



## Dieta mediterranea, a New York il festival dei 5 colori per la prevenzione

### Descrizione

(Adnkronos) Il Festival dei 5 Colori ha conquistato New York. La prima edizione statunitense del progetto nato con l'obiettivo di educare i più piccoli (e le loro famiglie) ai principi del benessere, dell'alimentazione consapevole e della dieta mediterranea si è svolta, da venerdì 14 a domenica 16 novembre, tra workshop interattivi, attività ludico-sportive, momenti di divulgazione scientifica e laboratori creativi al Central Park. Secondo le più recenti ricerche internazionali informano gli organizzatori in una nota seguire la dieta mediterranea determina una riduzione significativa del rischio di malattie croniche e una diminuzione del 23% della mortalità per tutte le cause. Diffondere questo stile di vita significa non solo educare alla corretta alimentazione, ma promuovere un messaggio universale di salute, sostenibilità e convivialità, basato sulla qualità dei prodotti e sul piacere della condivisione. Il successo registrato conferma il Festival come un modello innovativo di educazione, prevenzione e coinvolgimento culturale in un momento in cui obesità e disturbi legati all'alimentazione sono in costante crescita a livello globale. Un ponte tra Italia e Stati Uniti che parla a tutti attraverso i temi universali del cibo, dello sport e del benessere.

L'evento è stato presentato nella sede del Consolato Generale dell'Italia a New York dove vi è anche stata la premiazione di Lidia Bastianich per il suo eccezionale contributo alla diffusione della cultura italiana e dell'eccellenza gastronomica nel mondo. Il primo a sostenere l'iniziativa il ministro degli Esteri Antonio Tajani che, in un messaggio, ha sottolineato come valorizzare il Made in Italy significa promuovere nel mondo non solo i nostri prodotti, ma anche la nostra identità culturale, fatta di qualità, tradizione e innovazione. Il progetto Cinque colori rappresenta perfettamente questo spirito e la nostra capacità di unire educazione, sostenibilità e internazionalizzazione.

Anche l'ambasciatore d'Italia negli Stati Uniti, Marco Peronaci, ha ribadito il valore dell'iniziativa. Con il progetto Cinque colori ha spiegato promuoveremo qui negli Stati Uniti i principi della dieta mediterranea: un modo per avvicinare il pubblico americano a cominciare dai più giovani al nostro stile di vita, oltre che alla nostra cultura e alle eccellenze della nostra filiera agroalimentare. Nell'aprire il Festival a New York, il console generale Fabrizio Di Michele ha detto: Iniziative come questa rappresentano al meglio l'Italia e i suoi valori. New York è certo la città americana che conosce meglio la dieta mediterranea e le tradizioni culinarie italiane, e tuttavia l'esigenza di una maggiore educazione alimentare, soprattutto tra i giovani, è molto

avvertita?•.

Il progetto di educare al benessere attraverso i "Cinque colori" si riferisce alla nota "I cinque colori" promosso dalla Fondazione Pancrazio. I "cinque colori" (verde, rosso, arancione, viola e bianco) rappresentano quelli della frutta e della verdura. "Abbiamo voluto trasformare il cibo in un linguaggio educativo universale" ha spiegato l'ideatrice del progetto, Maria Teresa Carpino. Questa è la prima edizione negli Stati Uniti e sarà solo l'inizio di un percorso che continuerà negli anni sia a Roma che a New York, in collaborazione con le istituzioni e con le scuole?•.

In 4 anni il progetto, in Italia, ha raggiunto 10 regioni, 90 comuni, 700 istituti scolastici coinvolgendo oltre 30mila studenti in un percorso di educazione alimentare dinamico e partecipato. La campagna utilizza strumenti innovativi e inclusivi, capaci di parlare il linguaggio dei più piccoli: la serie animata "Di5", le guide per insegnanti, i libri illustrati e le attività esperienziali, tutte affiancate dal lavoro di nutrizionisti e operatori didattici. Attraverso un approccio induttivo e multisensoriale, che rispetta gli stili di apprendimento verbale, visivo e cinestesico, i bambini vengono incoraggiati a scoprire nuovi cibi in modo naturale e non coercitivo, imparando che mangiare bene può essere un'esperienza piacevole, creativa e condivisa. I risultati raggiunti dimostrano l'efficacia del metodo: un modello educativo che integra salute, cultura e partecipazione e che oggi è pronto a varcare i confini nazionali per portare il messaggio della dieta mediterranea anche oltre Oceano.

"La dieta mediterranea è una cultura che unisce popoli diversi del Mediterraneo intorno ai valori comuni del benessere, dell'equilibrio e della sostenibilità". Promuoverla insieme ha evidenziato in un messaggio inviato ieri dall'Ambasciatore alle Nazioni Unite Maurizio Massari, significa rafforzare un messaggio universale: mangiare bene, vivere bene e proteggere il nostro pianeta. L'Italia, con gli altri Paesi mediterranei, è particolarmente impegnata a diffondere questo patrimonio in modo coordinato e inclusivo. Per questo, abbiamo di recente proposto una Risoluzione per istituire, il 16 novembre, la Giornata internazionale della dieta mediterranea, che sarà approvata dall'Assemblea Generale dell'Onu entro metà dicembre?•. Made in Italy e sostenibilità sono stati al centro dell'intervento della direttrice Ice Erica Di Giovancarlo: "Non potevamo non accogliere con entusiasmo un progetto che unisce sport e alimentazione. Il nostro lavoro nell'agroalimentare è promuovere un Made in Italy fatto di qualità, eccellenza e sostenibilità?•. Sport e dieta mediterranea sono un binomio vincente anche per il rappresentante del Coni Usa, Mico Licastro: "I valori promossi dalla Fondazione Pancrazio su cibo sano della dieta mediterranea e dell'attività ludico-sportiva con il progetto Festival dei 5 colori si sposano bene con quelli promossi dal Comitato olimpico nazionale italiano presso le nostre comunità degli Usa" ha concluso?• e negli altri Paesi nel mondo dove siamo presenti?•.

?

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

## Categoria

### 1. Comunicati

## Tag

---

1. Ultimora

**Data di creazione**

Novembre 17, 2025

**Autore**

redazione

*default watermark*