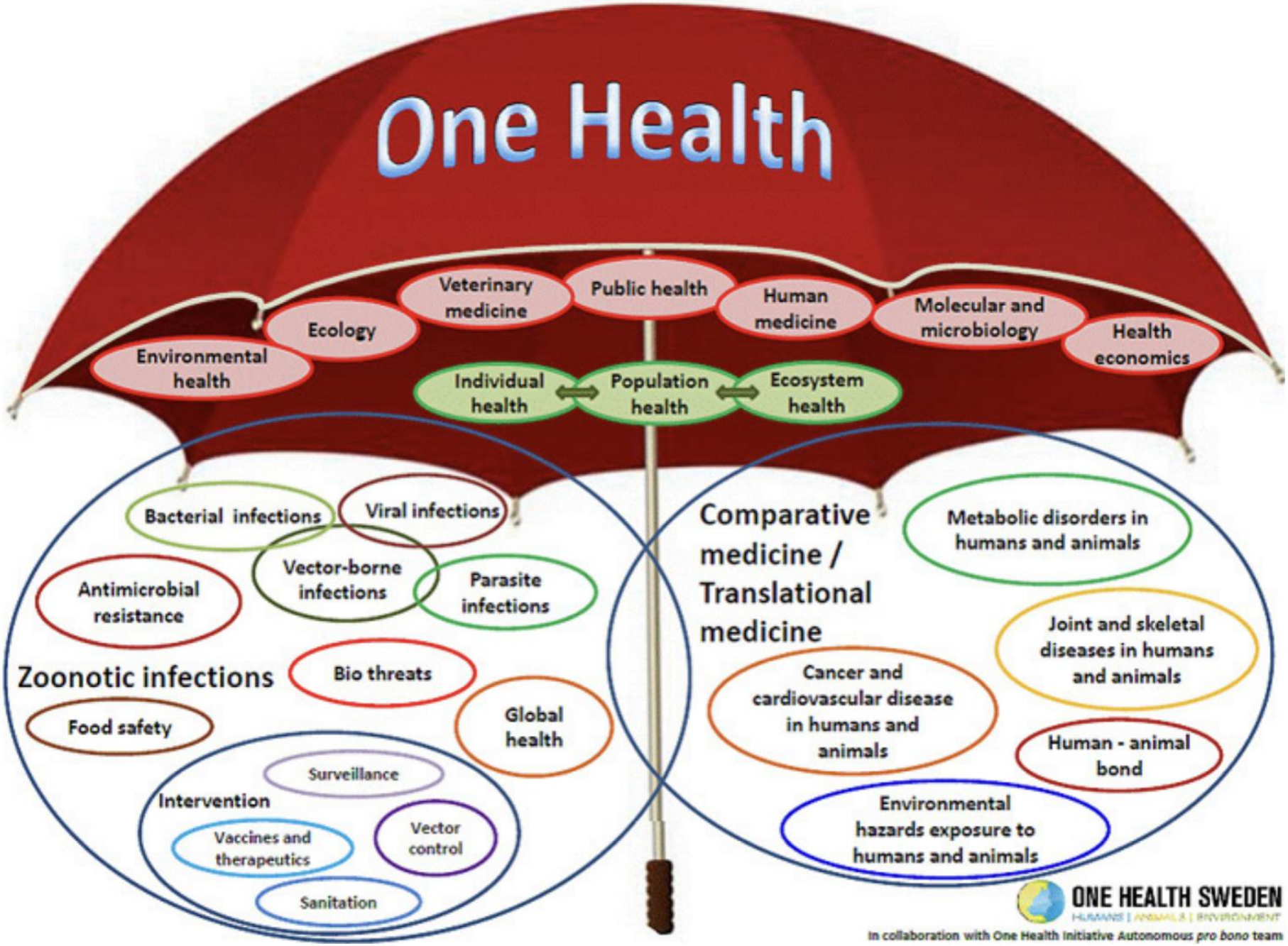


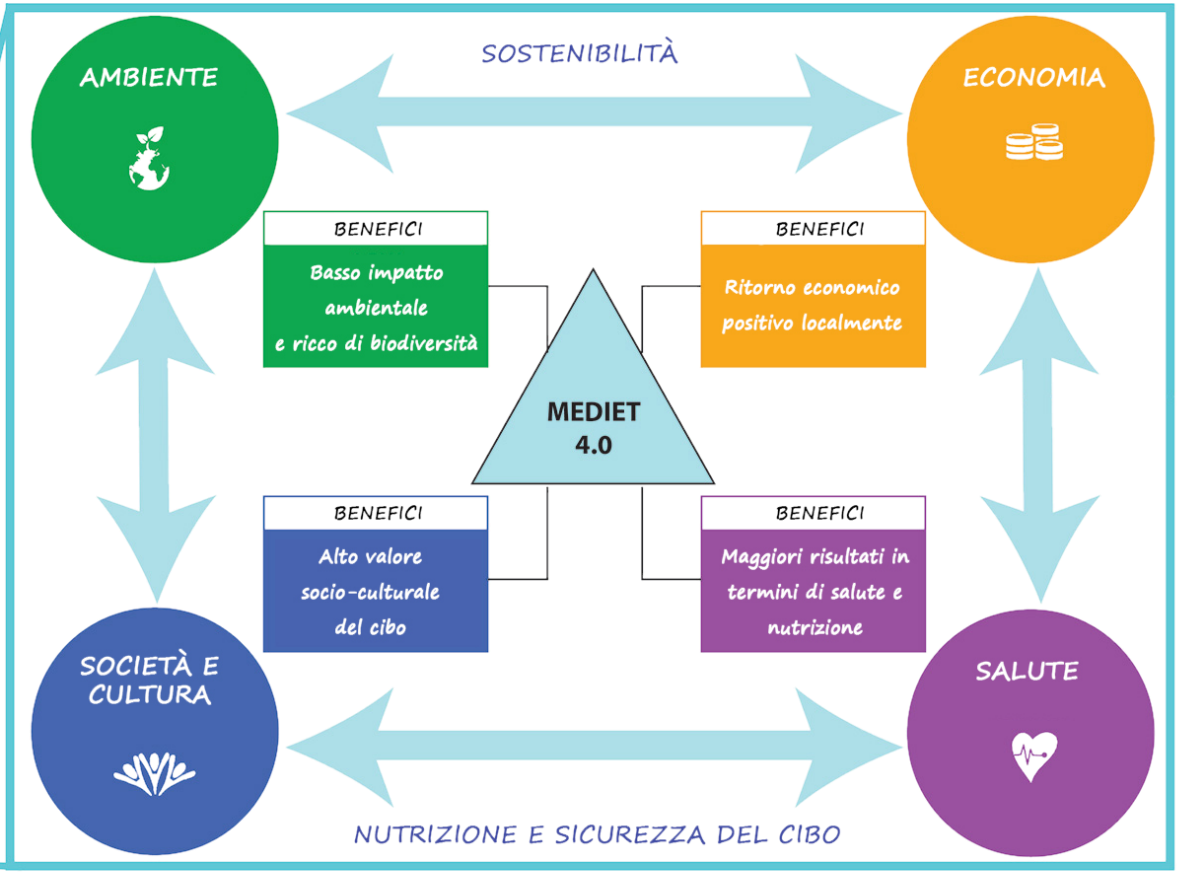
Figure 2. One Health umbrella (Credit: https://onehealthinitiative.com/the-one-health-umbrella/)

Implicazioni dell'agroalimentare

Nel comparto agroalimentare, One Health rappresenta il paradigma fondante delle strategie europee (come il piano *"Farm to Fork"*) e nazionali. Le sue declinazioni pratiche coinvolgono l'intera filiera produttiva:

- **Sicurezza alimentare (*From Farm to Fork*):** Il controllo dei rischi biologici, chimici e fisici non avviene più solo sul prodotto finale, ma parte dal terreno e dal benessere degli allevamenti.
- **Gestione degli antibiotici:** È vietato l'uso preventivo e di massa degli antibiotici negli allevamenti, spingendo verso pratiche di biosicurezza più rigide e un minor impatto ambientale.
- **Agricoltura e suolo:** Un'agricoltura che limita l'uso di pesticidi e fertilizzanti chimici protegge le falde acquifere, la flora e la fauna, garantendo al contempo materie prime più sane.
- **Etichettatura e sostenibilità:** I sistemi di certificazione si orientano sempre più verso la trasparenza, informando i consumatori sull'impatto climatico ed etico del cibo che acquistano

MED-Diet e One Health

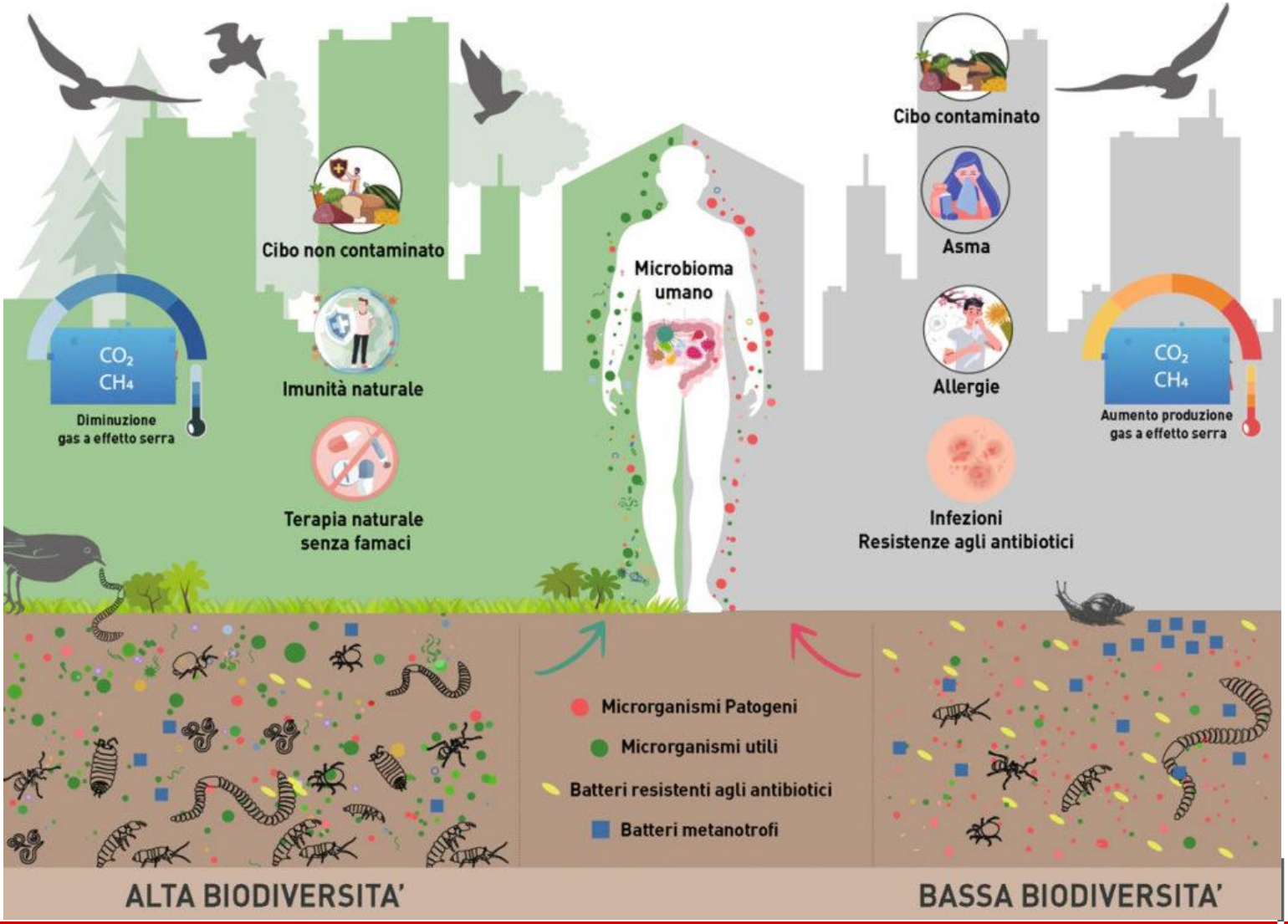


LE TRE DIMENSIONI DELLA SOSTENIBILITÀ

E noi, cosa possiamo fare?

Dopo la pandemia, tutti noi siamo più consapevoli delle sfide con cui devono confrontarsi i progetti One Health. Sfide la cui portata è però tanto vasta da portarci a chiedere: noi, nella nostra quotidianità, che cosa possiamo fare?
Il primo passo è **informarsi**: può sembrare un consiglio scontato, ma questo è sempre il primo passo per sciogliere dubbi, acquisire consapevolezza e diventare parte attiva del cambiamento.
Informarsi è inoltre utile per:
comprendere le connessioni intricate e talvolta poco intuitive, che collegano la **distruzione di un habitat** alla comparsa di un nuovo virus oppure
capire le ricadute dell' **esitazione vaccinale** su patologie che consideriamo "scomparse" ma sono in realtà tenute sotto controllo da un'alta copertura vaccinale della popolazione.

Il suolo come serbatoio di Biodiversità microbica



MED-Diet e Agenda ONU 2030

La dieta mediterranea può essere considerata un **modello alimentare coerente con l'Agenda 2030** perché mette in relazione tre dimensioni fondamentali:

salute delle persone +
tutela dell'ambiente +
sostenibilità economica e sociale.

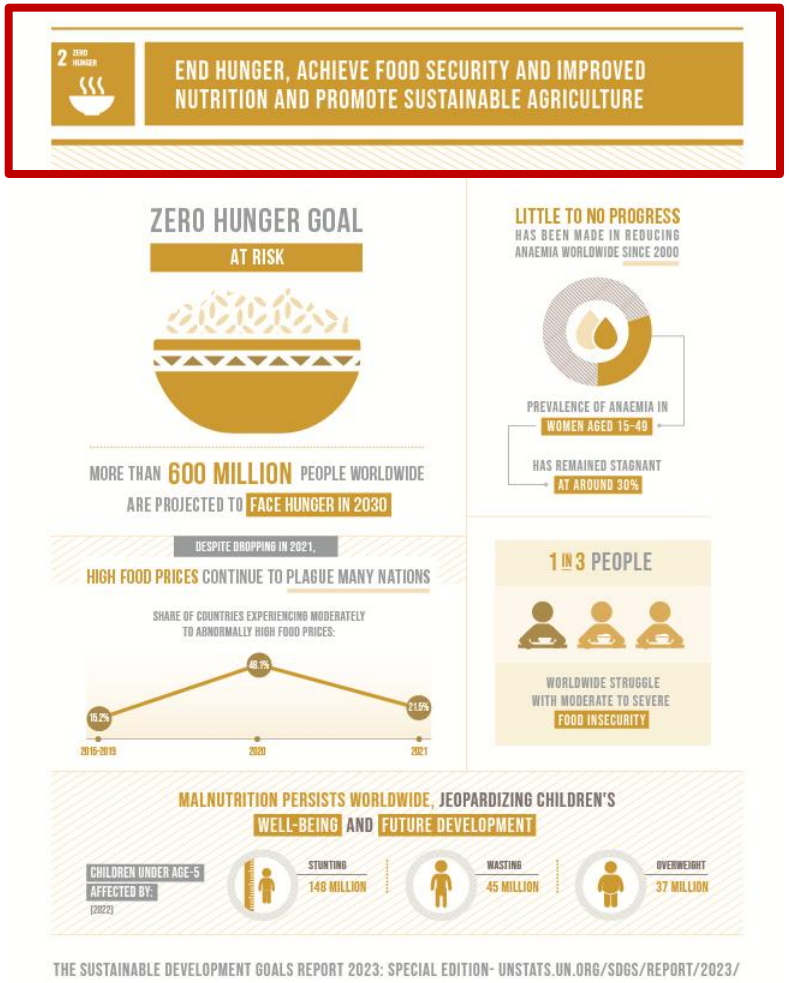
L'ONU considera infatti gli obiettivi interconnessi e fondati sulle dimensioni economica, sociale e ambientale dello sviluppo sostenibile.

MED-Diet e Agenda ONU 2030

SDG 2 – Sconfiggere la fame

La dieta mediterranea promuove sistemi alimentari sostenibili, basati su cereali, legumi, frutta, verdura e olio d'oliva. Questo modello favorisce la sicurezza alimentare, una nutrizione adeguata e una produzione agricola resiliente, valorizzando la biodiversità e le produzioni locali

L'accesso al cibo sano è un diritto sociale

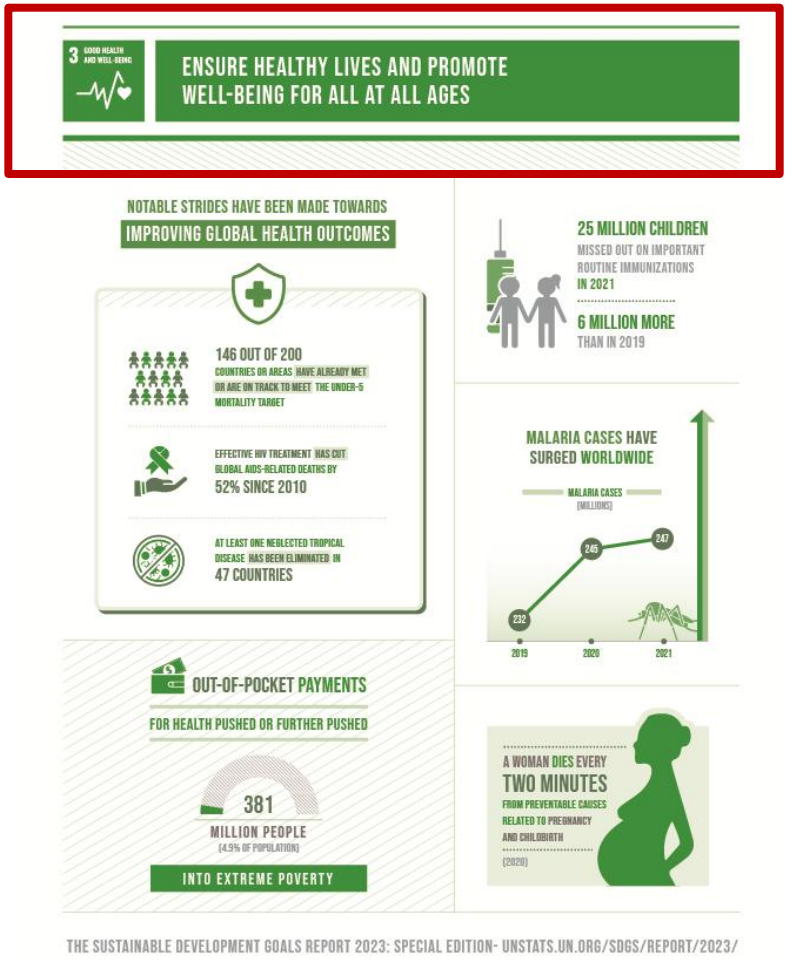


MED-Diet e Agenda ONU 2030

SDG 3 – Garantire la salute e promuovere il benessere

L'Obiettivo 3 dell'Agenda ONU 2030 mira a garantire una vita sana e promuovere il benessere per tutti a tutte le età.

La dieta mediterranea riduce il rischio di malattie cardiovascolari, diabete, obesità e alcune forme di cancro. Contribuisce quindi alla prevenzione delle malattie non trasmissibili e al miglioramento della qualità della vita.

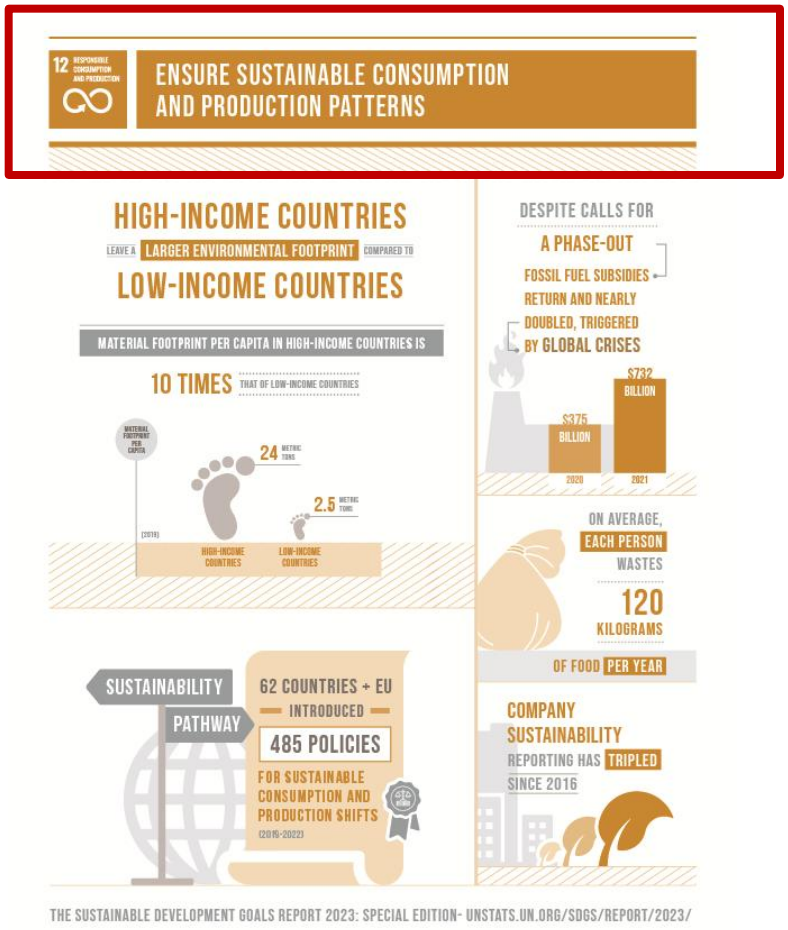


MED-Diet e Agenda ONU 2030

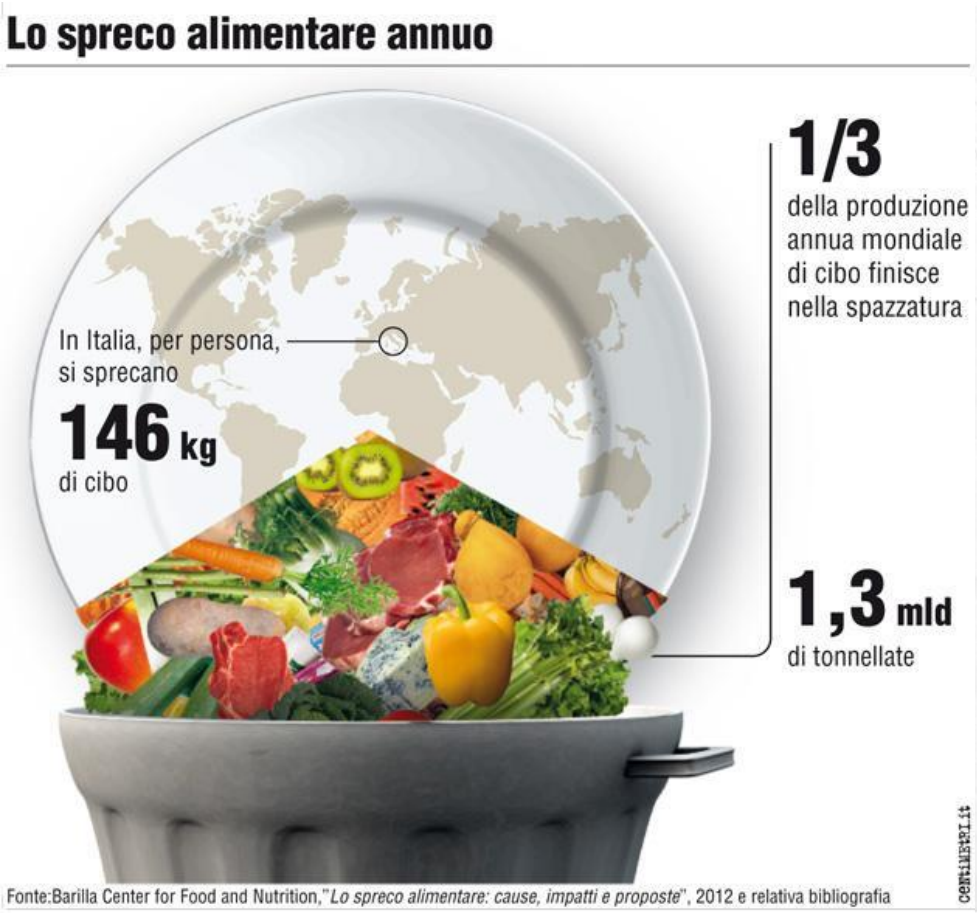
SGD 12 – Assicurare un consumo responsabile

il rapporto tra dieta mediterranea e **Obiettivo 12** può essere espresso attraverso tre parole chiave:

- **consumare meno risorse**
- **sprecare meno**
- **scegliere in modo più consapevole**.



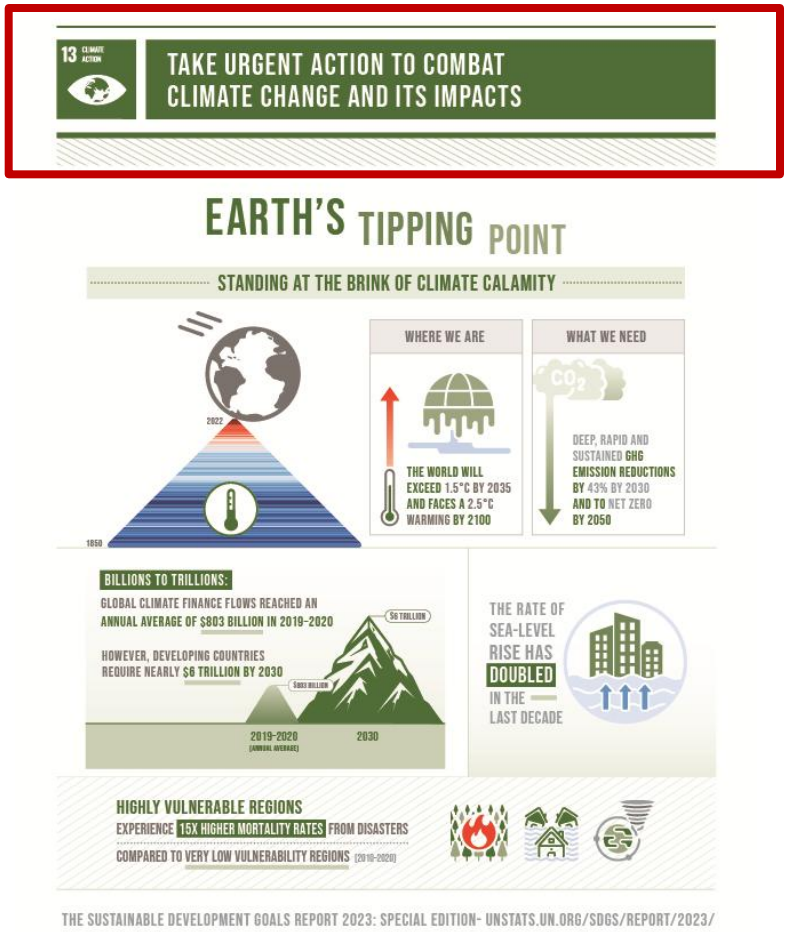
MED-Diet e Agenda ONU 2030



MED-Diet e Agenda ONU 2030

SGD 13 – Combattere il cambiamento climatico

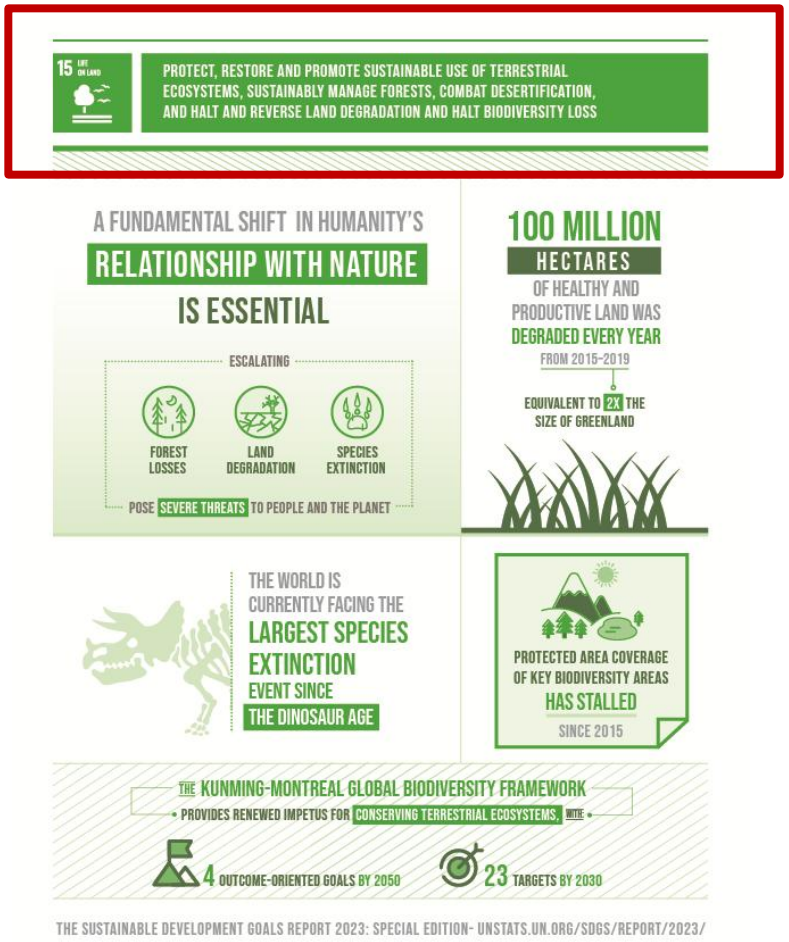
La **Dieta Mediterranea** è collegata in diversi modi all' **Obiettivo 13** che riguarda soprattutto la riduzione delle emissioni, l'adattamento agli impatti climatici e la sensibilizzazione sul cambiamento climatico.
Sistemi agroalimentari più diversificati e sostenibili possono contribuire alla **resilienza** di agricoltura e comunità di fronte a siccità, aumento delle temperature ed eventi meteorologici estremi.



MED-Diet e Agenda ONU 2030

SGD 15 - La vita sulla terra

La Dieta Mediterranea tradizionale si basa su una grande varietà di cereali, legumi, ortaggi, frutta, erbe aromatiche e altre specie vegetali.
Questa diversità alimentare può sostenere la **diversità delle colture agricole**, un aspetto importante per la conservazione della biodiversità.
La valorizzazione delle varietà locali contribuisce alla conservazione della **diversità genetica agricola**.
La FAO considera infatti la biodiversità alimentare un elemento delle diete sostenibili.



MED-Diet e Agenda ONU 2030

La Dieta Mediterranea non è soltanto un elenco di alimenti, ma comprende anche **stagionalità, convivialità, tradizioni, preparazione e consumo responsabile**. Promuovere queste pratiche può educare a uno stile di vita in cui salute personale e rispetto dell'ambiente vengono considerati insieme.

Educazione e consapevolezza

La trasmissione dei principi di una dieta sana contribuisce a ridurre le disuguaglianze culturali e sanitarie alla base delle patologie cronico degenerative.

Senza educazione alimentare anche un modello sano rischia di diventare elitario

L'educazione alimentare non è solo un tema di benessere personale, ma una vera e propria **battaglia di giustizia sociale** che dovrebbe partire dai banchi di scuola.

MED-Diet e Agenda ONU 2030

La Macmondializzazione: le disuguaglianze aumentano anche a tavola

MED-Diet ed ecotipi agricoli

Gli ***ecotipi agricoli*** possono essere considerati un valido strumento per migliorare la qualità degli alimenti e la biodiversità agricola e contribuiscono direttamente alla salute umana attraverso una maggiore ricchezza nutrizionale e la tutela dell'agrobiodiversità

- **Ricchezza nutrizionale:** Gli ecotipi locali presentano spesso profili di composti bioattivi e micronutrienti superiori rispetto alle varietà commerciali uniformi.

- **Resilienza ecologica:** L'uso di popolazioni locali riduce la necessità di input chimici di sintesi, limitando i residui nocivi nell'ambiente e nella catena alimentare
-
- **Salute del suolo:** Promuovere la diversità genetica stimola l'attività microbica del terreno, migliorando la qualità biologica delle produzioni

- **Tutela dal rischio genetico:** Conservare gli ecotipi locali impedisce la perdita di patrimoni genetici preziosi per la sicurezza alimentare futura

Il ruolo dell'ANA

L' Accademia Nazionale di Agricoltura si propone come **ponte tra ricerca scientifica, settore agricolo, istituzioni e cittadini**, soprattutto nella tutela della sicurezza alimentare e della qualità delle produzioni.

- Diffusione delle conoscenze scientifiche
- Promozione della qualità delle produzioni
- Sostegno all'innovazione agricola
- Tutela del suolo e delle risorse naturali
- Formazione e aggiornamento degli operatori

Il ruolo dell'ANA

l'Accademia svolge un ruolo di **indirizzo culturale e scientifico**, mettendo in comunicazione ricerca e pratica agricola e promuovendo una produzione di alimenti **sicura, qualitativamente elevata, sostenibile e rispettosa delle risorse naturali a tutela della salute dell'uomo e dell'ambiente**

GRAZIE
PER
L'ATTENZIONE