



Ancel Keys, il “padre” della dieta mediterranea

Ancel Keys nacque nel 1904 a Colorado Springs, negli Stati Uniti. Biologo, fisiologo e nutrizionista, durante la Seconda Guerra Mondiale, come inviato al seguito delle truppe in combattimento, si interessò, per conto del Governo americano, a uno studio sull'alimentazione.

In seguito, nei primi anni Sessanta, si trasferì in Italia dove iniziò ad approfondire le tradizioni alimentari della popolazione mediterranea, in particolare quelle della Campania e di altre regioni del sud Italia e quelle delle isole greche, relazionandole alla presenza di patologie cardiovascolari e gastrointestinali. Scopri che tali patologie erano poco diffuse e la loro incidenza sulle cause di morte era minore rispetto ad altre popolazioni che si nutrivano in modo differente.

Dopo molti studi e indagini, nel 1975 pubblicò, insieme alla moglie, il volume *Eat well and stay well, the mediterranean way* (traduzione: “Mangia bene e stai bene, con la dieta mediterranea”), nel quale indicava l'importanza della dieta mediterranea nella prevenzione di molte malattie cardiocircolatorie e tumorali. Studi successivi confermarono la tesi per tutta la popolazione dell'area mediterranea che si nutriva in quel modo.

Molti altri ricercatori oggi sono concordi nel ritenere l'alimentazione basata sulla dieta mediterranea fondamentale per prevenire un gran numero di malattie.

