

Cronisti in classe 2026 il Resto del Carlino

BCC RAVENNATE FORLIVISE E IMOLOSE
GRUPPO BCC ICCREA

CONFCOOPERATIVE
Romagna - Estense

FORLI ambiente
Servizi per l'Ecologia
www.forliambiente.it

COLDIRETTI
FORLÌ - CESENA

ALEA ambiente
www.alea-ambiente.it

ACCADEMIA PERDUTA ROMAGNA TEATRI
Centro di Produzione Teatrale

LATTE DI ROMAGNA
Consorzio del latte **cesena**
dal 1959

Riscopriamo la Dieta Mediterranea Un modello riconosciuto dall'Unesco

I ragazzi della Caterina Sforza hanno analizzato la piramide alimentare fondata sulla stagionalità e la varietà dei cibi. Uno stile di vita che protegge anche dalle malattie cardiovascolari e metaboliche: «È un investimento sul futuro»

Parlare di Dieta Mediterranea a scuola non significa ripetere l'elenco degli alimenti giusti o disegnare una piramide colorata. Significa entrare in un sistema culturale complesso, riconosciuto dall'Unesco come patrimonio culturale immateriale dell'umanità, che intreccia agricoltura, paesaggio, convivialità e salute. È un modello che nasce dalla povertà ingegnosa delle comunità rurali del Mediterraneo e oggi si rivela sorprendentemente moderno di fronte alle sfide ambientali e sanitarie del nostro tempo.

La Dieta Mediterranea non è una dieta dimagrante, ma uno stile di vita fondato su stagionalità, varietà, prevalenza di alimenti vegetali, uso dell'olio extravergine d'oliva, consumo moderato di pesce e limitato di carne. Numerosi studi epidemiologici hanno associato questo modello alimentare a una riduzione del rischio cardiovascolare e metabolico. Ma l'aspetto meno raccontato è il suo valore ecologico: privilegiare cereali integrali, legumi, frutta e verdura di stagione comporta un'impronta ambientale inferiore rispetto a regimi ricchi di prodotti animali e altamente trasformati.

Qui entra in gioco la scuola. Educare al buon cibo significa insegnare a leggere le etichette, a riconoscere la stagionalità, a comprendere che un pomodoro a gennaio ha un costo ambientale diverso da uno raccolto in estate. Significa collegare il piatto al campo, l'agricoltura alla tutela del suolo, dell'acqua e della biodiversità. L'agricoltura sostenibile non è un concetto astratto: è rotazione delle colture, riduzione degli sprechi idrici, valorizzazione delle filiere corte. Proteggere il paesaggio rurale significa anche difendere identità culturali e economie locali. Il tema diventa ancora più urgente se consideriamo la diffusione dei prodotti ultra-processati. Snack confezionati, bevande zuccherate, cibi pronti ricchi di sale, zuccheri e grassi modificati sono progettati per essere iper-palatabili e di lunga conservazione. La loro produzione richiede filiere industriali complesse, consumo energetico elevato e grandi quantità di imballaggi. Sul piano sanitario, un consumo frequente è stato associato a obesità, diabete di tipo 2 e altre patologie croniche. Sul piano ambientale, contribuisce all'aumento dei rifiuti e delle emissioni climalteranti. Non si tratta di demonizzare l'indu-



stria alimentare, ma di restituire centralità alla consapevolezza. Un'educazione alimentare efficace deve superare l'approccio moralistico e proporre esperienze concrete: orti scolastici, laboratori di cucina, incontri con agricoltori del territorio. Quando uno studente semina un legume e ne segue la crescita, comprende che il cibo non nasce sugli scaffali del supermercato. Intuisce il valore del tempo, della cura, della stagionalità. In questo senso, la Dieta Mediterranea diventa un ponte tra salute individuale e responsabilità collettiva. Scegliere legumi locali invece di un prodotto industriale importato significa incidere, anche in minima parte, sulla domanda di mercato. Moltiplicato per milioni di scelte quotidiane, questo gesto assume un peso rilevante.

La scuola, dunque, può trasformarsi in laboratorio di cittadinanza attiva. Insegnare il buon cibo equivale a insegnare il rispetto per il territorio, la capacità critica di fronte alla pubblicità, la consapevolezza che alimentarsi è un atto culturale prima ancora che biologico. In un'epoca in cui il tempo sembra comprimersi e il consumo diventare automatico, rallentare per scegliere cosa mettere nel piatto è un atto quasi rivoluzionario. Educare alla Dieta Mediterranea non è nostalgia del passato, ma investimento sul futuro: un futuro in cui gusto e salute non siano in conflitto, e in cui la tutela dell'ambiente passi anche, ogni giorno, dalla tavola.

Classe 2ªA, scuola media Caterina Sforza



Sopra, la pasta simbolo della Dieta Mediterranea. Sotto, frutta e verdura al mercato

