

La Canapa Sativa e la Dieta Mediterranea 4.0

La **Canapa Sativa** e l'evoluzione della **Dieta Mediterranea 4.0** (*), "l'oro verde" dalla tradizione del passato all'**alimentazione sostenibile** del futuro.

a cura di De Lucia Vincenzo Salvatore



Il patrimonio intangibile

Dall'ultimo decennio del secolo scorso si è assistito all'impoverimento progressivo delle eterogenee **tradizioni** alimentari del bacino mediterraneo, le nuove generazioni, virano verso modelli culinari occidentali, in una vera e propria "transizione nutrizionale".

Nel 2010 l' U.N.E.S.C.O. proclama la **dieta mediterranea** patrimonio immateriale dell'umanità, connubio delle diverse identità culturali, alto valore nutrizionale degli alimenti, frugalità, condivisione e convivialità che il cibo detiene in quello che è uno stile di vita.

La dieta mediterranea 4.0 (*)

Nel dicembre 2016, viene pubblicato lo studio "Med Diet 4.0: the Mediterranean diet with four sustainable benefits", nel quale, gli autori, Sandro Dernini (C.I.H.E.A.M. - Bari), Lluís Serra-Majem (Universidad de Las Palmas de Gran Canaria), Elliot M. Berry (Hebrew University of Jerusalem), Roberto Capone (International Center for Advanced Mediterranean Agronomic Studies), tra gli altri, riportano una vera e propria evoluzione da sistema alimentare a **stile di vita sostenibile** (*).

Asserzione suffragata da quattro benefits di **sostenibilità** (*) in dote ad essa.

- I. " Maggiori benefits nutrizionali e per la salute "
- II. " Basso impatto ambientale ed impoverimento delle **biodiversità** "
- III." Alto valore socio - culturale del cibo "
- IV. " Positivi ritorni economici locali "



Percorsi paralleli

La **Canapa Sativa L.** Segue un simile percorso storico. La **coltivazione** viene pressoché abbandonata nella prima metà del XXI secolo, ritornando prepotente grazie alla sua **versatilità**, come preziosa fonte nutrizionale che accresce il suo valore nella moderna concezione di Dieta Mediterranea 4.0 (*) incarnandone fondamenti e benefits.

La canapa e i quattro benefits di sostenibilità

- **"MAGGIORI BENEFITS NUTRIZIONALI E PER LA SALUTE"**
Quadro lipidico unico nel mondo vegetale, con il rapporto **Omega 6/Omega 3** di 3:1 (olio), preventivo per lo sviluppo di malattie cardiovascolari e croniche. Profilo amminoacidico completo (semi e farina), dall'alto valore biologico, vero e proprio integratore naturale, impiegato anche dagli sportivi.



- **"BASSO IMPATTO AMBIENTALE ED IMPOVERIMENTO DELLE BIODIVERSITÀ"**
La **coltivazione** non prevede una massiva irrigazione né l'utilizzo intensivo di **diserbanti** e **pesticidi**. Il suolo non risulta depauperato dei nutrienti, per i quali al contrario assistiamo ad un riarrangiamento lungo il profilo grazie alle radici profonde e fittonanti.

- **"ALTO VALORE SOCIO - CULTURALE"**
La **tradizione** agricola di diverse regioni del nostro Paese annovera la **canapa** da decenni, la sua **coltivazione** ha costituito motivo di aggregazione, collaborazione e sviluppo per intere comunità, viste le innumerevoli fasi dal campo alla tavola. Un motore sociale che guarda al futuro.

- **"POSITIVI RITORNI ECONOMICI LOCALI"**

L'oro verde alimenta il tessuto economico territoriale, l'intera **filiera produttiva** si compone di operatori locali, dai piccoli agricoltori, ai mulini, passando per frantoi e forni, si instaura una sinergica cassa di risonanza con tipicità a **chilometro zero**, quali pasta, prodotti lattiero - caseari e da forno.

La dieta mediterranea 4.0 proposta nel lavoro di S. Dernini et al. come evoluzione a **stile di vita sostenibile, promuove la valorizzazione di alimenti **tradizionali**, con caratteristiche non solo nutrizionali ma tali da rispettare l'**ambiente** (*), esigenze alle quali la **canapa** sativa risponde con estrema aderenza, per la sua innata **versatilità**.**

Fonti e riferimenti:

(*) "Med Diet 4.0: the Mediterranean diet with four sustainable benefits" (S. Dernini et al. 2016)

Articolo a cura del dott. De Lucia Vincenzo Salvatore

Biologo Nutrizionista esperto in nutrizione sportiva – Divulgatore Scientifico - Consulente per la sicurezza igienico - sanitaria degli alimenti e la gestione del sistema H.A.C.C.P

TAG: NUTRIZIONE, ALIMENTAZIONE CANAPA, ALIMENTAZIONE MEDITERRANEA, SOSTENIBILITA, TRADIZIONE,CANAPA, SEMI, ALIMENTARE, OLIO, FARINA, SEMI, FRUTTA OLEOSA