
Obesità: Coldiretti, un italiano su tre a dieta dopo un anno di Covid

La dieta è l'obiettivo di più di un italiano su tre (36%) nel 2021 dopo un anno segnato dal Covid che ha costretto in molti a rinunciare all'attività sportiva e rimanere più tempo in casa, anche a cucinare. È quanto emerge dall'analisi Coldiretti/Ixè divulgata in occasione del World Obesity Day che oggi si celebra in tutto il mondo il 4 marzo e che quest'anno è condizionato dalle restrizioni imposte dai lockdown. In aiuto degli italiani viene la dieta mediterranea che festeggia – continua Coldiretti - il decennale dell'iscrizione nella lista del patrimonio culturale immateriale dell'umanità da parte dell'Unesco, avvenuta il 16 novembre 2010. Non è un caso che all'estero in netta controtendenza con il crollo degli scambi commerciali cresce la domanda dei prodotti base della dieta mediterranea Made in Italy nel mondo dove nel 2020 si registra un valore record nelle esportazioni con un aumento medio del 9%, dalla frutta alla verdura, dalla pasta all'extravergine fino alle conserve di pomodoro, secondo le elaborazioni Coldiretti su dati Istat relativi ai primi dieci mesi del 2020 rispetto allo stesso periodo dell'anno precedente. In Italia il lungo periodo di caldo in pieno inverno ha favorito la presenza sui banchi dei mercati delle primizie con un mese di anticipo, con la raccolta di zucchine e fragole, ma anche l'arrivo degli asparagi e delle fave molto prima del tradizionale appuntamento del primo maggio. Una primavera anticipata che ha ampliato le opportunità di scelta di frutta e ortaggi, componente base della dieta mediterranea insieme a pane, pasta, carne, olio extravergine e il tradizionale bicchiere di vino consumati a tavola.

Giovanna Pasqualin Traversa