

L'Italia è il Paese che ha il record di longevità in Europa con 14.456 ultracentenari insieme alla Francia



Grazie alla **dieta mediterranea** con i suoi piatti diversificati e legati alla tradizione locale l'Italia è il Paese che ha il record di longevità in Europa con 14.456 ultracentenari insieme alla Francia.

E' quanto afferma la Coldiretti sulla base del rapporto Istat 2019 sui "Centenari d'Italia" Pane, pasta, frutta, verdura, carne, extravergine e il tradizionale bicchiere di vino consumati a tavola in pasti regolari hanno consentito agli italiani – sottolinea la Coldiretti – di conquistare il primato europeo.

Si tratta di un modello alimentare apprezzato in tutto il mondo come dimostra il record delle esportazioni agroalimentari Made in Italy che hanno raggiunto 41,8 miliardi nel 2018 secondo le analisi Coldiretti. Un elisir di lunga vita che – afferma la Coldiretti – è stato riconosciuto anche con l'iscrizione della dieta mediterranea nella lista del patrimonio culturale immateriale dell'umanità dell'**Unesco** il 16 novembre 2010. La dieta mediterranea si è classificata come migliore dieta al mondo del 2019 sulla base del best diet ranking 2019 elaborato dal media statunitense **U.S. News & World Report**, noto a livello globale per la redazione di

classifiche e consigli per i consumatori. Il risultato della dieta mediterranea – spiega la **Coldiretti** – è stato ottenuto grazie al primo posto in ben cinque specifiche categorie: prevenzione e cura del diabete, mangiare sano, benefici per il cuore, componenti a base vegetale e facilità a seguirla.

L'apprezzamento mondiale per la dieta mediterranea – continua la Coldiretti – si deve agli studi dello scienziato americano Ancel Keys che per primo ne ha evidenziato gli effetti benefici dopo aver vissuto per oltre 40 anni ad Acciaroli in provincia di Salerno. Il nuovo riconoscimento rappresenta anche – precisa la Coldiretti – una risposta ai bollini allarmistici fondati sui componenti nutrizionali che alcuni Paesi, dalla **Gran Bretagna al Cile**, stanno applicando su diversi alimenti della dieta mediterranea sulla base dei contenuti in grassi, zuccheri o sale. Un marchio infamante che favorisce i prodotti artificiali e – conclude la Coldiretti – colpisce già oggi ingiustamente le confezioni di extravergine Made in Italy, il prodotto simbolo della dieta mediterranea.