

Storia della dieta mediterranea

Author : Daniela Troiani

Date : 12 aprile 2015



Generalmente identifichiamo il modello alimentare di “dieta mediterranea”, diventata patrimonio immateriale dell’umanità dal 2011, con la tipica alimentazione italiana. Ma secondo una ricerca effettuata da John Wilkins, esperto di Storia Classica e Antica dell’Università di Exeter, nel Regno Unito, pubblicata sul [Journal of Ethnopharmacology](#), questo regime alimentare **nasce in Grecia**, ad opera dei **medici della scuola ippocratica** .

Secondo i medici ippocratici per mantenersi in salute era necessario **l'equilibrio fra i 4 umori** (sangue, bile gialla, bile nera e flemma), e un loro sbilanciamento era causa di malattia. Il **cibo era considerato l'elemento in grado di riportare l'equilibrio**, quindi la guarigione. La dieta mediterranea sarebbe nata dalla ricerca di trattamenti per sconfiggere le malattie: alcuni medici ippocratici hanno anche scritto veri e propri libri di cucina.

La dieta antica assomiglia alla moderna dieta mediterranea, senza le arance e i limoni che sono arrivati dalla Cina, e i pomodori dall’America, ed è basata soprattutto sui vegetali della regione, che in genere i medici preferivano rispetto ai prodotti importati. Inoltre l’antica area mediterranea non era abitata da un gran numero di animali, quindi il **consumo di carne era limitato**, così come consigliato dalla dieta mediterranea moderna. Il suolo produceva i cibi ricchi di sapore utilizzati per rendere palatabili i cereali.

Medici famosi come **Galeno di Pergamo** ponevano particolare attenzione sull’importanza di migliorare il sapore di alimenti semplici cucinandoli, di scegliere **ingredienti di qualità** e di seguire la loro **stagionalità**. E in assenza di conoscenze sulle proprietà nutrizionali degli alimenti i medici ippocratici utilizzavano il sapore come misura delle stesse, ad esempio l’astringenza delle mele non mature o il sapore pungente delle cipolle riflettevano l’effetto che il cibo avrebbe avuto sul materiale digerito e quindi l’impatto sugli umori del corpo.

Galeno raccomandava anche di **utilizzare spezie** come il peperoncino, lo zenzero e la cannella e di cuocere i frutti di mare per esaltarne le proprietà benefiche, mentre metteva in guardia dai pericoli del latte, che credeva potesse bloccare in alcune persone i canali del fegato. Altri medici sottolineavano l’importanza di mangiare molta frutta e verdura e di consumare dolci solo con moderazione. In generale, i medici ritenevano particolarmente salutari alimenti come l’orzo, i cereali, i legumi, la frutta, la verdura, la carne e il pesce.

La dieta mediterranea è oggi considerata una delle più salutari al mondo. Il fatto accertato che la medicina occidentale nasca come “Scienza dell’alimentazione” dimostra ancora una volta quanto l’alimentazione sia un

fattore determinante per il mantenimento dello stato di buona salute, la prevenzione e la cura delle malattie