



LA DIETA MEDITERRANEA ITALIANA

Teoria e pratica per vivere 100 anni

di *Luigi Elia*

Il significato originario della parola "dieta", derivante dal greco, è "stile di vita", o meglio "stile alimentare". Nell'immaginario collettivo tale termine viene spesso associato a digiuni, astinenze e privazioni. Dieta invece, significa essere educati ad alimentarsi correttamente, essere coscienti delle scelte da compiere consumando cibi salutari, mangiando di tutto nelle giuste quantità e con le giuste frequenze alimentari, associando una vita socialmente attiva basata sul movimento fisico. Nei Paesi mediterranei, esiste una linea alimentare comune che può essere identificabile nella cosiddetta "dieta mediterranea", un modello alimentare che secondo le ultime ricerche scientifiche sembrerebbe del tutto estinto. La dieta tradizionale italiana, sembra oggi essere stata sconvolta nella sua struttura di base. Il modello alimentare attuale conserva pochi aspetti riconducibili alla dieta mediterranea del passato. Il lavoro di Luigi Elia analizza i mutamenti economici, sociali ed antropologici che hanno portato a questa inversione di tendenza, dandoci una panoramica a 360° di come è cambiato il nostro modo di rapportarci al cibo e, conseguentemente, il nostro modo di vivere.

Editore: **BIBLIOTHEKA EDIZIONI**

Pagine: **80**

Formato: **14x21**

Prezzo: **10.00 €**

Pubblicazione: **29/01/2016**

ISBN: **9788869341205**

DIETE E DIETOLOGIA, DIETA E FITNESS, SALUTE E BENESSERE, FAMIGLIA, STUDI CULTURALI E SOCIALI, SOCIETÀ E SCIENZE SOCIALI

L'AUTORE

Luigi Elia è nato a Catanzaro nell'aprile del 1978. Ha conseguito la Laurea Magistrale in Scienza dell'Alimentazione e Nutrizione Umana presso l'Università degli Studi di Perugia ed ottenuto l'abilitazione alla professione di Biologo presso l'Università degli Studi di Palermo. Iscritto all'Ordine Nazionale dei Biologi, ha svolto attività di ricerca in ambito universitario e ha lavorato nelle scuole dell'obbligo in qualità di esperto esterno di "Educazione Alimentare". Attualmente lavora tra la Calabria e la Sicilia. Si interessa di gastronomia mediterranea e di riscoperta di culture e tradizioni del passato legate al cibo e all'alimentazione.