



FONDAZIONE  
DIETA  
MEDITERRANEA





# INDICE

LA FONDAZIONE .....	4
La Fondazione – storia e obiettivi.....	4
La sede - Ostuni .....	5
Il riconoscimento UNESCO .....	5
Statuto.....	5
Organi direttivi .....	11
Soci fondatori promotori.....	13
La Dieta .....	14
Gli alimenti della Dieta Mediterranea .....	14
Sostenibilità .....	16
Gli Effetti Benefici della Dieta.....	17
Bibliografia Scientifica .....	20
Pubblicazioni .....	22
Formazione .....	22
Attività divulgativa .....	23
Video ricette .....	23
Brochure e materiale informativo .....	23
Eventi aperti al pubblico.....	24
Consulenza e collaborazione con i supermercati .....	24
Progetto di collaborazione con le scuole .....	24
Il portale web <a href="http://www.fondazionedietamediterranea.it">www.fondazionedietamediterranea.it</a> .....	25
Contatti .....	27

# LA FONDAZIONE

## La Fondazione – storia e obiettivi

---

La Fondazione nasce nel Dicembre 2010, in linea con il crescente impegno della comunità scientifica nella ricerca sui benefici della Dieta Mediterranea e sui suoi componenti, e con la volontà di valorizzare i territori e le aziende che lavorano i prodotti della Dieta.

Tra le personalità che hanno contribuito all'istituzione della fondazione spicca la figura del Professore Emerito dell'Università di Padova Gaetano Crepaldi, esperto internazionale di nutrizione.

Compito principale della Fondazione per la Dieta Mediterranea è promuovere la Dieta, una delle tradizioni più significative del patrimonio culturale dei popoli mediterranei, in particolare quello italiano.

In Italia e nel Mediterraneo, il sapere agroalimentare si è accumulato nel corso dei secoli ed è stato tramandato per generazioni, consentendo così di mantenere e migliorare una serie di abitudini alimentari che notoriamente producono effetti significativi sul benessere fisico e mentale.

Tale è l'importanza della Dieta Mediterranea: i suoi effetti benefici sono stati documentati e dimostrati dalla scienza a partire dal secolo scorso. La scienza ha dimostrato in particolare la capacità della Dieta Mediterranea di prevenire malattie gravi, quali tumori e patologie cardiovascolari, e grazie a questa capacità di prevenzione, la Dieta è divenuta famosa in tutto il mondo.

Tuttavia, è necessario approfondire le conoscenze scientifiche sulla Dieta Mediterranea, per comprendere a fondo i meccanismi che le permettono di prevenire queste malattie.

Gli obiettivi della Fondazione Dieta Mediterranea partono proprio dalla necessità di promuovere la ricerca scientifica sulla dieta. Essi sono in particolare:

- La prevenzione delle malattie croniche associate all'alimentazione;
- La ricerca sui componenti principali della Dieta Mediterranea;
- Gli studi per il miglioramento di tali componenti;
- La diffusione delle conoscenze acquisite;
- Il marketing territoriale.

## La sede - Ostuni

---

La Fondazione ha sede a Ostuni, in provincia di Brindisi. Ostuni, detta la Città Bianca, è una delle prime località turistiche in Puglia e in Italia e centro d'eccellenza di una regione che ha fatto della Dieta Mediterranea una sua bandiera. In Puglia è infatti diffusissima la produzione di olio di alta qualità, mandorle, vino e molti altri prodotti tipici mediterranei.

## Il riconoscimento UNESCO

---

L'UNESCO è l'organizzazione delle Nazioni Unite per l'Educazione, la Scienza e la Cultura, che ha il compito di identificare e salvaguardare prodotti culturali o naturali eccezionali, come siti archeologici, riserve naturali o tradizioni culturali. L'UNESCO compila e aggiorna una lista di patrimoni dell'umanità, che rappresentano le più alte espressioni della cultura umana.

L'Italia è al momento la nazione che detiene il maggior numero di siti (47) inclusi nella lista dei patrimoni dell'umanità dell'UNESCO, e possiede tre elementi di patrimonio intangibile, vale a dire tradizioni culturali tramandate per via orale o scritta uniche al mondo per ricchezza e valore.

Una di queste è proprio la Dieta Mediterranea: l'Italia, coinvolgendo Spagna, Grecia e Marocco, ha fatto ripartire il complesso iter per richiedere l'ammissione della Dieta Mediterranea nella lista ufficiale UNESCO, e dopo un primo parere favorevole dell'UNESCO, la Dieta è stata finalmente inclusa nella lista nell'Autunno del 2010.

Il riconoscimento dell'organizzazione delle Nazioni Unite non è solo prestigioso, ma anche fondamentale per lo sviluppo della Dieta stessa, perché dimostra l'importanza della Dieta nella vita delle popolazioni Mediterranee e il suo potenziale impatto sulla vita e la salute delle popolazioni di tutto il mondo.

## Statuto

---

### Fondazione Dieta Mediteranea- ONLUS

#### Organizzazione non lucrativa di Utilità Sociale

#### Con sede in Ostuni

#### ARTICOLO 1

##### COSTITUZIONE

E' costituita la Fondazione denominata "Dieta Mediterranea - ONLUS", non lucrativa, con lo scopo di sostenere un'azione promozionale della candidatura della dieta mediterranea nel patrimonio culturale immateriale dell'umanità dell'UNESCO, e di promuovere studi e ricerche atte ad aumentare le conoscenze relative ai componenti della dieta mediterranea, ai principi attivi contenuti ed alle tecnologie di trasformazione non denaturanti.

La fondazione non ha scopo di lucro.

La Fondazione ha sede in Ostuni. Gli organi della fondazione possono riunirsi anche in luoghi diversi dalla sede.

Le finalità della Fondazione si esplicano nell'ambito del territorio nazionale e internazionale.

La Fondazione opera nel pieno rispetto del Dlgs. n. 460/1997 e successive ed eventuali modificazioni ed integrazioni relative alle ONLUS. Ed in particolare nel rispetto di quanto stabilito dall'art. 10 del suddetto decreto legislativo 4 dicembre 1997 n. 460.

Nella denominazione e in qualsivoglia segno distintivo o comunicazione rivolta al pubblico è obbligatorio l'uso della locuzione "Organizzazione non lucrativa" o dell'acronimo "ONLUS".

La durata della Fondazione è illimitata.

#### ARTICOLO 2

##### DELEGAZIONI E UFFICI

Delegazioni e Uffici potranno essere costituiti sia in Italia che all'estero, onde svolgere, in via accessoria e strumentale rispetto alle finalità della Fondazione, attività di promozione, sviluppo e incremento della necessaria rete di relazioni nazionali e internazionali di supporto alla Fondazione stessa.

### **ARTICOLO 3**

#### **SCOPI**

La Fondazione opera in diversi ambiti e persegue fini di ricerca e di solidarietà sociale, al fine di diffondere la dieta mediterranea per tutelare lo stato di salute e per lo studio dei suoi componenti. In particolare:

- 1) Prevenzione e terapia delle malattie croniche associate all'alimentazione;
- 2) Ricerca sui componenti principali della dieta;
- 3) Studi per il miglioramento della qualità di tali componenti;
- 4) Diffusione delle conoscenze acquisite.

La Fondazione, perseguirà i suoi fini mediante la realizzazione di progetti che saranno individuati di anno in anno dal Consiglio di Amministrazione. In particolare:

- 1) Collaborare con Enti ed Organizzazioni pubbliche e private per studiare e diffondere la cultura della dieta mediterranea nel mondo;
- 2) Promuovere e sostenere ogni iniziativa rivolta ad ottenere dall'UNESCO il riconoscimento di Patrimonio Culturale immateriale, come proposto dal governo spagnolo con l'appoggio della Commissione Europea;
- 3) Condurre ricerche cliniche ed epidemiologiche per valutare le abitudini alimentari delle nuove generazioni;
- 4) Impostare campagne di stampa per sostenere la dieta mediterranea come strumento non farmacologico di prevenzione;
- 5) Coinvolgere le scuole di ogni ordine e grado nello studio delle componenti alimentari e del loro ruolo nella nutrizione umana;
- 6) Organizzare periodicamente in Italia ed in altri Paesi del Mediterraneo, convegni, incontri e corsi sul tema della dieta mediterranea.

### **ARTICOLO 4**

#### **ATTIVITA' DIRETTAMENTE CONNESSE**

Per il raggiungimento dei suoi scopi la Fondazione potrà adottare e

- a) stipulare ogni opportuno atto o contratto, anche per il finanziamento delle operazioni deliberate, tra cui senza l'esclusione di altri, l'assunzione di prestiti e mutui, a breve e a lungo termine, l'acquisto in proprietà o in diritto di superficie, di immobili, la stipula di convenzioni di qualsiasi genere anche trascrivibili nei pubblici registri, con enti pubblici o privati, che siano considerate opportune e utili per il raggiungimento degli scopi della Fondazione;
- b) amministrare e gestire i beni di cui sia proprietaria, locatrice, comodataria o comunque posseduti ovvero a qualsiasi titolo detenuti;
- c) stipulare convenzioni per l'affidamento a terzi di parte delle attività non amministrative e di quelle contabili e fiscali;
- d) partecipare ad associazioni, enti e istituzioni, pubbliche e private, la cui attività sia rivolta, direttamente o indirettamente, al perseguimento di scopi analoghi a quelli della Fondazione medesima; la Fondazione potrà, ove lo ritenga opportuno, concorrere anche alla costituzione degli organismi anzidetti;
- e) promuovere e organizzare seminari, corsi di formazione, manifestazioni, convegni, incontri, procedendo alla pubblicazione dei relativi atti o documenti, e tutte quelle iniziative idonee a favorire un organico contatto tra la Fondazione, i relativi addetti e il pubblico;
- f) svolgere attività di raccolta fondi e finanziamenti, sia direttamente sia attraverso altri enti con qualsiasi strumento e/o mezzo, per la realizzazione e il sostegno delle proprie iniziative;
- g) promuovere in occasione di celebrazioni, ricorrenze o campagne di sensibilizzazione, raccolte pubbliche di fondi, anche mediante offerte di modico valore o di servizi ai sovventori;
- h) svolgere ogni altra attività idonea ovvero di supporto al perseguimento delle finalità istituzionali.

### **ARTICOLO 5**

#### **VIGILANZA**

L'Autorità competente vigila sull'attività della Fondazione ai sensi dell'art. 25 del Codice Civile.

### **ARTICOLO 6**

#### **PATRIMONIO**

Il patrimonio della Fondazione è composto:

- dal fondo di dotazione costituito dai conferimenti iniziali in danaro o beni mobili o immobili, o altre utilità impiegabili per il perseguimento delle finalità, effettuati dai Fondatori Promotori, in sede di atto costitutivo, e successivamente dai Partecipanti;
- dai beni mobili e immobili che pervengono o perverranno a qualsiasi titolo alla fondazione, compresi quelli dalla stessa acquistati secondo le norme del presente Statuto;
- dalle elargizioni fatte da enti o da privati con espressa destinazione a incremento del patrimonio;
- dalla parte di rendite non utilizzate che, con delibera del Consiglio di Amministrazione, può essere destinata a incrementare il patrimonio;
- da contributi attribuiti al patrimonio dall'unione Europea, dallo Stato da altri enti territoriali o da altri enti pubblici.

### **ARTICOLO 7**

#### **FONDO DI GESTIONE**

Il Fondo di gestione della Fondazione è costituito:

- dalle rendite e dai proventi derivanti dal patrimonio e dalle attività della Fondazione medesima;
- da eventuali donazioni o disposizioni testamentarie, che non siano espressamente destinate al fondo di dotazione;
- da eventuali altri contributi attribuiti dallo Stato, da enti territoriali o da altri enti pubblici;
- dai contributi, in qualsiasi forma concessi, dai comuni nella qualità di membri

Partecipanti e le amministrazioni intervenute nella qualità di membri fondatori promotori nella misura di € 0,20 all'anno per ogni abitante. Per la Provincia di Brindisi il contributo è pari ad € 20.000,00 all'anno. Il c.d.a. deciderà la quota annuale relativa agli altri partecipanti. Le rendite e le risorse della Fondazione saranno impiegate per il funzionamento della Fondazione stessa e per la realizzazione dei suoi scopi.

## **ARTICOLO 8**

### **ESERCIZIO FINANZIARIO**

L'esercizio finanziario ha inizio il 1 (uno) gennaio e termina il 31 (trentuno) dicembre di ciascun anno.

Entro il giorno 30 (trenta) del mese di ottobre il Consiglio di Amministrazione redige il bilancio di programmazione e di previsione dell'esercizio successivo che verrà poi approvato dall'assemblea dei Fondatori Promotori entro il 30 (trenta) novembre successivo.

Entro il 31 (trentuno) marzo successivo, lo stesso Consiglio di amministrazione predispose il bilancio consuntivo dell'anno decorso, che verrà poi approvato dall'assemblea dei Fondatori Promotori entro il 30 (trenta) aprile successivo.

Il bilancio economico di previsione e il bilancio d'esercizio saranno a disposizione di tutti i Fondatori Promotori presso la sede della Fondazione, accompagnati dalla relazione sull'andamento della gestione sociale e dalla relazione del Collegio dei Revisori Contabili.

Gli impegni di spesa e le obbligazioni direttamente contratti dal rappresentante legale della Fondazione o da chi competente non possono eccedere i limiti degli stanziamenti approvati; gli eventuali avanzi delle gestioni annuali dovranno essere impiegati per la ricostituzione del patrimonio eventualmente necessario a seguito della gestione annuale, prima che per il potenziamento delle attività della Fondazione o per l'acquisto di beni strumentali per l'incremento o il miglioramento della sua attività.

Fermo restando quando sopra, la Fondazione ha l'obbligo di impiegare gli utili o gli avanzi di gestione per la realizzazione delle attività istituzionali e di quelle ad esse direttamente connesse.

E' vietata la distribuzione, anche in modo indiretto, di utili e avanzi di gestione nonché di fondi, riserve o capitale durante la vita della Fondazione, a meno che la destinazione o la distribuzione non siano imposte per legge o siano effettuate a favore di altre ONLUS che per legge, statuto o regolamento fanno parte della medesima e unitaria struttura.

## **ARTICOLO 9**

### **MEMBRI DELLA FONDAZIONE**

I membri della fondazione si dividono in:

- Fondatori promotori;
- Partecipanti;
- Fondatori Onorari.

## **ARTICOLO 10**

### **FONDATORI PROMOTORI**

Sono "Fondatori Promotori" coloro che hanno sottoscritto l'atto costitutivo e che hanno contribuito alla nascita dell'iniziativa.

Qualora venisse a mancare alcuno dei Fondatori Promotori, quelli superstiti procedono, con deliberazione, alla nomina di altro soggetto che eserciterà le prerogative ed i diritti previsti per i Fondatori Promotori.

Tale delibera sarà valida se assunta con la presenza di tutti i Fondatori Promotori e con la maggioranza dei due terzi dei Fondatori Promotori stessi.

In sostituzione dei Fondatori Promotori deceduti, potranno essere nominati e individuati dai Fondatori Promotori superstiti, le persone fisiche, giuridiche, pubbliche o private, enti, che si sono contraddistinti per il loro contributo economico e/o morale apportato alla Fondazione.

Ai Fondatori Promotori spetta il potere di eleggere fino a sette membri del Consiglio di Amministrazione, due membri del Collegio dei Revisori Contabili, tra cui il Presidente, nonché i Fondatori Onorari.

## **ARTICOLO 11**

### **PARTECIPANTI**

Possono ottenere la qualifica di "Partecipanti" le persone fisiche, giuridiche pubbliche o private e gli enti che condividendo le finalità della Fondazione ed impegnandosi a rispettare le norme dello statuto e dei regolamenti, contribuiscono alla vita della medesima e alla realizzazione dei suoi scopi mediante contributo in danaro al Patrimonio o anche al Fondo di Gestione, annuale o pluriennale, ovvero con un'attività anche professionale, di particolare rilievo o con l'attribuzione di beni materiali o immateriali, con le modalità e in misura non inferiore a quella stabilita anche annualmente dal Consiglio di Amministrazione.

Il Consiglio di Amministrazione procederà alla nomina dei Partecipanti e potrà determinare con regolamento la possibile suddivisione e raggruppamento dei medesimi per categorie di attività e partecipazione alla fondazione.

La qualifica di Partecipante dura per tutto il periodo per il quale il contributo è stato regolarmente versato, ovvero la prestazione regolarmente eseguita.

## **ARTICOLO 12**

### **FONDATORI ONORARI**

Possono ottenere la carica di Fondatori Onorari le persone fisiche giuridiche pubbliche o private e gli enti di elevato profilo morale scelte dai Fondatori Promotori, con esclusiva funzione di sostegno materiale e/o morale alla Fondazione. La carica di fondatori Onorari è a vita.

## **ARTICOLO 13**

### **ESCLUSIONE E RECESSO**

Il Consiglio di Amministrazione decide, con la maggioranza prevista dall'art. 17, l'esclusione dei Partecipanti per grave e reiterato inadempimento degli obblighi e doveri derivanti dal presente statuto, tra cui, in via esemplificativa e non tassativa:

- inadempimento dell'obbligo di effettuare le contribuzioni e i conferimenti previsti dal presente statuto;
- condotta incompatibile con il dovere di collaborazione con le altre componenti della fondazione;
- comportamento contrario al dovere di prestazioni non patrimoniali.

Nel caso di enti e/o persone giuridiche, l'esclusione ha luogo anche per i seguenti motivi:

- estinzione, a qualsiasi titolo dovuta;
- apertura di procedure di liquidazione;
- fallimento e/o apertura delle procedure concorsuali anche stragiudiziali.

I Partecipanti possono, in ogni momento, recedere dalla fondazione ai sensi dell'art 24 del codice civile, fermo restando il dovere di adempimento delle obbligazioni assunte. I fondatori promotori non possono in alcun caso essere esclusi dalla fondazione.

## **ARTICOLO 14**

### **ORGANI DELLA FONDAZIONE**

Sono organi della fondazione:

- Assemblea dei Fondatori Promotori;
- Consiglio di Amministrazione;
- Il Presidente della Fondazione e i Vicepresidenti;
- Il Segretario;
- Il Collegio dei partecipanti;
- Il Comitato scientifico;
- Il Collegio dei Revisori Contabili.

## **ARTICOLO 15**

### **ASSEMBLEA DEI FONDATORI PROMOTORI**

L'Assemblea dei Fondatori Promotori nomina: fino a sette membri del Consiglio di Amministrazione, i sostituti dei Fondatori promotori qualora vengano meno, i Fondatori onorari e due Componenti del Collegio dei Revisori Contabili, tra cui il Presidente, secondo quanto già stabilito dall'art. 10. L'Assemblea è convocata dal Fondatore Promotore più anziano o su richiesta di un terzo dei membri dell'assemblea dei Fondatori Promotori.

L'Assemblea dei Fondatori Promotori approva il bilancio di previsione ed il bilancio consuntivo.

L'assemblea dei Fondatori Promotori è presieduta dal Fondatore Promotore più anziano.

Essa è validamente costituita con la presenza della maggioranza dei Fondatori Promotori e delibera a maggioranza assoluta dei presenti.

In caso di parità di voto è determinante il voto del Presidente dell'Assemblea.

## **ARTICOLO 16**

### **CONSIGLIO DI AMMINISTRAZIONE**

Il Consiglio di Amministrazione è composto da un numero variabile di membri da tre a nove.

Il primo Consiglio di Amministrazione è costituito da membri scelti dall'Assemblea dei Fondatori Promotori. La composizione del successivo consiglio sarà la seguente: due consiglieri saranno nominati dal Collegio dei Partecipanti, fino a sette consiglieri saranno nominati dall'Assemblea dei Fondatori e promotori; faranno parte del consiglio di amministrazione di diritto fin dalla costituzione il presidente pro-tempore della Provincia di Brindisi, il Sindaco pro-tempore della città di Ostuni ed il presidente del comitato scientifico.

Il consiglio potrà ritenersi validamente costituito e operare con l'avvenuta nomina dei membri da parte dei Fondatori Promotori e da parte dei Partecipanti. Qualora non si costituisse l'assemblea dei partecipanti, tutti i membri del C.d.A. saranno nominati dall'Assemblea dei Fondatori Promotori.

I membri del Consiglio di Amministrazione restano in carica .tre anni e possono essere rinominati, salvo revoca da parte dell'organo che li ha nominati prima della scadenza del mandato.

Il membro del Consiglio di Amministrazione che, senza giustificato motivo, non partecipa personalmente a tre riunioni consecutive può essere dichiarato decaduto dal consiglio stesso.

In tale caso come in ogni altra ipotesi di vacanza della carica di consigliere i membri restanti devono provvedere, nel rispetto della designazione di cui sopra, alla cooptazione di altro/i consiglieri che resterà in carica sino alla scadenza del mandato del consiglio di amministrazione.

Non meno di trenta giorni prima della scadenza del Consiglio, il Presidente in carica, invita gli organi, competenti alle nomine, a procedervi entro un congruo termine, espressamente indicato.

Fino alla costituzione del nuovo consiglio sono prorogati i poteri del Consiglio preesistente.

Il nuovo Consiglio è costituito con la nomina di tutti i suoi membri.

La prima convocazione del nuovo Consiglio è effettuata dal Presidente uscente, anche se non faccia più parte del Consiglio.

Le adunanze sono presiedute dal Presidente o in caso di sua assenza o impedimento di uno dei Vice Presidenti.

Il Presidente della Fondazione è altresì Presidente del Consiglio di Amministrazione.

Al Consiglio di Amministrazione spettano anche tutti i poteri di ordinaria e straordinaria amministrazione e di disposizione.

Esso provvede alla redazione del bilancio annuale, nonché all'approvazione di un regolamento interno e delle sue modifiche.

Il consiglio di amministrazione ha i seguenti compiti:

- Stabilire le linee generali dell'attività della fondazione e i relativi obiettivi e programmi, nell'ambito degli scopi e dell'attività di cui all'art. 3;
- Individuare annualmente i progetti che dovranno essere realizzati durante l'anno in relazione agli scopi individuati all'art. 3 del presente statuto;
- Redigere il bilancio di previsione e il bilancio consultivo;
- Fissare i criteri in base ai quali i soggetti di cui all'art. 11 possono divenire Partecipanti;
- Nominare i Partecipanti;
- Individuare eventuali dipartimenti e uffici operativi ovvero i settori dell'attività della fondazione e procedere alla nomina dei responsabili;
- Eleggere tra i propri membri il Presidente, i Vice Presidenti, il Tesoriere;
- Nominare, al di fuori dei propri membri, il Direttore generale;
- Deliberare sulla necessità di avvalersi di collaboratori e personale dipendente, deliberare sulla loro nomina e revoca e fissarne le attribuzioni e il trattamento;
- Deliberare in materia di contributi obbligatori e/o volontari;
- Deliberare e disporre il più sicuro e conveniente impiego del patrimonio in titoli di Stato o garantiti dallo Stato, in altri valori mobiliari, ovvero in beni immobili;
- Deliberare su eventuali accordi di collaborazione tra la Fondazione e altri enti pubblici o privati, nazionali o internazionali;
- Deliberare eventuali modifiche statutarie ferme restando le finalità della fondazione;
- Deliberare in merito allo scioglimento della Fondazione e alla devoluzione del patrimonio;
- Redigere eventuali regolamenti interni relativi all'attività della Fondazione;
- Deliberare sulle accettazioni di donazioni, di eredità e di legati, sugli acquisti e alienazioni di immobili, sulla costituzione, modificazione ed estinzione dei diritti reali;
- Nominare i membri del comitato scientifico;
- Nominare, ove lo ritenga necessario in relazione all'attività da svolgere, uno o più comitati Esecutivi tecnici, che procederanno all'esecuzione dei progetti individuati dallo stesso Consiglio;
- Nominare i membri dei comitati esecutivi tecnici, che potrà individuare sia tra i consiglieri di amministrazione, sia tra Fondatori Promotori sia tra professionisti esterni. Le deliberazioni concernenti l'approvazione delle modifiche statutarie, la determinazione dei criteri per l'ammissione dei partecipanti e lo scioglimento dell'ente, sono validamente adottate con la presenza dei due terzi dei membri del consiglio e il voto favorevole della maggioranza qualificata dei due terzi di essi.

## **ARTICOLO 17**

### **CONVOCAZIONE E QUORUM**

Il Consiglio di Amministrazione è convocato dal Presidente di propria iniziativa o su richiesta di almeno un terzo dei suoi membri senza obblighi di forma purché con mezzi idonei inoltrati almeno 10 (dieci) giorni prima di quello fissato per l'adunanza; in caso di necessità od urgenza, la comunicazione può avvenire tre giorni prima della data fissata.

L'avviso deve contenere l'ordine del giorno della seduta, il luogo e l'ora. Esso può contestualmente indicare anche il giorno e l'ora della seconda convocazione. Il Consiglio è presieduto dal Presidente o in sua assenza o impedimento da uno dei Vice-Presidenti.

Le adunanze del Consiglio sono valide se è presente la maggioranza pari alla metà più uno dei componenti. Le deliberazioni sono valide se adottate con la maggioranza dei presenti, salvo i casi in cui il presente statuto non richieda una maggioranza diversa. In caso di parità prevale il voto del Presidente.

Delle riunioni e delle delibere è redatto apposito verbale trascritto in ordine cronologico in apposito registro sottoscritto dal Presidente, o comunque da chi presiede il Consiglio medesimo e dal Segretario.

## **ARTICOLO 18**

### **PRESIDENTE DELLA FONDAZIONE**

Il Presidente della Fondazione, che è anche Presidente del Consiglio di amministrazione, ha la legale rappresentanza della fondazione di fronte ai terzi, agisce e resiste avanti a qualsiasi autorità amministrativa o giurisdizionale, nominando avvocati.

Egli resta in carica 3 (tre) anni ed è rieleggibile. In particolare, il presidente cura le relazioni con enti, istituzioni, imprese pubbliche e private e altri organismi, anche al fine di instaurare rapporti di collaborazione e sostegno delle singole iniziative della fondazione. In caso di assenza o impedimento del presidente della fondazione, il vicepresidente lo sostituisce a tutti gli effetti. Il VicePresidente che sostituisce il Presidente, inoltre, esercita tutte quelle funzioni che gli vengono delegate in via generale di volta in volta dal CDA o dal Presidente.

La firma del Vice Presidente fa piena fede dell'assenza o impedimento del Presidente. Il Presidente cura l'esecuzione delle delibere del Consiglio di Amministrazione, ove non siano stati nominati comitati esecutivi, firma gli atti e quanto occorra per l'esplicazione di tutti gli affari che vengono deliberati, sorveglia il buon andamento amministrativo della fondazione; cura l'osservanza dello statuto.

Il Presidente, in caso di urgenza, adotta ogni opportuno provvedimento, sottoponendolo a ratifica del Consiglio di Amministrazione entro 60 (sessanta) giorni dall'adozione del provvedimento stesso ed in ogni caso non oltre la seduta immediatamente successiva. Il presidente può riunire i componenti e gli organi della fondazione in adunanza plenaria, momento di confronto e di analisi in cui si incontrano tutti i componenti e gli organi della fondazione.

## **ARTICOLO 19**

### **SEGRETARIO**

Il Segretario, nominato dal Consiglio di Amministrazione, al di fuori dei propri componenti tra persone significativamente qualificate sotto il profilo giuridico amministrativo nei settori di attività della Fondazione e che siano disponibili a dedicare alle funzioni alle quali il Direttore è proposto il tempo e l'attenzione necessari affinché esse possano essere adeguatamente svolte; dà materiale esecuzione alle delibere del Consiglio di Amministrazione stesso, redige i verbali delle assemblee, attende alla corrispondenza, svolge ogni altra attività di supporto a quella del presidente e del consiglio di amministrazione; organizza le strutture operative dell'ente, tiene i rapporti con il personale dipendente e con eventuali collaboratori. Esso dura in carica tre anni come il c.d.a. e può essere riconfermato. Nella delibera di nomina il Consiglio di Amministrazione determinerà i poteri, la competenza e l'eventuale retribuzione del Segretario.

## **ARTICOLO 20**

### **COLLEGIO DEI PARTECIPANTI**

Il Collegio dei Partecipanti è composto da tutti coloro che sono stati nominati con tale qualifica dal Consiglio di Amministrazione. L'incarico può cessare per dimissione, incompatibilità, decadenza o revoca. Al Collegio dei Partecipanti spetta la nomina di due Componenti del Consiglio di Amministrazione nonché di un Componente del Collegio dei Revisori Contabili. Il Collegio dei Partecipanti formula pareri consultivi e proposte sulle attività, programmi e obiettivi della fondazione, già delineati ovvero da individuarsi. Al Collegio dei Partecipanti viene illustrato il bilancio consuntivo approvato dal Consiglio di Amministrazione con indicazione analitica dell'impiego delle risorse della fondazione e illustrazione della relazione accompagnatoria. Il Collegio dei Partecipanti è presieduto dal Presidente della Fondazione e dallo stesso convocato almeno una volta l'anno in periodo non recante pregiudizio all'attività della fondazione stessa. Le delibere del Collegio saranno valide con il voto della maggioranza assoluta dei presenti. In caso di parità prevale il voto del Presidente.

## **ARTICOLO 21**

### **GRATUITA' DELLE CARICHE – VOLONTARIATO**

I componenti del C.d.A. e in genere tutti i rappresentanti gli organi della Fondazione non percepiscono alcun compenso salvo il rimborso delle spese eventualmente sostenute per ragioni d'ufficio. La Fondazione per la sua attività operativa si baserà in modo preferenziale sull'attività volontaria dei suoi partecipanti. Il C.d.A. può deliberare il ricorso a collaborazioni esterne stabilendo il relativo compenso, sulla scorta delle esigenze della Fondazione.

## **ARTICOLO 22**

### **COMITATO SCIENTIFICO**

Il Comitato scientifico è nominato dal Consiglio d'Amministrazione fra personalità del mondo della cultura e della scienza che abbiano assunto particolare rinomanza per studi, attività e competenze attinenti alle finalità della Fondazione. Il Comitato scientifico è composto da un minimo di tre a un massimo di cinque membri. Il Comitato dura in carica un triennio e i suoi componenti possono essere riconfermati. Il Comitato scientifico elabora i programmi di attività della Fondazione e ne cura l'esecuzione, e può proporre ogni iniziativa ritenuta utile per il conseguimento degli scopi statutari. Il Presidente del Comitato scientifico, nominato dai membri del Comitato, ha funzioni di coordinamento del Comitato stesso. È membro di diritto del Consiglio d'Amministrazione.

## **ARTICOLO 23**

### **COLLEGIO DEI REVISORI CONTABILI**

Il Collegio dei Revisori è composto da tre membri effettivi, di cui uno con funzione di Presidente, che deve essere necessariamente iscritto all'apposito registro dei revisori; la nomina di due membri del Collegio e la designazione del Presidente spetta all'assemblea dei Fondatori Promotori; la nomina del terzo membro del Collegio dei Revisori Contabili spetta al Collegio dei Partecipanti. Qualora non si costituissero l'Assemblea, dei Partecipanti, tutti i membri del Collegio dei Revisori Contabili saranno nominati dall'Assemblea dei Fondatori Promotori. Il Collegio dura in carica 3 (tre) anni e i suoi membri possono essere riconfermati.

Il Collegio è convocato e presieduto dal Presidente; si riunisce ogni volta che il Presidente lo ritenga opportuno ed, in ogni caso, per l'esame del bilancio preventivo e del conto consuntivo. Il Collegio delibera validamente con la presenza di tutti i suoi membri e col voto della maggioranza di essi. Delle riunioni del Collegio è redatto verbale trascritto in apposito registro e sottoscritto da tutti i membri del Collegio medesimo. Il Collegio dei Revisori è organo di consulenza tecnico-contabile della Fondazione e provvede alla verifica della gestione finanziaria, delle scritture contabili e dei flussi di cassa, esamina le proposte di bilancio preventivo e di conto consuntivo, redigendo apposite relazioni.

I membri del Collegio possono partecipare senza diritto di voto alle riunioni del Consiglio di amministrazione. Degli accertamenti eseguiti deve redigersi verbale nell'apposito Libro delle Adunanze e deliberazioni del Collegio tecnico-contabile.

## **ARTICOLO 24**

### **SCIoglimento**

In caso di scioglimento della fondazione per Qualunque causa, il patrimonio verrà devoluto con deliberazione del Consiglio di Amministrazione ad altre ONLUS, ovvero ai fini di pubblica utilità sentito l'organismo di controllo di cui all'art. 3 comma 190 L. 23.12.96 n. 662, salvo diversa destinazione imposta dalla legge.

## ARTICOLO 25

### NORME DI RINVIO

Per quanto non previsto dal presente statuto si applicano le norme del codice civile e le disposizioni di legge dettate in tema di fondazioni private riconosciute.

## Organi direttivi

### COMITATO SCIENTIFICO

---

#### Gaetano Crepaldi - Presidente

CNR-Sezione Invecchiamento  
Via Giustiniani n° 2, 35128 Padova  
Tel.: 049 8218703/ 8211227  
Cell 3483407407  
[gaetano.crepaldi@unipd.it](mailto:gaetano.crepaldi@unipd.it)

#### Antonio Capurso - Coordinatore

Via Bitritto, 131 (parco Adria)  
70124 Bari  
Tel 080 5061410  
Cell 3473368335  
[a.capurso@alice.it](mailto:a.capurso@alice.it)

#### Roberto Capone

Via Ceglie, 9, 70010 Valenzano (BA)  
Tel.: 3207158026  
[capone@iamb.it](mailto:capone@iamb.it)

#### Giancarlo Colelli

Via Gorizia n° 35, 72027 San Pietro Vernotico (BR)  
Tel.: 3204394535  
[g.colelli@unifg.it](mailto:g.colelli@unifg.it)

#### Maria Velardi

Via Cavalieri di Vittorio Veneto n° 2, 72017 Ostuni (BR)  
Tel.: 0630486754  
Cell. 3393131889  
[maria.velardi@enea.it](mailto:maria.velardi@enea.it)

#### Stefania Maggi - Direttore Generale

CNR-Sezione Invecchiamento  
Via Giustiniani n° 2, 35128 Padova  
Tel.: 0498211746  
Cell. 3392262327  
[stefania.maggi@in.cnr.it](mailto:stefania.maggi@in.cnr.it)

#### Angelo Faggiano - Segretario Generale

Via Nino Sansone n° 35 – 72017 Ostuni (BR)  
Tel. 0831 301351  
Cell. 331 1259071  
[angelo.faggiano@alice.it](mailto:angelo.faggiano@alice.it)

#### Domenico Rogoli - Segretario del Presidente

Via Pacinotti n° 5 – 72023 Mesagne (BR)  
Cell. 338 9050149  
[domenico.rogoli@gmail.com](mailto:domenico.rogoli@gmail.com)

### CONSIGLIO DI AMMINISTRAZIONE

---

#### Gaetano Crepaldi - Presidente

CNR-Sezione Invecchiamento  
Via Giustiniani n° 2, 35128 Padova  
Tel.: 049 8218703/ 8211227  
Cell 3483407407  
[gaetano.crepaldi@unipd.it](mailto:gaetano.crepaldi@unipd.it)

#### Gianfranco Coppola - Vice Presidente

Comune di Ostuni (BR)  
Piazza della Libertà, 72100 Ostuni (BR)  
Tel.: 0831 337111  
Cell. 338 6569030  
[sindaco@comune.ostuni.br.it](mailto:sindaco@comune.ostuni.br.it)

#### Lello Di Bari - Consigliere

Comune di Fasano (BR)  
Piazza Ciaia n° 1, 72015 Fasano (BR)  
Cell.: 3201727732  
[sindaco@comune.fasano.br.it](mailto:sindaco@comune.fasano.br.it)

#### Renato Guerriero - Consigliere

Via Dorso Duro n° 2416, 30123 Venezia  
Cell: 3357895320  
[r.guerriero@stcnet.it](mailto:r.guerriero@stcnet.it)

**Vincenzo Massari - Consigliere**

Tel.: 0831308741/0831330758

Cell.: 3331159209

[massarivincenzo@libero.it](mailto:massarivincenzo@libero.it)

[francoscoditti@gmail.com](mailto:francoscoditti@gmail.com)

**Angelo Silibello - Consigliere**

Ceglie Messapica (BR)

Via Cianche di Scarano n° 7, 72013

Cell.: 3683647125

[cibus.ceglie@libero.it](mailto:cibus.ceglie@libero.it)

**Franco Scoditti - Consigliere**

Comune di Mesagne (BR)

Via Roma n° 2, 72023 Mesagne (BR)

Cell.: 3357543710

## COLLEGIO dei REVISORI CONTABILI

---

**Giampaolo Zeni - Presidente**

Via Dalmazia n° 37 – 72100 Brindisi

Tel.: 0831517054

[zenig@libero.it](mailto:zenig@libero.it)

**Cosimo Palmisano - Revisore**

Ceglie Messapica (BR)

Via Giustino Fortunato n° 5, 72013

Tel.: 0831376846 – 3355315501

[cosimopal@libero.it](mailto:cosimopal@libero.it)

**Giuseppe Zurlo - Revisore**

Via Federico Ayroldi n° 10, 72017

Ostuni (BR)

Tel.: 0831339152 – 3391713705

[peppinozurlo@alice.it](mailto:peppinozurlo@alice.it)

## DIRETTORE GENERALE

---

**Stefania Maggi**

CNR-Sezione Invecchiamento

Via Giustiniani n° 2, 35128 Padova

Tel.: 0498211746 – 3392262327

[Stefania.maggi@in.cnr.it](mailto:Stefania.maggi@in.cnr.it)

## SEGRETARIO GENERALE

---

**Angelo Faggiano**

Via Nino Sansone n° 35 – 72017 Ostuni (BR)

Tel. 0831 301351

Cell. 331 1259071

[angelo.faggiano@alice.it](mailto:angelo.faggiano@alice.it)

## Soci fondatori promotori

---

PROVINCIA DI BRINDISI  
CAMERA DI COMMERCIO, INDUSTRIA, ARTIGIANATO E  
AGRICOLTURA di Brindisi  
CITTADELLA DELLA RICERCA Società Consortile per Azioni  
COMUNE DI MESAGNE  
CONSORZIO LUIGI AMADUCCI  
CONFCOOPERATIVE - UNIONE PROVINCIALE DI BRINDISI  
Associazione "AMICI DI OSTUNI"  
FONDAZIONE LEONARDO PER LE SCIENZE MEDICHE – ONLUS  
COMUNE DI OSTUNI

società "NICOLAUS TOUR S.r.l."  
società "DE PASCALE RISTORAZIONE S.r.l."  
società "HOTEL VILLAGGIO CITTA' BIANCA S.r.l."  
società "PENELOPE COOPERATIVA SOCIALE O.N.L.U.S."  
D'AMICO Bartolomeo  
Associazione "BORGOSTUNI"  
ZURLO Giuseppe  
Associazione "CEGLIE E'..."  
MARTUCCI Luciano

## Soci Partecipanti

Associazione Passo di terra  
Immobiliare IMOSA  
Crepaldi Francesco  
Casale Alfonso  
Cantine Due Palme  
Comune di Fasano  
Comune di Cisternino  
Comune di Villa Castelli  
Consorzio Colline di Brindisi  
Rotary Appia Antica  
Centro Ortofrutticolo Mediterraneo  
Azienda Agricola Paradiso

Provveditorato agli Studi di Brindisi  
CNA Brindisi  
Critelli Diego  
Budri Antonio  
ENAI Puglia  
ASL Brindisi  
Consorzio Pugliabestwine  
Melpignano Marisa  
Tanzariello Ivan Medibreak  
Zecchini Mariacaterina  
Carlucci Teodoro

# LA DIETA

La Dieta Mediterranea è l'insieme delle abitudini alimentari dei popoli del bacino del Mediterraneo, che si sono consolidate nei secoli e sono rimaste pressoché immutate fino al boom economico degli anni '50.

Questo insieme di abitudini consiste principalmente nel consumo abbondante di:

- Pane
- Pasta
- Verdure
- Insalate
- Legumi
- Frutta
- Frutta secca

Inoltre, le caratteristiche della dieta comprendono un consumo moderato di pesce, carne bianca, latticini e uova. Il consumo di carne rossa e vino è limitato rispetto alle diete di altre zone del mondo.

Per garantire l'apporto di grassi, tra i popoli del Mediterraneo è diffuso il consumo di olio d'oliva, che contiene grassi di qualità superiore, meno nocivi di quelli animali, e anzi salutari per l'organismo.

La Dieta Mediterranea presenta le seguenti caratteristiche fondamentali:

- Basso contenuto di acidi grassi saturi
- Ricchezza di carboidrati e fibra
- Alto contenuto di acidi grassi monoinsaturi (derivati principalmente dall'olio d'oliva)

## Gli alimenti della Dieta Mediterranea

---

### Olio d'oliva

Come dimostrato dagli studiosi, non è la quantità di grassi consumata nella dieta, ma è la qualità che fa la differenza. È per questo che l'olio di oliva è diventato l'alimento grasso principale della Dieta Mediterranea: i grassi che esso fornisce hanno effetti benefici sull'organismo in quanto controllano il rischio cardiovascolare.

L'olio d'oliva è l'unico degli alimenti grassi che deriva da un frutto, e l'essere ottenuto da un frutto gli conferisce particolari proprietà salutistiche e gastronomiche. L'olio d'oliva, in particolare nella varietà 'extra-vergine', è costituito per la maggior parte da una molecola grassa che contiene acido oleico in larga percentuale. Presenta inoltre un rapporto ottimale tra acidi grassi monoinsaturi e polinsaturi. Queste caratteristiche biochimiche fanno sì che l'olio d'oliva:

- sia ben digeribile;
- inibisca la secrezione acida dello stomaco;
- stimoli la secrezione del pancreas;
- favorisca l'assorbimento del calcio e l'accrescimento delle ossa lunghe.

Infine, i composti polifenolici presenti nell'olio d'oliva hanno una spiccata azione antiossidante: cioè contrastano lo stress ossidativo del corpo umano dovuto ai radicali liberi che provoca invecchiamento e malattie. Questo fa sì, in pratica, che l'olio d'oliva funga da antinfiammatorio e prevenga le malattie cardiovascolari e l'arteriosclerosi.

## Frutta e ortaggi

La frutta e gli ortaggi occupano il posto principale nella Dieta Mediterranea, in quanto essa è caratterizzata in particolare dal consumo di alimenti di origine vegetale, compresa la pasta, la verdura a foglie di stagione condita con olio d'oliva e la frutta.

Il consumo di frutta (anche secca) e ortaggi garantisce l'apporto di sostanze nutritive come vitamine e minerali, e allo stesso tempo riduce l'apporto calorico della dieta, poiché frutta ed ortaggi contengono molta acqua e la fibra ha un effetto saziante.

In ogni stagione vi sono ampie possibilità di scelta di ortaggi e frutta. E' consigliabile cominciare a consumare frutta a partire dalla prima colazione, e negli spuntini fuori pasto.

Anche la frutta secca è parte integrante della Dieta Mediterranea, e in particolare le Mandorle meriterebbero un posto fisso nelle nostre abitudini alimentari. La mandorla, originaria dell'Asia Minore, contiene proteine che completano l'apporto aminoacidico della nostra alimentazione.

Si consiglia di consumare 15-20 grammi al giorno di mandorle o frutta secca. Le mandorle forniscono un apporto calorico di 500-600 kcal per 100 grammi, che le rende una fonte di energia importante. Hanno un apporto lipidico elevato, sono una fonte di acidi grassi monoinsaturi (MUFA), apportano una adeguata quantità di acidi grassi polinsaturi (PUFA) e hanno basso contenuto di acidi grassi saturi.

## Pasta

Il fabbisogno alimentare nel bacino mediterraneo, già 8000-9000 anni fa, era soddisfatto per il 60-70% da alimenti derivanti dai cereali. Il grano duro, in particolare, è un elemento che accomuna tutte le popolazioni del Mediterraneo, in quanto costituisce la materia prima di alimenti come pasta, pane, cous-cous, burghul e altri. La pasta dal canto suo è diventata negli ultimi cento anni un cibo importante e diffuso a livello mondiale. Oggi la produzione di pasta in Italia è di 3 milioni di tonnellate all'anno. Circa metà della produzione viene esportata.

La qualità della pasta dipende dalla qualità della reazione che genera il glutine, il composto principale della pasta. Il glutine si forma per reazione soprattutto tra l'acqua e le gliadine e glutenine contenute nel germe di grano duro.

Il glutine è una membrana proteica reticolata, che ha un comportamento semipermeabile e che avvolge i granuli d'amido idratati. Tutte le proprietà reologiche dell'impasto e il comportamento alla cottura della pasta dipendono dalla qualità del glutine formato.

100 g di pasta forniscono circa 350 kcal. La pasta fornisce un apporto consistente di glucidi (cioè zuccheri) sotto forma di amido, che costituisce circa l'80% dell'apporto nutritivo, e contiene anche una notevole quantità di protidi (circa il 10%). L'apporto di grassi, vitamine e minerali è invece limitato. Come lo è quel risulta fortemente squilibrato l'apporto di minerali per la prevalenza del potassio. Per ri-equilibrare il Carico di Indice Glicemico (vale a dire la velocità con cui aumenta la glicemia in seguito all'assunzione di un quantitativo dell'alimento contenente 50 g di carboidrati), è opportuno consumare la pasta con verdure per le vitamine; carni, legumi o pesce per integrare l'apporto proteico; formaggi per i lipidi; oli vegetali (in particolare l'olio d'oliva) per gli acidi grassi insaturi.

## Vino

Il vino è la bevanda storica del bacino del Mediterraneo: veniva prescritto già da Ippocrate nel IV secolo Avanti Cristo per la cura delle ferite e come bevanda nutriente, antipiretica, purgante e diuretica.

Pur essendo materia di ampio dibattito, la scienza ha riconosciuto alcuni effetti benefici del vino sulla salute umana. Alcuni dei composti polifenolici, presenti in modo particolare nel vino rosso, sono ritenuti almeno in parte responsabili della riduzione del rischio cardiovascolare.

Nonostante l'alcol sia un agente proossidante, le bevande alcoliche riducono l'ossidazione delle lipoproteine a bassa densità (abbreviate LDL, sono componenti del colesterolo) probabilmente perché contengono i flavonoidi e i polifenoli

che sono antiossidanti. In sostanza, il vino rosso riduce l'ossidazione delle lipoproteine che è fondamentale per lo sviluppo dell'aterosclerosi.

L'alcool, d'altro canto, incrementa i livelli di lipoproteine ad alta densità (HDL) nel plasma, che contribuiscono invece alla riduzione del colesterolo. In studi di mortalità cardiovascolare, aggiustando per livelli di HDL, è stato dimostrato che circa il 50% dell'effetto cardioprotettivo dell'alcool è dovuto alla sua capacità di incrementare i livelli di HDL. Va ricordato comunque che l'assunzione di alcool comporta un incremento dei livelli di trigliceridi serici aumentando potenzialmente il rischio vascolare.

## Sostenibilità

---

Il modello alimentare mediterraneo oltre ad essere salutare per le persone lo è anche per l'ambiente. Si stima in media che per ottenere 100 calorie, la dieta mediterranea provoca un impatto ambientale di circa il 60 % inferiore rispetto ad una alimentazione di tipo nordeuropeo o nordamericano, basata in misura maggiore su carni e grassi animali, piuttosto che su vegetali e cereali.

Ma il modello alimentare mediterraneo, come già sottolineato dall'UNESCO, va oltre il concetto di cibo. Il termine stesso dieta deriva dal greco antico diaita (stile di vita) proprio ad indicare la valenza sociale e culturale della dieta mediterranea. Considerando gli effetti positivi sulla sfera sociale, economica ed ambientale, si può considerare la dieta mediterranea un modello alimentare sostenibile.

### **BENEFICI AMBIENTALI:**

**Impiego risorse naturali.** La dieta mediterranea prevede un elevato consumo di cereali, frutta, verdura e legumi, la cui produzione richiede un impiego di risorse naturali (suolo, acqua) e di emissioni di gas serra meno intensivo rispetto ad un modello alimentare basato perlopiù sul consumo di carni e grassi animali.

**Stagionalità.** La dieta mediterranea prevede il consumo degli alimenti rispettando la stagionalità degli stessi. Questo si traduce in una riduzione delle coltivazioni in serra e dei relativi impatti ambientali, così come dell'approvvigionamento e dei costi di trasporto da paesi lontani (foodmiles).

**Biodiversità.** La dieta mediterranea rispetta il territorio e la biodiversità, attraverso semine diverse in ogni area e rotazione delle colture, al fine di garantire anche la sicurezza alimentare.

**Frugalità.** La dieta mediterranea prevede porzioni moderate e consumo di alimenti integrali e freschi, poco trasformati. Sia le quantità consumate che le minori trasformazioni subite dagli alimenti contribuiscono a ridurre gli impatti ambientali dei comportamenti alimentari.

### **BENEFICI SOCIALI**

**Salute.** La dieta mediterranea, insieme all'attività fisica, aiuta a prevenire le malattie cardiovascolari, il diabete e alcuni tipi di tumore (colon retto, mammella, prostata, pancreas, endometrio). Inoltre, l'assunzione di cibi freschi e integrali permette una maggiore disponibilità e utilizzo di micronutrienti e antiossidanti.

**Consapevolezza.** La dieta mediterranea promuove una maggiore consapevolezza alimentare e legame col territorio, la conoscenza della stagionalità, biodiversità e naturalità degli alimenti.

**Convivialità.** La dieta mediterranea promuove l'interazione sociale, i pasti comuni sono la pietra angolare delle feste e delle nostre tradizioni sociali.

**Identità.** La dieta mediterranea è espressione dell'intero sistema storico e culturale del Mediterraneo. È una tradizione alimentare millenaria che si tramanda di generazione in generazione, promuovendo non solo la qualità degli alimenti e la loro caratterizzazione territoriale, ma anche il dialogo tra i popoli.

## BENEFICI ECONOMICI

**Spesa sanitaria.** Una maggiore aderenza delle abitudini alimentari al modello mediterraneo migliorerebbe lo stato di salute generale della popolazione, che si tradurrebbe in una diminuzione della spesa sanitaria nazionale.

**Spesa delle famiglie.** L'aderenza al modello alimentare mediterraneo, privilegiando alimenti di stagione, prevalentemente cereali e vegetali, permetterebbe una diminuzione della spesa alimentare delle famiglie.

**Valorizzazione aziende.** La diffusione del modello alimentare mediterraneo si tradurrebbe in un aumento della domanda commerciale dei prodotti naturali (frutta, verdura, cereali, legumi...) e dei loro derivati (olio, vino, pasta, pane...), creando reddito e occupazione per le aziende delle regioni mediterranee.

**Valorizzazione territori.** La diffusione del modello alimentare mediterraneo valorizzerebbe l'offerta agro-enogastronomica dei nostri territori, contribuendo alla destagionalizzazione dell'offerta turistica.

## Gli Effetti Benefici della Dieta

---

Negli ultimi anni sono stati pubblicati ampie e significative ricerche che danno importanti segnali dell'esistenza di un rapporto causale tra la Dieta Mediterranea e la riduzione dell'incidenza di malattie cardiovascolari, tumori ed altre patologie gravi. Qui sotto proponiamo una selezione di alcuni tra i più importanti studi sull'influenza della Dieta Mediterranea su tali patologie.

### Il progetto SUN

Il progetto SUN (Seguimiento Universidad de Navarra), dell'Università di Navarra in Spagna, ha studiato l'effetto della Dieta su ipertensione, sul diabete, sull'obesità, sulla malattia coronarica e su altre patologie. E' uno studio ancora aperto, ma il reclutamento è iniziato nel 1999 ed ha raggiunto i 17500 soggetti circa. I risultati disponibili fino ad ora rilevano che:

- vi sarebbe un'associazione inversa tra l'olio d'oliva o tra l'adesione a un modello alimentare mediterraneo e l'infarto del miocardio;
- in particolare per gli uomini, dopo 28,5 mesi una dieta mediterranea ricca di olio d'oliva si associa a un ridotto rischio d'ipertensione;
- dati relativi a circa 14000 soggetti hanno anche evidenziato che chi aderisce a una stretta dieta mediterranea presenta un rischio inferiore di sviluppare il diabete;
- in più di 13600 soggetti è stata rilevata una minore probabilità di sviluppare eventi cardiovascolari per coloro che seguono una dieta di tipo mediterraneo;
- l'assunzione di determinate vitamine, presenti in quantità consistenti nella dieta mediterranea, è inversamente associata alla depressione.

Lo studio SUN ha indicato la superiore qualità dei grassi assunti tramite la dieta mediterranea come possibile causa di questi effetti benefici.

### Lo studio ATTICA

Lo studio ATTICA dell'Università di Atene è stato condotto negli anni 2001-2002, e vi hanno partecipato 3024 soggetti di età compresa fra 20 e 89 anni, per la maggior parte uomini della regione di Attica in Grecia. I partecipanti allo studio sono stati scelti perché non presentavano segni di malattia cardiovascolare e infezioni virali croniche al momento dell'arruolamento. Ai partecipanti è stato assegnato un punteggio, chiamato MedDietScore, che misura il livello di aderenza al modello tradizionale della Dieta Mediterranea.

Lo studio ATTICA ha dimostrato che una maggiore aderenza alla Dieta Mediterranea riduce il rischio per lo sviluppo della disfunzione sistolica ventricolare sinistra nei pazienti affetti da sindrome coronarica acuta.

L'esatto meccanismo con cui questo tipo di dieta riduce il rischio di malattia cardiovascolare non è pienamente compreso, ma anche alla luce dello studio ATTICA si ipotizza che lo stile di vita mediterraneo contribuisca a una normalizzazione dei livelli plasmatici di colesterolo totale e del colesterolo delle lipoproteine a bassa densità (LDL). La Dieta Mediterranea contribuirebbe anche al controllo di altri fattori di rischio cardiovascolare come:

- insulinoresistenza
- disfunzione endoteliale
- aggregazione piastrinica
- stress ossidativo
- infiammazione cronica

In particolare, si ascrive il miglioramento del profilo lipidico alla attività anti-ossidante dei composti polifenolici contenuti nel vino rosso, che provocherebbe anche il miglioramento del sistema di coagulazione e fibrinolisi, dell'aggregazione piastrinica e della funzione endoteliale. In sintesi, secondo un complicato processo, l'attività vasodilatatoria da parte dei polifenoli presenti nel vino si traduce in un miglioramento del rischio cardiovascolare. Proprietà anti-ossidative e la capacità di ridurre i livelli di LDL si riscontrano anche nell'acido oleico, nei composti fenolici nella vitamina E presenti nell'olio d'oliva, mentre gli acidi grassi polinsaturi e gli acidi omega-3 dimostrano una capacità di ridurre i trigliceridi plasmatici e di ridurre il rischio e la mortalità cardiovascolare tramite un'azione antiaritmica.

## DIETA MEDITERRANEA E CANCRO

---

### Lo studio EPIC

Lo studio EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition, che significa "Investigazione prospettica europea sul cancro e la nutrizione") è il più vasto studio di popolazione condotto sui rapporti tra dieta e salute. E' coordinato dall'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro che appartiene all'Organizzazione Mondiale per la Sanità, e vi hanno preso parte 520000 persone provenienti da dieci paesi europei:

- Danimarca
- Francia
- Germania
- Grecia
- Italia
- Olanda
- Norvegia
- Spagna
- Svezia
- Regno Unito

Lo studio EPIC tenta di chiarire i rapporti tra dieta, fattori ambientali, stile di vita e incidenza di cancro e di altre malattie croniche. Gli autori dello studio hanno esaminato la relazione tra grado di aderenza alla dieta e incidenza di cancro un campione di 25623 soggetti.

Per valutare il grado di aderenza alla Dieta Mediterranea tradizionale dei soggetti i ricercatori hanno utilizzato un questionario e assegnato un punteggio che va da 0 a 10. Un follow-up dopo quasi 8 anni ha rilevato 851 casi di cancro clinicamente confermati, e gli autori hanno potuto riscontrare che un più alto grado di aderenza alla dieta mediterranea si associa a una minore incidenza del cancro globale. In particolare, un incremento di due punti nel punteggio di aderenza alla Dieta corrisponde a una riduzione del 12% dell'incidenza di cancro.

Lo studio EPIC ha inoltre evidenziato che l'interazione tra i componenti della Dieta potrebbe avere effetti di maggiore entità che l'assunzione di singoli componenti della Dieta. L'indagine dello studio EPIC, ancora in corso, fornirà preziose informazioni scientifiche sui rapporti tra alimentazione e malattie.

## **DIETA MEDITERRANEA E MALATTIE CARDIOVASCOLARI**

---

### **Gli studi Interheart e Predimed (Prevenzion Dieta Mediterranea)**

Il rischio di infarto del miocardio acuto è collegato quasi esclusivamente a nove fattori di rischio. Essi sono:

- tabagismo
- alti livelli di colesterolo
- ipertensione
- diabete
- obesità addominale
- stress
- mancanza di consumo quotidiano di frutta e verdura
- consumo di alcol
- mancanza di esercizio fisico

Lo studio Interheart è un vasto studio che si concentra sui soggetti con infarto del miocardio. Sono stati arruolati soggetti in 52 paesi di tutti i continenti, per un numero totale di 15152 casi e 14820 controlli. Come casi, sono stati selezionati pazienti che avevano avuto un infarto del miocardio e che si presentavano in unità coronarica entro 24 ore dall'inizio dei sintomi.

Come controlli sono stati selezionati pazienti comparabili per sesso ed età ma che non avevano avuto malattie cardiache. Lo studio Interheart ha concluso che le strategie di prevenzione della malattia coronarica possono essere basate su principi simili in tutto il mondo, dunque è necessario investire sui fattori di rischio, compresa l'alimentazione.

Lo studio Predimed (Prevenzion Dieta Mediterranea), uno studio multicentrico di prevenzione primaria della malattia cardiovascolare, ha evidenziato che i fattori di rischio cardiovascolari possono migliorare se una dieta povera di grassi viene integrata con olio d'oliva o noci, seguendo la tradizione della Dieta Mediterranea.

### **Il Lyon DietHeartStudy e lo studio GISSI-Prevenzione**

Il Lyon DietHeartStudy ha accertato se una dieta di tipo mediterraneo può diminuire il tasso di recidiva dopo un primo infarto miocardico. I risultati dello studio, di tipo randomizzato, mostrano che l'effetto protettivo della Dieta Mediterranea si mantiene fino a quattro anni dopo l'infarto.

Lo studio GISSI-Prevenzione ha invece dimostrato che nei pazienti con infarto miocardico che sono riusciti a mettere in pratica alcuni consigli dietetici, che comprendevano l'aumento del consumo di cibi mediterranei, il rischio di morte precoce è diminuito indipendentemente da qualsiasi trattamento farmaceutico.

## **DIETA MEDITERRANEA E DECLINO COGNITIVO**

---

### **Lo studio ILSA (Italian Longitudinal Study on Aging) e lo studio HALE**

L'ILSA (Italian Longitudinal Study on Aging, ovvero "Studio Longitudinale Italiano sull'Invecchiamento") ha valutato l'impatto del consumo di alcool sull'incidenza di decadimento cognitivo lieve e la progressione verso la demenza. È emerso che i pazienti con lieve alterazione cognitiva che consumavano circa 15 grammi al giorno di alcool (bevitori moderati) hanno avuto un tasso di progressione minore verso la demenza dei pazienti astemi.

Lo studio HALE (HealthAging: a LongitudinalStudy in Europe, ovvero “Invecchiamento e salute, uno studio longitudinale in Europa”) ha valutato 3496 soggetti di 10 paesi europei, ed ha concluso che le analisi dei dati raccolti “portano a concludere che gli individui di età compresa tra i 70 e i 90 anni che seguono una dieta mediterranea presentano una riduzione della mortalità superiore al 50% per tutte le cause e per cause cardiovascolari e tumori”.

## LA DIETA MEDITERRANEA E I GIOVANI

---

### Lo Studio Multicentrico sulle Abitudini Alimentari dei Giovani

Il Consiglio Nazionale delle Ricerche, l’Istituto di Neuroscienze e la Sezione Clinica per lo studio dell’Invecchiamento di Padova hanno coordinato una ricerca sull’alimentazione dei giovani e l’obesità. La ricerca è stata condotta dall’Università di Padova, patrocinata dal Ministero per le politiche agricole e in collaborazione con l’Associazione Amici di Ostuni e i Comuni di Ostuni, Conegliano (Treviso) e Montichiari (Brescia).

## Bibliografia Scientifica

---

E' qui disponibile una selezione di riferimenti bibliografici su studi scientifici degli effetti della Dieta Mediterranea sulla salute umana. La lista è aggiornata con le più recenti e influenti pubblicazioni scientifiche sulla Dieta:

- St Leger AS, Cochrane AL, Moore F. Ischaemicheart-disease and wine. *Lancet* 1979; 1(8129):1294
- JL Richard, “Les facteurs de risqu coronarien: Le paradoxe français,” *Archives des Maladies du Coeur et des Vaisseaux* 80 (April 1987): 17–21
- Milatovich L. - Mondelli G. La tecnologia della pasta alimentare, Chirotti Editori. Pinerolo 1990; p:331
- Keys A. Mediterranean diet and public health: personal reflections. *Am J Clin Nutr* 1995; 61(6 Suppl):1321S-1323S
- Lucisano M, Pagani MA. Cereali e derivati. In Daghetta A. Gli alimenti. Aspetti tecnologici e nutrizionali. Collana ITEMS, Milano 1997; p: 7-68
- Solfrizzi V, Panza F, Torres F, Mastroianni F, Del Parigi A, Venezia A, Capurso A. High monounsaturated fatty acids intake protects against age-related cognitive decline. *Neurology* 1999; 52(8):1563-1569
- Carluccio MA, Massaro M, Bonfrate C, Siculella L, Maffia M, Nicolardi G, Distante A, Storelli C, De Caterina R. Oleic acid inhibits endothelial activation: A direct vascular antiatherogenic mechanism of a nutritional component in the mediterranean diet. *ArteriosclerThrombVascBiol* 1999; 19(2):220-228
- de Lorgeril M, Salen P, Martin JL, Monjaud I, Delaye J, Mamelle N. Mediterranean diet, traditional risk factors, and the rate of cardiovascular complications after myocardial infarction: final report of the Lyon Diet Heart Study. *Circulation* 1999 99(6):779-785
- Rimm EB, Williams P, Fosher K, Criqui M, Stampfer MJ. Moderate alcohol intake and lower risk of coronary heart disease: meta-analysis of effects on lipids and haemostatic factors. *BMJ* 1999; 319(7224):1523-1528
- Executive Summary of the Third Report of The National Cholesterol Education Program (NCEP) Expert Panel on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults (Adult Treatment Panel III). *JAMA* 2001; 285: 2486-2497
- Kris-Etherton P, Eckel RH, Howard BV, St Jeor S, Bazzarre TL. AHA Science Advisory: Lyon Diet Heart Study. Benefits of a Mediterranean-style, National Cholesterol Education Program/American Heart Association Step I Dietary Pattern on Cardiovascular Disease. *Circulation* 2001;103:1823-1825
- Hu, F.B. and W.C. Willett, Optimal diets for prevention of coronary heart disease. *JAMA* 2002; 288(20):2569-2578
- Hu F.B. The Mediterranean diet and mortality--olive oil and beyond. *N Engl J Med*. 2003;348(26):2595-2596.

- Singh, R.B., G. Dubnov, M.A. Niaz, S. Ghosh, R. Singh, S.S. Rastogi, O. Manor, D. Pella, and E.M. Berry, Effect of an Indo-Mediterranean diet on progression of coronary artery disease in high risk patients (Indo-Mediterranean Diet Heart Study): a randomised single-blind trial. *Lancet*, 2002; 360(9344) 1455-1461
- Linee guida per una sana e corretta alimentazione italiana. Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione. Revisione 2003
- Trichopoulou, A., T. Costacou, C. Bamia, and D. Trichopoulos, Adherence to a Mediterranean diet and survival in a Greek population. *N Engl J Med*, 2003; 348(26):2599-2608.
- Pitsavos C, Panagiotakos DB, Chrysohoou C, Stefanadis C. Epidemiology of cardiovascular risk factors in Greece: aims, design and baseline characteristics of the ATTICA study. *BMC Public Health* 2003; 3:32
- Chrysohoou C, Panagiotakos DB, Pitsavos C, Das UN, Stefanadis C. Adherence to the Mediterranean diet attenuates inflammation and coagulation process in healthy adults: The ATTICA Study. *J AmCollCardiol*2004; 44(1):152-158
- Yusuf S, Hawken S, Ounpuu S, Dans T, Avezum A, Lanus F, McQueen M, Budaj A, Pais P, Varigos J, Lisheng L; INTERHEART Study Investigators. Effect of potentially modifiable risk factors associated with myocardial infarction in 52 countries (the INTERHEART study): case-control study. *Lancet* 2004; 364(9438):937-952
- Knoops KT, de Groot LC, Kromhout D, Perrin AE, Moreiras-Varela O, Menotti A, van Staveren WA. Mediterranean diet, lifestyle factors, and 10-year mortality in elderly European men and women: the HALE project. *JAMA* 2004; 292(12):1433-1439
- Grundy SM, Cleeman JI, Daniels SR, Donato KA, Eckel RH, Franklin BA, Gordon DJ, Krauss RM, Savage PJ, Smith SC Jr, Spertus JA, Costa F: Diagnosis and management of the metabolic syndrome: an American Heart Association National Heart, Lung, and Blood Institute Scientific Statement. *Circulation* 2005; 112:2735-2752
- Beauchamp GK, Keast RS, Morel D, Lin J, Pika J, Han Q, Lee CH, Smith AB, Breslin PA. Phytochemistry: ibuprofen-like activity in extra-virgin olive oil. *Nature*2005; 437(7055):45-46
- Baur JA, Sinclair DA. Therapeutic potential of resveratrol: the in vivo evidence. *NatRevDrugDiscov* 2006; 5(6):493-506
- Estruch R, Martínez-González MA, Corella D, Salas-Salvadó J, Ruiz-Gutiérrez V, Covas MI, Fiol M, Gómez-Gracia E, López-Sabater MC, Vinyoles E, Arós F, Conde M, Lahoz C, Lapetra J, Sáez G, Ros E; PREDIMED StudyInvestigators. Effects of a Mediterranean-style diet on cardiovascular risk factors: a randomized trial. *AnnInternMed* 2006; 145(1):1-11
- Seguí-Gómez M, de la Fuente C, Vázquez Z, de Irala J, Martínez-González MA. Cohort profile: the 'Seguimiento Universidad de Navarra' (SUN) study. *Int J Epidemiol* 2006; 35(6):1417-1422
- Martínez-González MA. The SUN cohort study (Seguimiento University of Navarra). *Public HealthNutr* 2006; 9(1A):127-131
- Martínez-González MA, de la Fuente-Arrillaga C, Nunez-Cordoba JM, Basterra-Gortari FJ, Beunza JJ, Vazquez Z, Benito S, Tortosa A, Bes-Rastrollo M. Adherence to Mediterranean diet and risk of developing diabetes: prospective cohort study. *BMJ* 2008; 336(7657):1348 -1351
- Benetou V, Trichopoulou A, Orfanos P, Naska A, Lagiou P, Boffetta P, Trichopoulos D; Greek EPIC cohort. Conformity to traditional Mediterranean diet and cancer incidence: the Greek EPIC cohort. *Br J Cancer* 2008; 99(1):191-195
- Sofi F, Cesari F, Abbate R, Gensini GF, Casini A. Adherence to Mediterranean diet and health status: meta-analysis. *BMJ* 2008;11:337-344
- Covas MI, Konstantinidou V, Fitó M. Olive oil and cardiovascular health. *J CardiovascPharmacol* 2009; 54(6):477-482
- Raederstorff D. Antioxidant activity of olive polyphenols in humans: a review. *Int J VitamNutr Res* 2009;79(3):152-165

## Pubblicazioni

---

Uno dei compiti principali della Fondazione Dieta Mediterranea è sostenere e stimolare la ricerca sulla Dieta Mediterranea, i suoi componenti, e i metodi di coltivazione e allevamento per la produzione dei componenti della Dieta. Ricerca innovativa è infatti indispensabile per approfondire le conoscenze sulla Dieta, l'interazione dei suoi elementi, e i suoi effetti sulla salute.

### Studio epidemiologico sulla nutrizione nei giovani studenti

Questo studio è stato realizzato dalla Sezione Invecchiamento dell'Istituto di Neuroscienze del CNR di Padova e dalla Fondazione Dieta Mediterranea. I responsabili scientifici, prof. Gaetano Crepaldi e dott.ssa Stefania Maggi, hanno guidato un'equipe che si è prefissa i seguenti obiettivi:

- valutare le abitudini dietetiche di una comunità di giovani che frequentano le scuole medie;
- stimare la frequenza di fattori di rischio cardiovascolari, in particolare fattori dietetici, nella popolazione target, ossia l'eccessivo introito calorico, il tipo di grassi consumati, eccesso di sodio, deficit di potassio, consumo eccessivo di alcool e caffè, basso consumo di frutta e verdura ecc.

Noale M, Nardi M, Limongi F, Siviero P, Caregaro L, Crepaldi G, Maggi S; MediterraneanDiet Foundation Study Group. **Adolescents in southern regions of Italy adhere to the Mediterranean diet more than those in the northern regions.** Nutr Res. 2014 Sep;34(9):771-9

## FORMAZIONE

La formazione sulla Dieta Mediterranea è uno degli scopi principali della Fondazione. E' fondamentale diffondere la cultura della Dieta per fare sì che i suoi valori non vengano persi. Dieta Mediterranea significa soprattutto salute, dunque una conoscenza dei principi della Dieta è necessaria per vivere una vita più sana. La Fondazione, in particolare è molto attiva nell'organizzazione di:

- Corsi sulla Dieta Mediterranea, per nutrizionisti, operatori del settore alimentare, e il pubblico
- Seminari e incontri per ricercatori, focalizzati alla diffusione e promozione del sapere scientifico sulla Dieta
- Eventi formativi aperti alla cittadinanza
- Collaborazioni con le scuole per far conoscere il modello mediterraneo a tutti i giovani.

# ATTIVITÀ DIVULGATIVA

Uno dei principali obiettivi della Fondazione è quello di diffondere il più possibile la cultura della dieta mediterranea.

A tal fine la Fondazione ha sviluppato progetti e strumenti di promozione e divulgazione. Nel corso degli anni la comunicazione, prima dedicata ad un target di ricercatori, medici e scienziati, ha iniziato a rivolgersi al pubblico generalista con l'obiettivo di portare nelle case e nelle tavole il modello alimentare mediterraneo.

## Video ricette

Sono stati realizzati dei video in cui vengono spiegate alcune delle ricette più diffuse nella cucina mediterranea. Un cuoco non professionista, in una cucina non professionale, prepara e spiega al pubblico la ricetta. Al suo fianco è presente un medico nutrizionista che illustra gli effetti benefici del piatto preparato. La finalità del progetto è quella di insegnare a tutti quanto è semplice e veloce mangiare bene, in modo sano e spendendo poco. Le ricette sono pubblicate nel canale Youtube e nel portale della fondazione.

## Brochure e materiale informativo

Per spiegare gli effetti benefici della dieta mediterranea viene realizzato e distribuito del materiale informativo.

Brochure, volantini e newsletter vengono realizzate con linguaggio divulgativo cercando di invogliare la popolazione a seguire il modello alimentare mediterraneo.



**II Premio  
"CUCINIAMO MEDITERRANEO"**

**venerdì 20 giugno 2014 ore 20,00**  
MASSERIA NUOVA OSTUNI  
s.a.l. 16 km 873

Si confronteranno chef stellati  
con la presentazione di un piatto che più interpreti  
i principi della "Dieta Mediterranea"

L'evento è organizzato dalla  
Masseria San Domenico di Savelletri di Fasano  
partner della Fondazione Dieta Mediterranea onlus

"Commissione onlus: Tecniche di Pace  
Pitagorici di Salubrità"  
G. D. Giovanni Ostuni

**VERSO EXPO 2015**

Sabato 7 febbraio 2015 - ore 19.30  
Hotel Incanto - Ostuni

**Interventi:**

- "Olio di oliva e frittura: tra scienza, mito e retaggi culturali"  
Dott. Angelo Faggiano - Medico Chirurgo
- "Le spezie nella Dieta Mediterranea"  
Dott. Domenico Rogoli - Biologo nutrizionista della Fondazione Dieta Mediterranea
- "Il cibo come elemento di identità culturale"  
Prof. ssa Angela Carparelli

**Seguirà convivio**

CONFEDERAZIONE ITALIANA  
Suggerimento 391 628770 - mail: [info@fdm.it](mailto:info@fdm.it)  
Fondazione: 391 128979 - mail: [angela.faggiano@fdm.it](mailto:angela.faggiano@fdm.it)

**28 Maggio 2015**  
**IL TERRITORIO**  
PROMUOVE LA SALUTE

**Auditorium  
Carlo Caruso & Giarone  
Via Milano, Palermo**

**FONDAZIONE  
DIETA  
MEDITERRANEA**

**14-15 SALUTE DELLE AUTORITÀ**  
Dott. Roberto Di Caro, Direttore della Unità di Nutrizione, Università di Palermo  
Dott. Giuseppe Di Caro, Direttore Generale dell'IST di Palermo  
Dott. Domenico Rogoli, Nutrizionista della Fondazione Dieta Mediterranea

**16-17 LETTURE MANUSCRITTE**  
Dott. Roberto Di Caro, Direttore della Unità di Nutrizione, Università di Palermo  
Dott. Giuseppe Di Caro, Direttore Generale dell'IST di Palermo  
Dott. Domenico Rogoli, Nutrizionista della Fondazione Dieta Mediterranea

**18-19 ALIMENTAZIONE E INCHIESTA**  
Dott. Roberto Di Caro, Direttore della Unità di Nutrizione, Università di Palermo  
Dott. Giuseppe Di Caro, Direttore Generale dell'IST di Palermo  
Dott. Domenico Rogoli, Nutrizionista della Fondazione Dieta Mediterranea

**20-21 PROCESSIONE VIDEO**  
Dott. Roberto Di Caro, Direttore della Unità di Nutrizione, Università di Palermo  
Dott. Giuseppe Di Caro, Direttore Generale dell'IST di Palermo  
Dott. Domenico Rogoli, Nutrizionista della Fondazione Dieta Mediterranea

**22-23 ALIMENTAZIONE E LINGUISTICA**  
Dott. Roberto Di Caro, Direttore della Unità di Nutrizione, Università di Palermo  
Dott. Giuseppe Di Caro, Direttore Generale dell'IST di Palermo  
Dott. Domenico Rogoli, Nutrizionista della Fondazione Dieta Mediterranea

**24-25 SOSTENIBILITÀ, VIDEO E BENE COMPLESSIVO**  
Dott. Roberto Di Caro, Direttore della Unità di Nutrizione, Università di Palermo  
Dott. Giuseppe Di Caro, Direttore Generale dell'IST di Palermo  
Dott. Domenico Rogoli, Nutrizionista della Fondazione Dieta Mediterranea

**26-27 CHIUSURA LAVORI**

### Eventi aperti al pubblico

Il progetto nasce da un accordo tra:

**ESISTE ANCORA LA DIETA MEDITERRANEA?**  
Riflessione, ricerca, dibattito, sperimentazione, divulgazione.

**14 Maggio 2015**  
Expo Convention Center

**MED DIET EXPO 2015**  
TEMPORALE DEL TEMPO DI AGIRE

**FOOD SEASON**  
L'ALIMENTAZIONE PER OGNI ETÀ

**26 GIUGNO 2015**  
CNR Area Ricerca  
via Bassini 15 - Milano

**La Qualità della Vita**  
Prospettive Sociali tra Alimentazione e Nuove Tecnologie

In esclusiva a Mesagne,  
Presentazione del cortometraggio  
di Rita Buglioni e Angelo Caruso  
**"IL SORRISO DI CANDIDA"**,  
un viaggio nel mondo della Malattia d'Alzheimer.

Segue dibattito con  
Angelo Caruso, Regista del Cortometraggio  
Giancarlo Colelli, Docente dell'Università di Foggia  
Fabio Zullo, Vicepresidente Coop. Libera Terra Puglia  
Domenico Rogoli, Nutrizionista  
COORDINA la serata la Scrittrice Mimma Leone.

**22 Aprile, ore 18:00**  
**Auditorium del Castello, Mesagne**

Gli eventi organizzati dalla Fondazione

Dieta Mediterranea hanno molteplici obiettivi: sensibilizzare e formare il pubblico e le autorità sulla Dieta Mediterranea, presentare il progresso della scienza nello studio della Dieta, discutere e presentare le nuove tecniche di produzione degli alimenti della Dieta, discutere nuovi metodi di diffusione e fruizione della Dieta Mediterranea.

### Consulenza e collaborazione con i supermercati

La Fondazione Dieta Mediterranea offre la sua consulenza alla grande distribuzione. Questo progetto mira a proporre il modello alimentare mediterraneo all'interno dei punti vendita dove la maggior parte della popolazione si reca per acquistare il cibo.

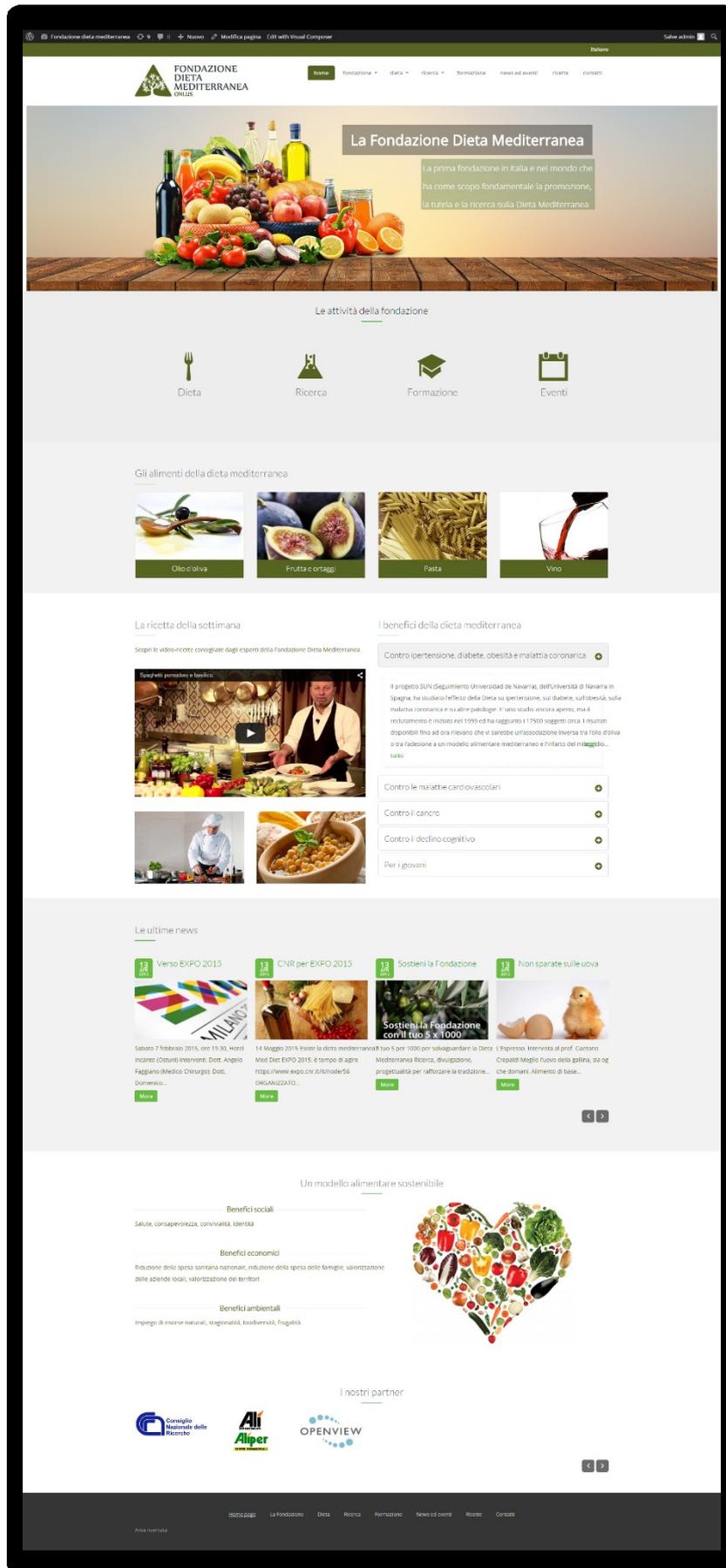
### Progetto di collaborazione con le scuole

La Fondazione Dieta Mediterranea organizza iniziative di sensibilizzazione anche all'interno delle scuole per insegnare fin dalla infanzia le abitudini alimentari più corrette. A seconda dell'età e del grado di istruzione vengono proposti dei programmi formativi che insegnano e spiegano i principi della Dieta Mediterranea.

## **Il portale web [www.fondazionedietamediterranea.it](http://www.fondazionedietamediterranea.it)**

---

Il sito web della fondazione è stato appena rinnovato per diventare uno strumento di fondamentale importanza. Un grande portale ricco di contenuti sia di carattere scientifico che divulgativo, che mira a diventare un punto di riferimento nel web per tutti coloro vogliono trovare informazioni riguardo il modello alimentare mediterraneo.



# CONTATTI

## **Angelo Faggiano**

*Segretario Fondazione Dieta Mediterranea*

Via Nino Sansone, 35

72017 Ostuni (BR)

071 3311259

[angelo.faggiano@alice.it](mailto:angelo.faggiano@alice.it)

## **Domenico Rogoli**

*Segretario del Presidente*

Via Albricci, 2

72023 Mesagne (BR)

338 9050149

[domenico.rogoli@gmail.com](mailto:domenico.rogoli@gmail.com)