

---

## **Salute: Napoli, al via il Festival dei 5 colori per promuovere corretti stili di vita. Morino (Osp. Bambino Gesù), "in dieta mediterranea anche uova, latticini, vino rosso"**

Non solo olio extravergine di oliva, legumi, frutta e verdura di stagione. La dieta mediterranea è fatta di molti altri alimenti troppo spesso trascurati ma centrali nel regime alimentare più salutare per eccellenza. Uova, latticini, noci, semi, spezie e vino rosso sono componenti "vitali" della dieta mediterranea. Lo sostiene una review pubblicata sul Journal of Translational Medicine, condotta da un gruppo di Università dei Paesi del Mediterraneo: Università di Catania, di Parma, Politecnica delle Marche, Irccs Neuromed di Pozzilli e Universidad Europea del Atlántico in Spagna. A puntare i riflettori sugli alimenti "Cenerentola" della dieta mediterranea saranno i protagonisti, medici, artisti, sportivi, associazioni e istituzioni, della seconda edizione del Festival dei cinque colori, che si apre oggi al Maschio Angioino di Napoli e che si concluderà il 19 maggio. Cinque colori del benessere: rosso, verde, viola, bianco e arancione, "legati agli alimenti che non possono mancare in un'alimentazione equilibrata e le cui sfumature coprono l'intera gamma delle componenti della dieta mediterranea – commenta Maria Teresa Carpino, presidente dell'Associazione Pancrazio e ideatrice del Festival -. Sentiamo quindi forte l'esigenza di promuovere stili di vita sani in generale, che prevedono una regolare attività fisica e anche un costante nutrimento culturale". È necessario "promuovere una piena e corretta conoscenza della dieta mediterranea - ricorda Giuseppe Morino, pediatra, dietologo dell'ospedale pediatrico Bambino Gesù e direttore scientifico del Festival -. Sono moltissimi gli studi che ne hanno evidenziato l'efficacia protettiva contro malattie come il diabete, l'obesità, le patologie cardiovascolari e persino il cancro". Non solo frutta e verdura, olio d'oliva e cereali, ma anche "cereali integrali, legumi, noci, semi, erbe e spezie, uova e latticini e vino rosso", conclude.

Giovanna Pasqualin Traversa