

“Cussu chi tenet tempus e pane, tenet salude e fortuna.”
(Chi ha tempo e pane, ha salute e fortuna.)
– Proverbio sardo

BioQuaderno Sardo-Mediterraneo

Salute, Identità, Sviluppo
Dalla Terra dei Centenari alla Tavola del
Futuro.





"Nelle isole il tempo ha un sapore diverso: quello dei legumi che sobbollono piano, delle erbe raccolte all'alba e delle storie che durano più di una vita."

Voce della Tradizione Sardo-Mediterranea

"Il BioQuaderno Sardo-Mediterraneo nasce come manifesto di rigenerazione. Rigenerare la salute significa rigenerare la cultura. Rigenerare l'economia significa ridare valore al lavoro, al sapere e alla qualità. Rigenerare il gusto significa tornare a distinguere ciò che nutre davvero da ciò che inganna"



A cura di:
Confesercenti Sardegna e
Comunità Mondiale della
Longevità (CMdL)

Supervisione scientifica:
Comitato di Ricerca sulla
Longevità – CMdL

Coordinamento editoriale e
redazione: Team scientifico
CMdL e Confesercenti Sardegna

Progetto grafico e
impaginazione: Ink Frame Studio
– Massimo Usai



“Mangiare locale, vivere in equilibrio, costruire comunità: tre gesti semplici che, insieme, formano la grammatica della longevità.”
– *Comunità Mondiale della Longevità*

VISIONE INTRODUTTIVA – IL CIBO COME SOVRANITÀ E RIGENERAZIONE

C'è un momento, in Sardegna, in cui il profumo della terra bagnata incontra l'odore del pane appena sfornato, e tutto sembra tornare al suo posto.

È lì che il cibo smette di essere solo nutrimento e torna a essere linguaggio, memoria, appartenenza.

Da questo gesto – antico e quotidiano – nasce il BioQuaderno Sardo-Mediterraneo: un atto di cura verso la salute, la cultura e il futuro.

Il cibo, nella sua semplicità, è il primo strumento di libertà.

Ogni volta che scegliamo un prodotto locale, un pane fatto a mano, un olio di lentisco o un formaggio di pecora, riaffermiamo la nostra sovranità culturale.

Non si tratta solo di alimentarsi, ma di riconoscere il legame che unisce la terra al corpo, la tradizione alla scienza, la comunità all'individuo.

La Sardegna è da sempre un laboratorio di equilibrio.

Qui il tempo ha imparato a camminare più lentamente, come per ricordarci che la salute nasce dal ritmo della vita, non dalla sua corsa.

Nel silenzio delle campagne, nei gesti quotidiani delle famiglie, nei mercati di paese e nelle feste comunitarie, sopravvive una cultura del cibo che non ha mai dimenticato il rispetto per la terra e per l'altro.

Il BioQuaderno Sardo-Mediterraneo nasce come manifesto di rigenerazione.

Rigenerare la salute significa rigenerare la cultura.

Rigenerare l'economia significa ridare valore al lavoro, al sapere e alla qualità.

Rigenerare il gusto significa tornare a distinguere ciò che nutre davvero da ciò che inganna.

La sovranità alimentare, in questa visione, non è un concetto astratto: è la libertà concreta di ogni comunità di decidere cosa coltivare, cosa mangiare e come vivere.

È il diritto alla qualità, alla stagionalità, alla diversità.

È il dovere di proteggere i paesaggi produttivi, le filiere corte e i saperi che hanno fatto della Sardegna una delle poche terre di longevità del mondo.

Confesercenti e la Comunità Mondiale della Longevità condividono questa missione: unire salute, identità e sviluppo in un'unica politica della vita buona. Il BioQuaderno è il loro strumento comune, una mappa per orientare le scelte future, un ponte tra il sapere scientifico e la sapienza popolare, tra la ricerca e la tavola.

Mangiare locale, vivere in equilibrio, costruire comunità: tre gesti semplici che racchiudono un intero modello di civiltà.

Un modello che restituisce dignità ai produttori, forza alle imprese, consapevolezza ai cittadini e speranza alle nuove generazioni.

Il pane, simbolo di lavoro e libertà, torna così a essere l'emblema di una Sardegna che si rigenera.

Ogni fetta racconta una storia di mani, di tempo e di pazienza: la storia di un popolo che ha imparato a vivere a lungo perché ha saputo vivere con misura, gratitudine e amore per la te



INDICE DEL BIOQUADERNO SARDO- MEDITERRANEO

- INTRODUZIONE E PRESENTAZIONE
- LA DIETA SARDO-MEDITERRANEA: MODELLO DI LONGEVITÀ, IDENTITÀ E SOSTENIBILITÀ
- MALATTIE CRONICHE E FRAGILITÀ EMERGENTI
- 2. IN SARDEGNA
- UN MANIFESTO PER LA RIGENERAZIONE
- 3. BIOPSIKOSOCIALE
- 4. CARDINI DELLA DIETA SARDO-MEDITERRANEA
- LE AZIONI PER LA SALUTE E LO SVILUPPO
- LINEE D'AZIONE ISTITUZIONALI
- VERSO LA SARDEGNA LABORATORIO DI LONGEVITÀ MEDITERRANEA
- CREATING A COLOR PALETTE





PREFAZIONE

di Roberto Pili, Presidente della Comunità Mondiale della Longevità – IERFOP

Questo BioQuaderno Sardo-Mediterraneo nasce da un accordo strategico tra la Comunità Mondiale della Longevità e la Confesercenti Sarda in virtù di della condivisione di una convinzione semplice e radicale: dopo decenni di uniformazione dei consumi e di dipendenza dall'ultra-processato, sentiamo l'urgenza di riproporre ai sardi la loro dieta, non come nostalgia, ma come scelta di futuro: salute per le persone, dignità per il lavoro agro-pastorale, valore per i territori, tutela dell'ambiente.

Il documento che avete tra le mani traduce in azione ciò che la nostra esperienza e la letteratura confermano: la Dieta Sardo-Mediterranea è un modello nutrizionale e culturale capace di allungare gli anni di vita in buon funzionamento. È la cifra quotidiana delle nostre Blue Zone: sobrietà, stagionalità, prossimità, qualità degli alimenti e dei processi.

Per questo presentiamo il BioQuaderno come manifesto operativo di rigenerazione biopsicosociale. Non una vetrina, ma un cantiere: strumento per scuole e mense, criteri per l'acquisto pubblico sostenibile, indicazioni per filiere corte e logistica leggera, percorsi di educazione e rieducazione del gusto, fino agli itinerari del cibo e dell'agrobiodiversità. La collaborazione con la Confesercenti – rende questo lavoro concretamente praticabile.

C'è un principio che orienta ogni pagina: la Sovranità Alimentare. Significa affermare il diritto delle nostre comunità a definire sistemi produttivi e scelte alimentari che garantiscano cibo sano e culturalmente caratterizzato, proteggendo la nostra agrobiodiversità messa a rischio dall'omologazione globale. È un atto di responsabilità collettiva e un investimento strategico: per i contadini e i pastori, per le famiglie, per i giovani che vogliono restare in Sardegna e intraprendere.



Gli impegni sono chiari:

- Salute pubblica: fare dell'alimentazione la prima prevenzione, riducendo il carico di malattie croniche con menù DSM-friendly in scuole, RSA, ospedali e ristorazione collettiva.
- Filiere e lavoro: riattivare produzioni locali, garantire reddito giusto, sostenere trasformazioni di pregio e artigianato alimentare.
- Educazione: alfabetizzare al gusto, riportare in cucina legumi, pani a lievitazione naturale, verdure ed erbe spontanee; rendere facile la scelta giusta con mercati di prossimità e formati "pronti-ma-veri".
- Turismo esperienziale: trasformare il patrimonio gastronomico in cultura accogliente e sostenibile.

Questo BioQuaderno si rivolge a scuole e università invitando a educare alla consapevolezza; a imprese, artigiani e ristoratori di essere ambasciatori di qualità; a famiglie e comunità di rimettere al centro il tempo del pasto, la convivialità, il rispetto dei ritmi; A tutti noi, chiede coerenza: scegliere ogni giorno ciò che fa bene alle persone e ai luoghi.

Dedicò queste pagine ai nostri centenari, che ci ricordano che la longevità è un'opera collettiva; e ai giovani, perché trovino nella dieta sardo-mediterranea non un vincolo, ma una promessa di libertà: più salute, più competenze, più lavoro radicato.

La Terra dei Centenari può tornare al centro della tavola contemporanea. Dipende da noi.

IL SALUTO DELLA CONFESERCENTI

di Roberto Bolognese, Presidente della Confesercenti Sardegna

DALLA TERRA ALLA TAVOLA: IL VALORE DI UNA COMUNITÀ CHE SI NUTRE DI FUTURO

Come Presidente di Confesercenti Sardegna, sento un profondo orgoglio nel presentare questo Quaderno di Lavoro, nato da una collaborazione che unisce scienza, impresa e territorio in una visione comune: promuovere la salute e lo sviluppo sostenibile attraverso il cibo, la cultura e la comunità.

Il progetto “Dalla Terra alla Tavola: i Cibi dei Centenari” rappresenta una sfida e, insieme, una promessa: riportare il valore del Km Zero al centro della vita quotidiana dei sardi, non solo come filosofia alimentare, ma come modello di economia diffusa e di benessere collettivo. In questa visione, Confesercenti svolge un ruolo fondamentale.

La nostra rete di negozi, botteghe artigiane, ristoranti, bar, pizzerie, attività turistiche e strutture ricettive costituisce l’anello vitale della filiera corta: il luogo in cui i prodotti della terra diventano esperienze, relazioni e cultura. Siamo il punto d’incontro tra chi produce e chi consuma, tra il lavoro agricolo e la tavola delle famiglie, tra il territorio e il visitatore che sceglie la Sardegna per la sua autenticità.

Valorizzare il Km Zero significa dunque sostenere un intero ecosistema economico e sociale: quello fatto di imprese che credono nella qualità, nella trasparenza e nella responsabilità verso la propria comunità. Ogni attività locale, ogni mercato rionale, ogni cucina che privilegia i prodotti sardi contribuisce a generare salute, identità e futuro.

Confesercenti, con la forza della sua rappresentanza e la vicinanza quotidiana ai territori, promuove un modello di impresa che non separa l’economia dalla cultura, ma le unisce in un unico gesto di cura: per la terra, per le persone, per la vita.



Questo Quaderno nasce per raccontare e consolidare quel gesto. È un invito a guardare al cibo non come semplice prodotto, ma come bene comune, capace di educare, unire e rigenerare. Ed è anche un ringraziamento: alla Comunità Mondiale della Longevità, ai ricercatori, agli operatori e a tutte le donne e gli uomini che, ogni giorno, con passione e competenza, trasformano il lavoro in valore per l’intera collettività.

La Sardegna ha nel suo DNA il segreto della lunga vita. Sta a noi, oggi, trasformarlo in un progetto condiviso, che unisca tradizione e innovazione, impresa e conoscenza, economia e salute.

Perché dalla terra alla tavola non passa solo il cibo: passa l’anima viva di una comunità che sceglie di prendersi cura del proprio futuro. Il futuro si coltiva ogni giorno, a chilometro zero.



CAPITOLO 1 – LA DIETA SARDO-MEDITERRANEA: MODELLO DI LONGEVITÀ, IDENTITÀ E SOSTENIBILITÀ



La Sardegna è un laboratorio naturale di equilibrio e misura, dove il cibo racconta la storia di una comunità che ha saputo vivere in armonia con la terra.

La Dieta Sardo-Mediterranea rappresenta non soltanto un modello nutrizionale, ma un paradigma di vita: un intreccio tra cultura, salute e identità, in cui ogni gesto quotidiano diventa un atto di longevità.

UN PATRIMONIO RICONOSCIUTO NEL MONDO

Nel 2010 la Dieta Mediterranea è stata dichiarata Patrimonio Immateriale dell'Umanità dall'UNESCO.

Ma in Sardegna, questo modello trova una declinazione unica: la Dieta Sardo-Mediterranea. Essa si distingue per una maggiore presenza di alimenti derivati dal mondo pastorale – come latte e formaggi ovis e caprini fermentati – e per una sobrietà alimentare che accompagna lo stile di vita attivo e comunitario delle Blue Zone sarde.

In Sardegna, questa massima trova una delle sue realizzazioni più pure.

Le comunità delle zone longeve – come Villagrande Strisaili, Seulo, Perdasdefogu e Arzana – testimoniano come la semplicità alimentare e la socialità possano generare salute e durata della vita.

IL CIBO COME LINGUAGGIO DI IDENTITÀ

Claude Lévi-Strauss affermava che “il cibo è buono da pensare, non solo da mangiare”.

In Sardegna, ogni piatto è un codice che racconta la relazione tra l'uomo e la natura.

Il pane carasau, l'olio EVO, il miele di corbezzolo e il vino Cannonau non sono semplici alimenti, ma segni di una civiltà che ha costruito il proprio benessere sull'equilibrio tra tempo e necessità.

La Dieta Sardo-Mediterranea è l'erede di un'economia di sussistenza fondata su rotazioni colturali, allevamento estensivo e uso sapiente delle erbe spontanee.

È una dieta sobria ma ricca di significati, che unisce l'abbondanza della biodiversità locale alla moderazione dei consumi.

Come scriveva **Grazia Deledda**: “La terra è viva e parla a chi la sa ascoltare.”

DAL BENESSERE ALLA CRISI: LA TRANSIZIONE ALIMENTARE

Negli ultimi sessant'anni, la Sardegna ha vissuto una trasformazione profonda. L'industrializzazione, la globalizzazione alimentare e la diffusione dei cibi ultra-processati (UPF) hanno progressivamente allontanato le comunità dai ritmi naturali del cibo. La perdita di autonomia alimentare, la standardizzazione dei prodotti e il declino delle cucine domestiche hanno inciso sulla salute pubblica e sulla coesione sociale.

Gli alimenti ultra-processati, spesso ricchi di zuccheri, grassi e additivi, hanno introdotto un "gusto malato" che crea dipendenza e altera la percezione del piacere naturale. Il risultato è un aumento costante delle malattie croniche non trasmissibili (NCDs): obesità, diabete di tipo 2, ipertensione e disturbi cardiovascolari.

Il ritorno al Km Zero come rigenerazione culturale

Ritrovare la Dieta Sardo-Mediterranea significa riconnettersi con la terra.

Il concetto di Km Zero non è solo una distanza geografica, ma una filosofia etica e comunitaria. Scegliere un prodotto locale, di stagione e genuino significa sostenere l'economia del territorio, ridurre l'impatto ambientale e difendere la biodiversità.

Come afferma **Roberto Pili**, Presidente della Comunità Mondiale della Longevità:

"La longevità non è un dono, ma una conseguenza: nasce da un equilibrio tra ambiente, alimentazione, lavoro e relazioni."

La Dieta Sardo-Mediterranea è la traduzione alimentare di questo equilibrio: una sinfonia di semplicità, misura e convivialità che genera salute e coesione.

Cibo, salute e futuro

Il futuro della Sardegna passa dalla riscoperta del suo passato alimentare.

La Dieta Sardo-Mediterranea non deve essere confinata a un simbolo turistico o folklorico, ma deve diventare una politica pubblica: una strategia di salute, educazione e sviluppo sostenibile.

Promuovere la DSM nelle scuole, nelle mense, nelle famiglie e nelle imprese significa educare al rispetto del tempo, della terra e delle persone.

È un investimento in capitale umano, sociale e ambientale.

"Non ciò che mangiamo, ma come mangiamo determina la nostra salute." - Epicuro

In questo senso, la Sardegna può diventare un faro per l'intero Mediterraneo, un modello integrato di salute, identità e sostenibilità.

In breve:

I 5 pilastri della Dieta Sardo-Mediterranea

- 1 Stagionalità** — seguire il ritmo naturale dei prodotti e delle colture, rispettando i cicli della terra.
- 2 Semplicità** — preferire alimenti essenziali, poco trasformati, ricchi di autenticità e nutrienti.
- 3 Convivialità** — condividere il pasto come momento di dialogo, scambio e benessere relazionale.
- 4 Filiera corta** — sostenere i produttori locali, riducendo trasporti, sprechi e impatti ambientali.
- 5 Attività fisica naturale** — integrare il movimento quotidiano come parte dello stile di vita, non come obbligo.

CAPITOLO 2 – MALATTIE CRONICHE E FRAGILITÀ EMERGENTI IN SARDEGNA



La Sardegna è conosciuta nel mondo come la terra dei centenari. Eppure, dietro l'immagine di longevità e benessere si nasconde oggi una realtà più complessa.

Accanto alle comunità che ancora vivono secondo i ritmi del modello sardo-mediterraneo, emergono nuove fragilità legate all'abbandono della dieta tradizionale, alla sedentarietà e all'omologazione alimentare.

“L'uomo è ciò che mangia.” - Ludwig Feuerbach

In nessun luogo d'Europa questa affermazione trova riscontro più evidente che in Sardegna, dove la transizione nutrizionale ha modificato nel giro di due generazioni il profilo di salute di un intero popolo.

Le cause del cambiamento

L'equilibrio che per secoli aveva garantito salute e longevità si è spezzato nel momento in cui la società sarda ha abbandonato la propria cultura alimentare.

La globalizzazione dei consumi, la diffusione dei cibi ultra-processati (UPF) e l'aumento della sedentarietà hanno generato una frattura tra piacere e nutrizione.

Negli anni Sessanta, la transizione economica e industriale ha portato a un progressivo allontanamento dalle produzioni locali.

La tavola sarda, un tempo simbolo di equilibrio e sobrietà, si è arricchita di zuccheri, grassi saturi e prodotti confezionati, perdendo il legame con il ritmo della terra.

Analisi per fasce d'età

L'evoluzione delle malattie croniche in Sardegna mostra un profilo preoccupante ma differenziato per età.

****Bambini e adolescenti (0–17 anni)****

Negli ultimi decenni si è registrato un aumento dell'obesità infantile e della sedentarietà.

La Sardegna presenta una delle incidenze più alte in Europa di diabete mellito di tipo 1, con un'età di esordio sempre più precoce.

Le abitudini alimentari, influenzate dal marketing e dalla disponibilità di cibi industriali, stanno condizionando la salute delle nuove generazioni.

****Adulti (18–69 anni)****

Tra gli adulti prevalgono il sovrappeso e l'obesità, spesso associati a ipertensione e diabete tipo 2.

La sindrome metabolica è in aumento, soprattutto nella fascia 50–64 anni.

Anche il fumo resta un fattore di rischio significativo, correlato a malattie cardiovascolari e tumori polmonari.

****Over 65 anni****

La Sardegna è una delle regioni più longeve d'Italia, ma anche una delle più colpite da multimorbilità.

Molti anziani convivono con ipertensione, cardiopatie, diabete e problemi cognitivi.

La fragilità, intesa come perdita di autonomia e resilienza fisica, rappresenta una nuova frontiera della salute pubblica.

Le malattie autoimmuni in cifre

- **Sclerosi multipla (SM):** una delle incidenze più alte al mondo (oltre 200 casi ogni 100,000 abitanti).
- **Diabete di tipo 1:** incidenza tra le più elevate d'Europa, anche in età pediatrica.
- **Miastenia gravis:** prevalenza superiore alla media italiana, con cluster regionali.
- **Tiroiditi autoimmuni:** tassi elevati, soprattutto tra le donne.
- **SLA:** incidenza significativa, richiede presa in carico multidisciplinare.



Questa peculiarità, definita “paradosso sardo”, si spiega con una combinazione di fattori genetici, ambientali e culturali. La relativa chiusura genetica dell'isola, unita a cambiamenti alimentari e ambientali rapidi, ha reso la popolazione più vulnerabile a processi infiammatori e disfunzioni immunitarie.

Come ha osservato Roberto Pili, “la longevità sarda non è un mistero biologico, ma un equilibrio fragile tra geni, ambiente e cultura.”

Laddove la tradizione alimentare e comunitaria si mantiene viva, la salute prospera; dove invece prevale l'isolamento e l'omologazione, emergono nuove fragilità.

Le cinque NCDs più diffuse in Sardegna

1. **Malattie cardiovascolari (ictus, infarto, ipertensione)** – Principale causa di morte e disabilità.
2. **Diabete mellito tipo 2** – In forte crescita; legato a obesità, dieta scorretta e sedentarietà.
3. **Tumori** – In aumento soprattutto tra uomini (polmone, colon, prostata) e donne (mammella).
4. **Malattie respiratorie croniche (BPCO)** – Collegate al fumo e all'inquinamento.
5. **Patologie neurodegenerative** (demenza, Alzheimer, Parkinson) – Rappresentano la sfida emergente dell'invecchiamento.

L'ambiente, il microbiota e il cibo come fattori di equilibrio

Le ricerche più recenti evidenziano una correlazione diretta tra microbiota intestinale, immunità e alimentazione. La dieta sardo-mediterranea, ricca di fibre, polifenoli e fermenti naturali, sostiene un microbiota diversificato e protettivo. Al contrario, **le diete ricche di UPF alterano l'equilibrio microbico**, favorendo infiammazione cronica e vulnerabilità immunitaria.

La salute, dunque, non dipende solo da geni e terapie, ma anche da ciò che quotidianamente mettiamo nel piatto. Il recupero dei cibi fermentati tradizionali (casu axedu, ricotta mustia, yogurt di capra), dei legumi locali e dei cereali integrali può rappresentare una vera forma di medicina preventiva.

Verso un nuovo paradigma di prevenzione.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità sottolinea che oltre il 70% delle malattie croniche è prevenibile attraverso modifiche dello stile di vita.

In Sardegna, ciò significa tornare ai principi della dieta sardo-mediterranea, promuovere attività fisica regolare e ricostruire comunità coese.

Le azioni proposte da Confesercenti e dalla Comunità Mondiale della Longevità mirano a integrare educazione alimentare, promozione del movimento e rigenerazione delle filiere produttive.

La prevenzione non è più solo un compito sanitario, ma un progetto di civiltà che coinvolge scuole, famiglie, imprese e istituzioni.

Ippocrate affermava: “La salute dipende più da ciò che facciamo ogni giorno che da ciò che la medicina può correggere.” - come dargli torto?

La salute come bene comune

La Sardegna vive oggi un momento di transizione decisivo.

Può scegliere di continuare lungo la strada della modernità disordinata, o di riscoprire la forza antica della misura.

Il futuro della longevità sarda non dipende solo dai geni, ma dalla capacità collettiva di difendere il proprio modello alimentare e sociale.

Rigenerare la salute significa rigenerare la terra: proteggere le filiere, restituire valore al lavoro agricolo, riportare il piacere del cibo autentico al centro della vita quotidiana.

Solo così la “terra dei centenari” potrà restare un faro di equilibrio e speranza per il Mediterraneo e per il mondo.

“La salute è un bene relazionale: nasce nel corpo, cresce nella comunità.” – Comunità Mondiale della Longevità

CAPITOLO 3 – BIOQUADERNO E SOVRANITÀ ALIMENTARE: UN MANIFESTO PER LA RIGENERAZIONE BIOPSIKOSOCIALE



Il cibo è il primo diritto naturale dell'essere umano. Non un bene commerciale, ma un bene comune. In Sardegna, questa consapevolezza si traduce oggi nel concetto di sovranità alimentare: la libertà delle comunità di definire i propri sistemi produttivi e le proprie scelte nutrizionali, tutelando al tempo stesso salute, identità e territorio.

“La cultura non si eredita, si conquista”.

La cultura del cibo non fa eccezione: va riscoperta, praticata e tramandata.

Il BioQuaderno Sardo-Mediterraneo nasce con questo spirito, come manifesto operativo di rigenerazione biopsicosociale e strumento educativo per restituire valore al mangiare bene, vivere bene e produrre bene.

Il BioQuaderno come strumento operativo

Il BioQuaderno è il risultato della collaborazione tra la Comunità Mondiale della Longevità e la Confesercenti Sardegna.

Nasce dall'incontro tra scienza e territorio, tra economia e salute, con l'obiettivo di tradurre in azione i principi della Dieta Sardo-Mediterranea e della Sovranità Alimentare.

Il BioQuaderno si propone come guida viva e partecipata, capace di unire tre dimensioni:

- ****Educativa**** - per trasmettere conoscenze e abitudini sane.
- ****Economica**** - per sostenere le filiere locali e il reddito dei produttori.
- ****Culturale**** - per rigenerare identità e appartenenza attraverso il cibo.

Ogni capitolo diventa una mappa per orientarsi in una nuova ecologia del vivere: dal campo alla tavola, dal gusto alla salute, dal singolo alla comunità.

Rigenerazione biopsicosociale

Il concetto di rigenerazione biopsicosociale racchiude la visione integrata del BioQuaderno.

Rigenerare il **“bio”** significa prendersi cura del corpo e della terra.

Rigenerare il **“psico”** vuol dire educare al gusto, alla memoria e alla gratitudine.

Rigenerare il **“sociale”** significa ricostruire legami, sostenere comunità e valorizzare il lavoro collettivo.

Come affermato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, “il benessere non è l'assenza di malattia, ma uno stato di equilibrio fisico, mentale e sociale”.

Il BioQuaderno interpreta questo principio restituendo al cibo la sua dimensione originaria: quella di essere un mediatore tra salute, cultura e felicità quotidiana.

OBIETTIVI E STRATEGIE COMUNI CMDL – CONFESERCENTI

Il partenariato tra la Comunità Mondiale della Longevità e Confesercenti rappresenta un esempio virtuoso di alleanza tra ricerca scientifica e impresa diffusa.

La loro missione comune è ricostruire una Sardegna dove il benessere non dipenda dalla casualità genetica, ma dalla qualità delle scelte collettive.

Gli obiettivi principali includono:

- Rigenerare il tessuto produttivo attraverso filiere locali sostenibili.
- Promuovere la dieta sardo-mediterranea come politica pubblica di salute.
- Educare le nuove generazioni al gusto consapevole.
- Valorizzare le eccellenze agroalimentari come strumenti di prevenzione.
- Contrastare la dipendenza dagli alimenti ultra-processati e la perdita di biodiversità.

In questo modo, la sovranità alimentare diventa una pratica concreta di giustizia sociale e ambientale.

Dalla teoria alla pratica: il cibo come atto politico

Ogni scelta alimentare è un atto politico, perché determina non solo la nostra salute, ma anche quella del pianeta.

Scegliere un pane di grano locale, un olio extravergine prodotto in Sardegna o un miele di corbezzolo significa sostenere lavoro, biodiversità e identità.

“Mangiare è un atto agricolo”

Ogni pasto, ogni acquisto, ogni decisione può contribuire a costruire o a distruggere una comunità.

Il BioQuaderno invita cittadini, imprese e istituzioni a diventare protagonisti del cambiamento, unendo piacere, etica e conoscenza.

Verso una nuova grammatica della salute collettiva

Il BioQuaderno non è un semplice manuale, ma un manifesto di rigenerazione.

Unisce dati scientifici e cultura popolare per proporre una nuova grammatica della salute collettiva.

In questa visione, il cibo non è solo energia, ma linguaggio: un modo per dire chi siamo e dove vogliamo andare.

Come sottolinea Roberto Pili, *“la longevità è un progetto di comunità: cresce dove si condividono salute, conoscenza e solidarietà.”*

Educare al gusto e alla misura significa formare cittadini liberi e responsabili, capaci di costruire un futuro dove il benessere non sia privilegio, ma diritto di tutti

Le 5 azioni concrete per la Sovranità Alimentare in Sardegna

- Promuovere la Dieta Sardo-Mediterranea nelle scuole** – Inserire programmi di educazione alimentare e laboratori del gusto.
- Rafforzare le filiere locali e i mercati di prossimità** – Sostenere cooperative di comunità e logistica leggera.
- Incentivare il consumo consapevole e stagionale** – Diffondere campagne di sensibilizzazione e strumenti di lettura delle etichette.
- Valorizzare il lavoro agro-pastorale** – Garantire reddito equo e tutela delle pratiche tradizionali.
- Creare un marchio regionale di Sovranità Alimentare** – Certificare prodotti, ristorazione e mense pubbliche “DSM-friendly”.

“Non esiste salute individuale senza salute collettiva.” – OMS, 2018

CAPITOLO 4 – CARDINI DELLA DIETA SARDO-MEDITERRANEA E SMART LONGEVITY FOOD



Mangiare in Sardegna è sempre stato molto più che nutrirsi. È un rito che lega il tempo, la terra e la comunità. La Dieta Sardo-Mediterranea rappresenta l'architettura della longevità: un equilibrio fra sapori, nutrienti e gesti quotidiani che trasformano il cibo in medicina preventiva e cultura identitaria.

Ma potremmo dire, oggi, che siamo anche ciò che ****digeriamo****, ****scegliamo**** e ****condividiamo****.

Il cibo è un linguaggio biologico e simbolico, capace di influire sul microbiota, sull'umore e sul senso di appartenenza.

Gli alimenti chiave della longevità

La Dieta Sardo-Mediterranea si fonda su una semplicità raffinata.

I suoi alimenti principali non sono ricercati, ma autentici. Ogni ingrediente ha una funzione precisa per la salute e una storia culturale che attraversa i secoli.

- Cereali integrali** (grano duro, orzo, avena): fonte di fibre e carboidrati complessi a basso indice glicemico.
- Legumi** (ceci, fave, lenticchie): ricchi di proteine vegetali e micronutrienti.
- Olio extravergine d'oliva sardo** (Bosana, Nera di Oliena): principale fonte di grassi monoinsaturi e polifenoli.
- Latticini fermentati** (pecorino, ricotta mustia, yogurt di capra): supportano il microbiota intestinale.
- Frutta e verdura di stagione** (inclusi fichi, agrumi e erbe spontanee): apportano antiossidanti e fibre.
- Miele e vino Cannonau**: simboli di misura e piacere consapevole, entrambi ricchi di sostanze bioattive.

IL MODELLO DEL PIATTO SARDO SMART

Il “Piatto Sardo Smart” è la traduzione moderna dei principi della Dieta Sardo-Mediterranea. Equilibrato, flessibile e sostenibile, rappresenta la sintesi ideale tra tradizione e scienza nutrizionale.



Questo modello permette di coniugare gusto e salute, adattandosi alla vita contemporanea senza rinunciare ai valori del territorio.

Moderazione, stagionalità e convivialità

La moderazione è il filo rosso che unisce i popoli longevi del mondo.

In Sardegna, si traduce in porzioni equilibrate, tempi lenti e rispetto per il ritmo naturale delle stagioni.

La convivialità, poi, è il suo ingrediente segreto: mangiare insieme, parlare, condividere il pane e il vino rafforza il benessere psicologico e sociale.

Come affermava **Grazia Deledda**, *“la gioia delle cose semplici è il segreto più grande della vita.”*

Mangiare lentamente diventa una forma di gratitudine verso la terra e verso se stessi.
La scienza incontra la tradizione.

Numerose ricerche scientifiche confermano oggi ciò che la saggezza sarda sapeva da secoli.

I polifenoli dell'olio EVO e del vino rosso, le fibre dei legumi e dei cereali integrali, i fermenti lattici dei formaggi e dello yogurt tradizionale contribuiscono a ridurre l'infiammazione e a migliorare la salute cardiovascolare e immunitaria.

Il concetto di “Smart Longevity Food” descrive proprio questo incontro tra tradizione e innovazione: alimenti autentici, ad alta densità nutrizionale e basso impatto ambientale.

Essi costituiscono la base di una dieta preventiva e sostenibile.

In breve: Gli alimenti funzionali della longevità sarda

Il piacere competente come stile di vita
Il cibo della longevità non è mai solo
nutrizione: è cultura, misura e piacere.

La Dieta Sardo-Mediterranea, reinterpretata
in chiave “Smart”, offre un modello
universale di benessere sostenibile.

Non impone regole rigide, ma invita alla
consapevolezza.

Come afferma Roberto Pili, “la longevità non
è un traguardo genetico, ma una
conseguenza delle nostre scelte quotidiane.”



**Saper scegliere diventa così un atto d’amore
verso se stessi e verso la terra che ci nutre.
“La gioia delle cose semplici è il segreto più
grande della vita.” – Grazia Deledda**



CAPITOLO 5 – EDUCAZIONE, IMPRESA E COMUNITÀ: LE AZIONI PER LA SALUTE E LO SVILUPPO



L'educazione è la prima forma di medicina preventiva.

Non si tratta solo di informare, ma di formare persone e comunità capaci di scegliere con consapevolezza.

La salute non nasce negli ospedali, ma nelle case, nelle scuole, nei mercati e nei luoghi dove si condividono gesti e conoscenze.

Come affermava Don Lorenzo Milani, “l’obbedienza non è più una virtù quando serve a negare la coscienza”.

Educare significa rendere liberi, e la libertà alimentare comincia dal saper distinguere ciò che nutre davvero da ciò che inganna.

La formazione come leva di cambiamento

La scuola è il primo presidio di salute pubblica.

Introdurre programmi di educazione alimentare significa insegnare a leggere il mondo attraverso il cibo: la provenienza, la stagionalità, l’impatto ambientale e sociale.

Progetti come gli **“Orti didattici”** e le **“Scuole del palato”** restituiscono ai bambini la capacità di riconoscere sapori autentici, favorendo una relazione sana con il cibo.

Parallelamente, le famiglie devono essere coinvolte attraverso percorsi partecipativi, serate formative e menù condivisi nelle mense scolastiche.

L’impresa come motore di salute territoriale

La salute è anche un fatto economico.

Le imprese locali, sostenute da Confesercenti, sono il cuore della filiera sarda: piccoli produttori, ristoratori, panificatori e artigiani che mantengono viva la cultura alimentare e garantiscono occupazione di qualità.

Sviluppare un’economia della salute significa sostenere produzioni a basso impatto, promuovere il Km Zero, ridurre gli sprechi e valorizzare la stagionalità.

Ogni attività commerciale che adotta i principi della Dieta Sardo-Mediterranea contribuisce a una rete virtuosa che genera benessere e sviluppo sostenibile.

Le comunità come laboratorio di longevità

Le comunità locali sono il luogo naturale dove la salute prende forma.

Quando cittadini, amministrazioni e imprese collaborano, si creano ecosistemi di fiducia e partecipazione.

Le **“Case della Longevità”**, i centri di educazione alimentare e le cooperative di comunità rappresentano nuovi modelli di welfare diffuso

“La salute cresce dove cresce la fiducia”. - Roberto Pili

Il senso di appartenenza e la coesione sociale sono fattori protettivi tanto quanto una buona alimentazione o l'attività fisica.

Educare al gusto e alla misura

L'educazione alimentare deve anche restituire dignità al gusto.

Non basta conoscere le tabelle nutrizionali: bisogna imparare a sentire, a scegliere con il palato e con la mente.

Mangiare bene non è un lusso, ma un diritto e un dovere civico.

Le “Scuole del palato” e le “Mense educative” sono esperienze che trasformano il pasto quotidiano in un momento di apprendimento sensoriale.

Riconoscere un pane a lievitazione naturale, un olio EVO di qualità o un formaggio fermentato significa saper leggere la cultura del proprio territorio.

Le 5 azioni per la salute e lo sviluppo sostenibile

- 1 Educare** — Promuovere programmi permanenti di educazione alimentare nelle scuole, nelle famiglie e nei luoghi di lavoro.
- 2 Produrre** — Sostenere filiere locali, agricoltura sostenibile e imprese DSM-friendly.
- 3 Consumare** — Favorire scelte consapevoli, stagionali e a basso impatto ambientale.
- 4 Condividere** — Creare reti comunitarie, mercati contadini e momenti di socialità legati al cibo.
- 5 Rigenerare** — Integrare salute, economia e ambiente in una visione unica di sviluppo sostenibile

Conclusione – Dalla conoscenza all'azione

L'educazione alimentare e la partecipazione delle imprese e delle comunità rappresentano il ponte tra conoscenza e azione.

Solo unendo competenze, sensibilità e collaborazione si può generare un cambiamento reale e duraturo.

Il BioQuaderno vuole essere questa fiamma: una guida per illuminare il cammino verso una Sardegna più sana, consapevole e solidale.

“La salute cresce dove cresce la fiducia.” – Roberto Pili

CAPITOLO 6 – LINEE D’AZIONE ISTITUZIONALI E POLITICHE DI SOVRANITÀ ALIMENTARE



CHI CONTROLLA IL CIBO, CONTROLLA IL FUTURO.

Questo antico adagio sintetizza la sfida contemporanea delle società democratiche: restituire al cibo la sua natura di bene comune.

Il BioQuaderno Sardo-Mediterraneo riconosce nella Sovranità Alimentare un diritto collettivo e una responsabilità istituzionale.

Le politiche del cibo non sono più un tema marginale.

Riguardano la salute, l’economia, la cultura e la giustizia sociale.

In Sardegna, le istituzioni hanno l’opportunità storica di integrare la Dieta Sardo-Mediterranea nei piani di sviluppo, nei sistemi educativi e nelle politiche sanitarie.

Il mandato delle istituzioni sarde

Le istituzioni sarde hanno il compito di promuovere la Dieta Sardo-Mediterranea non come nostalgia, ma come visione strategica.

Rendere la DSM una politica pubblica significa garantire salute, lavoro e sostenibilità.

È un atto di Sovranità Alimentare, cioè la libertà delle comunità di scegliere cosa e come produrre, trasformare e consumare.

IL MANDATO POLITICO E MORALE È CHIARO

- - DIFENDERE LE FILIERE CORTE E I PRODOTTI AUTENTICI.
- - SOSTENERE IL REDDITO AGRICOLO E LA QUALITÀ DELLE PRODUZIONI.
- - GARANTIRE L’ACCESSO EQUO A CIBI SANI E IDENTITARI.
- - CUSTODIRE LA BIODIVERSITÀ AGRICOLA E CULTURALE.
- - EDUCARE CITTADINI E OPERATORI ALLA CONSAPEVOLEZZA ALIMENTARE.

Come sottolineava Carlo Petrini, “mangiare è un atto agricolo, ma anche un atto politico”.



Ogni decisione istituzionale può avvicinare o allontanare le persone dalla salute e dalla propria identità alimentare.

Piano Regionale DSM & Sovranità Alimentare

Un Piano Regionale dedicato alla Dieta Sardo-Mediterranea rappresenta lo strumento operativo per trasformare le intenzioni in risultati misurabili.

La Regione può definire obiettivi, indicatori e standard che coinvolgano scuole, ospedali, RSA, mense pubbliche e ristorazione collettiva.

Linee d'intervento principali:

Procurement verde e locale

inserire criteri di stagionalità, provenienza e qualità nutrizionale nei bandi pubblici

Menu DSM-friendly

promuovere la Dieta Sardo-Mediterranea nelle mense pubbliche e scolastiche

Formazione professionale

educare cuochi, ristoratori e personale sanitario come ambasciatori della DSM

Monitoraggio e valutazione

istituire un Osservatorio Regionale su consumi, salute e biodiversità

Come affermato dall'OMS, "nessuna politica sanitaria è sostenibile se non tiene conto del sistema alimentare".

La Sardegna può diventare modello europeo di governance alimentare integrata.

Tutela dell'agrobiodiversità e filiere corte

Proteggere la biodiversità agricola è proteggere la vita stessa.

Ogni seme autoctono, ogni razza ovicaprina, ogni ortaggio di stagione è parte di un patrimonio evolutivo costruito nei secoli.

Le istituzioni devono garantire strumenti per tutelare e valorizzare questo capitale naturale.

AZIONI PRIORITARIE

- **ISTITUIRE "BANCHE DEL SEME" E REGISTRI VARIETALI.**
- **INCENTIVARE "ALLEVAMENTI ESTENSIVI" E TUTELA DELLE RAZZE AUTOCTONE.**
- **PROMUOVERE "COOPERATIVE DI COMUNITÀ" E FILIERE DI PROSSIMITÀ.**
- **CREARE UN "MARCHIO DSM DI QUALITÀ" PER PRODOTTI E RISTORAZIONE.**

“la terra non appartiene all’uomo, è l’uomo che appartiene alla terra”.

Wendell Berry

Questa visione deve tornare a orientare le scelte economiche e ambientali dell’isola.

Educazione, turismo e cultura del cibo

La Sovranità Alimentare passa anche dalla cultura e dal turismo consapevole.

Le politiche pubbliche devono promuovere l’educazione al gusto, la lotta contro gli alimenti ultra-processati e la valorizzazione dei percorsi gastronomici identitari.

LINEE D’AZIONE

- **CAMPAGNE EDUCATIVE NELLE SCUOLE E NEI MEDIA.**
- **ITINERARI TURISTICI DELL’AGROBIODIVERSITÀ E DELLE BLUE ZONE.**
- **FESTIVAL DEL CIBO IDENTITARIO E DELLA LONGEVITÀ.**
- **COLLABORAZIONI CON ENTI LOCALI E UNIVERSITÀ PER LA RICERCA APPLICATA.**

L’obiettivo è duplice: migliorare la salute dei cittadini e trasformare la cultura alimentare in leva di sviluppo sostenibile e attrattività territoriale.

Le 5 leve istituzionali per la Sovranità Alimentare in Sardegna

1. **“Normativa e governance”**– Creare un quadro legislativo regionale dedicato alla DSM e alla Sovranità Alimentare.
2. **“Educazione e formazione”** – Integrare la cultura del cibo sano nei programmi scolastici e professionali.
3. **“Economia e filiere”** – Sostenere la filiera corta, il reddito agricolo e il marchio DSM.
4. **“Ambiente e biodiversità”** – Tutelare risorse naturali, semi autoctoni e paesaggi produttivi.
5. **“Comunità e partecipazione”** – Promuovere reti di cittadini, imprese e istituzioni per un modello alimentare condiviso.

Il cibo può dividere o unire, impoverire o rigenerare.

Dipende dalle scelte politiche e collettive.

Considerare l’alimentazione come bene comune significa riconoscere che ogni pasto è un atto di relazione: con la terra, con la comunità e con le generazioni future.

La Sardegna, terra di longevità e resilienza, può diventare laboratorio di un nuovo umanesimo alimentare, dove salute, cultura e territorio tornano a respirare insieme.

“La Sovranità Alimentare è la vera infrastruttura della pace. Quando una comunità si nutre bene, vive bene e pensa meglio.” – Roberto Pili

CAPITOLO 7 – CONCLUSIONI E VISIONE PER IL FUTURO DELLA SARDEGNA LONGEVA



IL FUTURO NASCE DALLE RADICI.

Ogni popolo che dimentica la propria terra, dimentica se stesso.

La Sardegna, con la sua storia millenaria e la sua straordinaria concentrazione di longevità, è oggi chiamata a un compito nobile: custodire ciò che il mondo rischia di perdere – equilibrio, sobrietà, lentezza, solidarietà.

“IL FUTURO È RADICATO NEL PASSATO, COSÌ COME UN ALBERO È RADICATO NELLA TERRA”.

La longevità non è un miracolo genetico, ma una costruzione culturale. È il frutto di uno stile di vita fondato sul rispetto reciproco, sull’amore per la terra e sulla misura.

Le lezioni della longevità sarda

I capitoli precedenti hanno tracciato una mappa chiara del benessere sardo.

Cinque pilastri emergono con forza: alimentazione autentica, movimento naturale, relazioni sociali, equilibrio interiore e senso di appartenenza.

Questi elementi non sono slogan, ma realtà vissute quotidianamente nei paesi longevi dell’isola.

Ogni pasto condiviso, ogni cammino verso la piazza, ogni mano tesa rappresenta un gesto di salute collettiva. Nelle Blue Zone sarde, vivere a lungo significa soprattutto vivere bene, dentro una rete di relazioni e significati.

UNA VISIONE INTEGRATA: SALUTE, CULTURA, ECONOMIA

Il futuro della Sardegna Longeva si fonda su una visione integrata della salute.

Non esiste salute senza cultura, e non esiste cultura senza giustizia economica.

La Dieta Sardo-Mediterranea è la chiave di questa integrazione: un modello che unisce benessere biologico, sostenibilità ambientale e identità sociale.

QUANDO UNA COMUNITÀ RIESCE A NUTRIRSI IN MODO SANO, VALORIZZANDO LE PROPRIE RISORSE, CREA SVILUPPO.

QUANDO INSEGNA AI BAMBINI A CUCINARE CON PRODOTTI LOCALI, COSTRUISCE FUTURO.

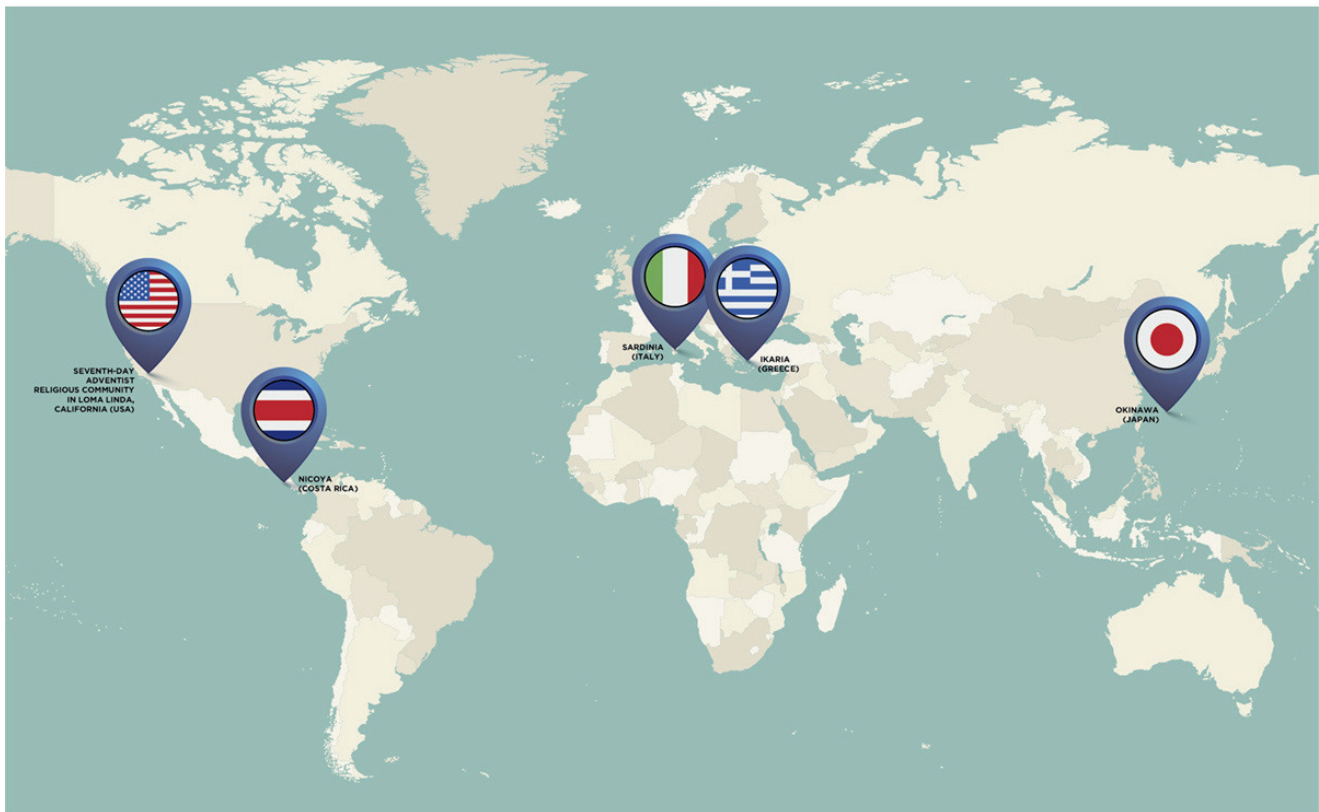
QUANDO TUTELA LA BIODIVERSITÀ, GARANTISCE PACE INTERIORE E PROSPERITÀ COLLETTIVA.

LA SARDEGNA COME LABORATORIO MONDIALE DI BENESSERE

IL MONDO GUARDA ALLA SARDEGNA COME A UN LABORATORIO VIVENTE.

LA SCIENZA L'HA DEFINITA "BLUE ZONE", MA IL SUO VALORE VA OLTRE LA STATISTICA.

È UN PATRIMONIO DI PRATICHE, SAPERI E RELAZIONI CHE POSSONO ISPIRARE POLITICHE DI SALUTE PUBBLICA A LIVELLO GLOBALE.



Valorizzare la longevità sarda significa rafforzare il marchio "Made in Sardinia" come sinonimo di qualità, etica e sostenibilità.

Turismo del benessere, formazione, ricerca e agroalimentare possono convergere in un'unica strategia di sviluppo.

Come afferma Roberto Pili, *"la longevità è un bene comune: custodirla significa investire nella speranza dell'umanità."*

Il ruolo del BioQuaderno

Il BioQuaderno Sardo-Mediterraneo non è solo un documento, ma un processo.

È la base di un patto intergenerazionale tra scienza, istituzioni e comunità.

Ogni scuola, ogni Comune, ogni impresa che vi partecipa diventa parte di una rete viva di conoscenza e responsabilità.

**Grazia Deledda, "tutto passa, ma la terra rimane;
e con essa la memoria degli uomini buoni".**

Nel tempo, il BioQuaderno potrà evolversi in un Osservatorio permanente sulla salute e sull'alimentazione sarda.

Un luogo di studio e azione dove i dati scientifici si uniscono alle storie umane, restituendo voce e dignità a ogni gesto quotidiano di cura e sostenibilità.

In breve...

Le 5 parole chiave per il futuro della Sardegna Longeva

- 1 RADICI** Senza memoria non c'è identità. Le radici sono il motore della continuità culturale e spirituale.
- 2 COMUNITÀ** La vera ricchezza è nella rete di legami umani e solidali.
- 3 CONOSCENZA** Educazione e ricerca sono le armi più potenti contro l'indifferenza e la malattia.
- 4 MISURA** Vivere bene significa saper dosare: lavoro, cibo, tempo, emozioni.
- 5 FIDUCIA** Il capitale sociale che unisce le generazioni e rigenera la speranza collettiva.

La terra come memoria vivente

Ogni atto di cura verso la terra, ogni gesto di condivisione, ogni pasto consapevole è una dichiarazione d'amore verso la vita.

La Sardegna, con la sua antica saggezza e la sua forza rigenerativa, può essere un faro di civiltà nel Mediterraneo e nel mondo.

IL FUTURO DELLA SARDEGNA LONGEVA NON SI MISURA IN ANNI VISSUTI, MA NELLA QUALITÀ DELLE RELAZIONI E NEL CORAGGIO DI RESTARE UMANI.

E se il BioQuaderno è nato per raccontare questa storia, il suo vero destino è quello di accompagnarla, giorno dopo giorno, verso un orizzonte di salute, dignità e bellezza condivisa.

“La longevità è un bene comune: custodirla significa investire nella speranza dell'umanità.” — Roberto Pili

Postfazione

Chiudo questo BioQuaderno con una convinzione rafforzata: la promozione della Dieta Sardo-Mediterranea deve potere avvalersi di un convinto sostegno delle istituzioni autonomistiche sarde in primis perchè è salute che si traduce in prevenzione, è lavoro dignitoso nelle filiere, è paesaggio curato, è sovranità alimentare messa in pratica ogni giorno.



ROBERTO PILI

Presidente della Comunità Mondiale della Longevità (CMdL)



Al mondo dell'impresa e dell'artigianato l'onore di diventare ambasciatori di qualità.

Alle famiglie di restituire centralità al tempo del pasto, alla convivialità, al gusto educato.

La Terra dei Centenari ci ha consegnato un'eredità esigente: trasformarla in futuro dipende da noi, dalla coerenza delle scelte quotidiane. Facciamone insieme la normalità desiderabile della Sardegna che vogliamo.

VUOI SAPERNE DI PIU'?



Controlla i nostri social media per maggiori informazioni



www.confesercentisardegna.it



www.longevitimes.com

CHIAMACI