



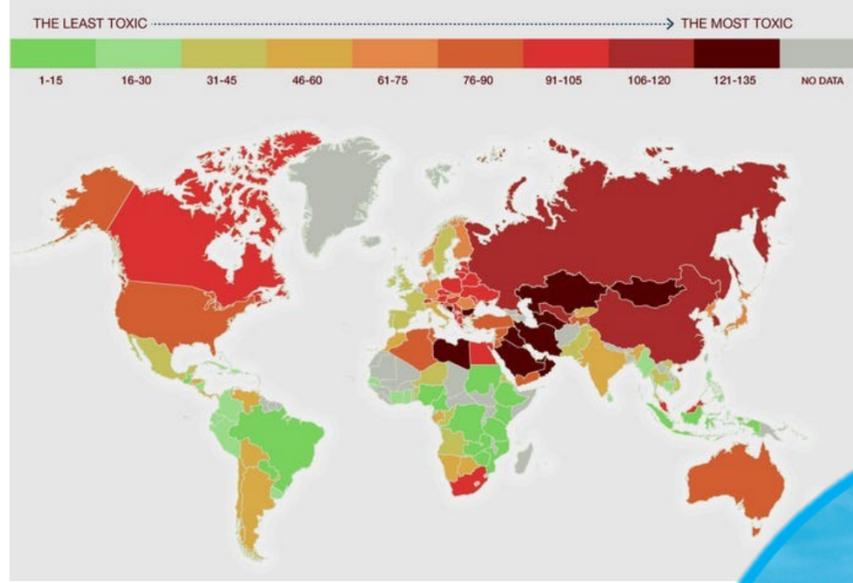

Cibbari
il cibo della salute

Nutri

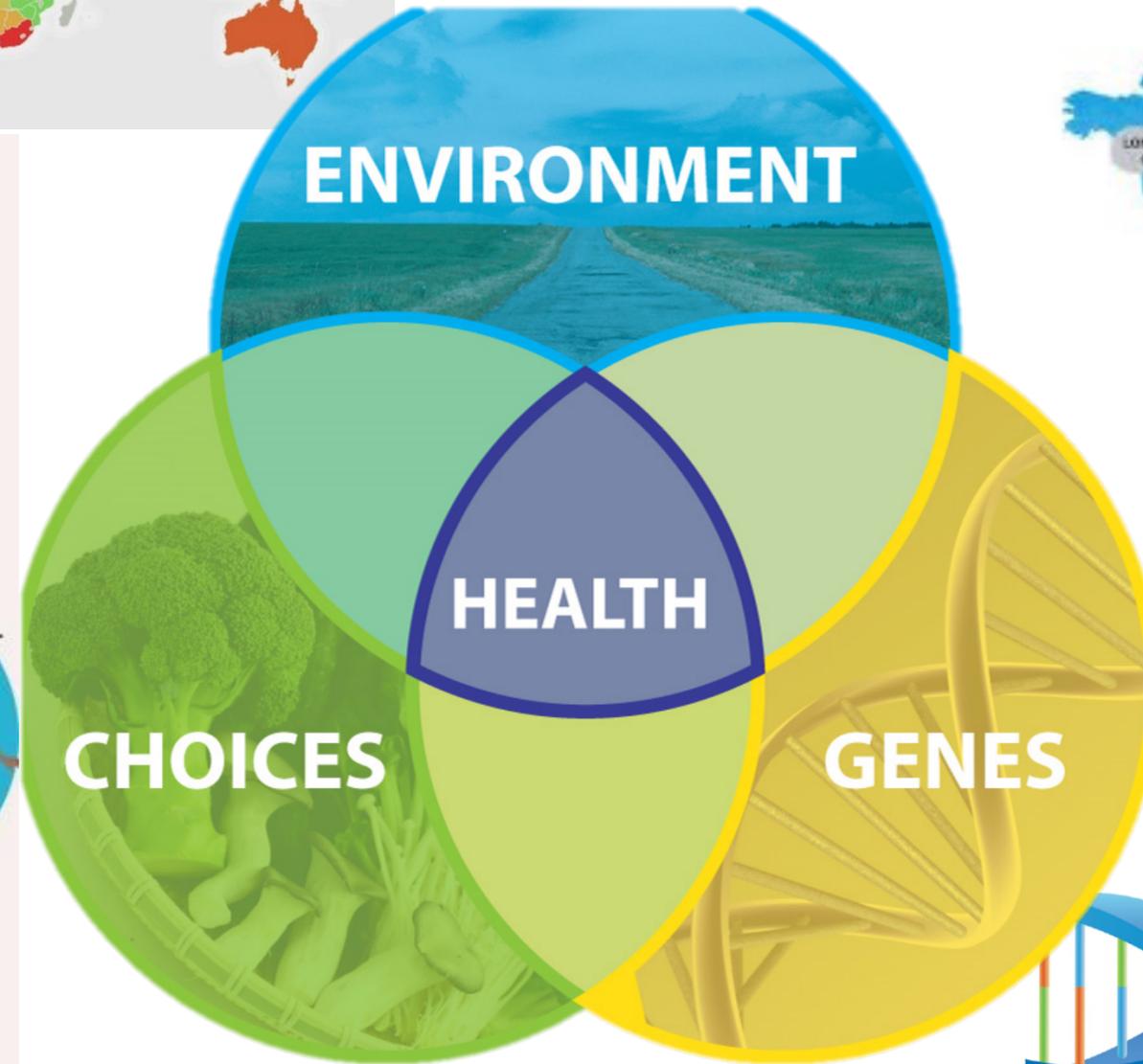
Previene

**Alimentazione sana
e turismo
Un brand pugliese**

Maria Lisa Clodoveo



THE BLUE ZONES



nature

Life expectancy can increase by up to 10 years following sustained shifts towards healthier diets in the United Kingdom

Adherence to healthy dietary patterns can prevent the development of non-communicable diseases and affect life expectancy. Here, using a prospective population-based cohort data from the UK Biobank, we show that sustained dietary change from unhealthy dietary patterns to the Eatwell Guide dietary recommendations is associated with 8.9 and 8.6 years gain in life expectancy for 40-year-old males and females, respectively. In the same population, sustained dietary change from unhealthy to longevity-associated dietary patterns is associated with 10.8 and 10.4 years gain in life expectancy in males and females, respectively. The largest gains are obtained from consuming more whole grains, nuts and fruits and less sugar-sweetened beverages and processed meats. Understanding the contribution of sustained dietary changes to life expectancy can provide guidance for the development of health policies.





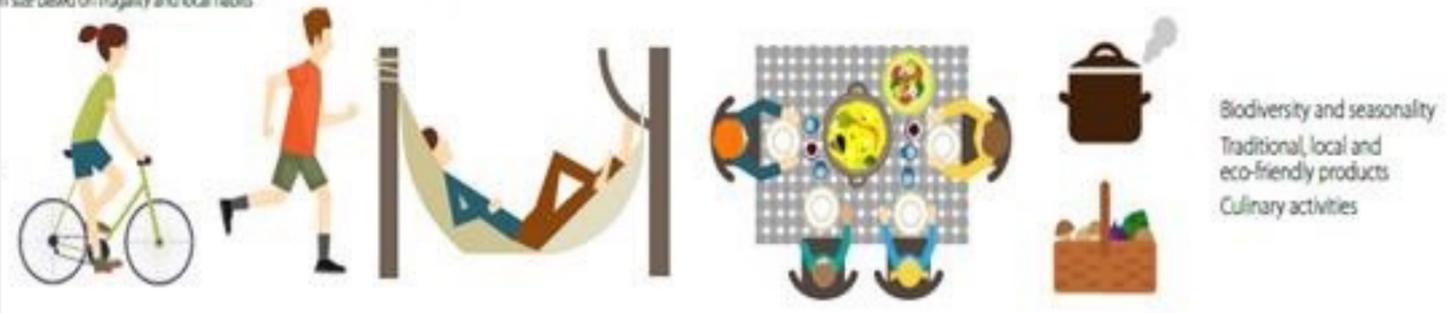


CIBO SANO



Cibo SANO

DIETA MEDITERRANEA



Alimentazione sana e turismo
Un brand pugliese

Maria Lisa CLODOVEO

DIETA MEDITERRANEA
una ricetta per i GLOBAL GOALS



DIETA MEDITERRANEA

SANO
È
MEDITERRANEO
E
SOSTENIBILE



Dal punto di vista nutrizionale è più sostenibile un prodotto fresco, locale e stagionale, DOP o IGP, ricco di prebiotici e probiotici, con un claim nutrizionale e salutistico.

DIETA MEDITERRANEA

SANO
È
MEDITERRANEO
E
SOSTENIBILE



Da un punto di vista ambientale è più sostenibile un prodotto a residuo zero, meglio se biologico, ottenuto con energie 100% rinnovabili e con una bassa impronta di carbonio e di acqua.

DIETA MEDITERRANEA

SANO
È
MEDITERRANEO
E
SOSTENIBILE



Da un punto di vista sociale è più sostenibile un prodotto ottenuto nel rispetto delle norme che regolano i contratti di lavoro, che assicurano una equa distribuzione del reddito lungo la filiera, le cui aziende si impegnano in azioni di educazione alimentare, equità di genere e riduzione del gap generazionale.

DIETA MEDITERRANEA



Lo sentiamo dire
spesso....

**«la dieta mediterranea
fa bene alla salute!»**

Tuttavia, alcuni pensano,
A TORTO,
che seguirla costi
troppo!!!!



MEDITERRANEAN DIET



FRESCO, DI STAGIONE E LOCALE,
A VOLTE DA PREPARARE IN CASA



WESTERN DIET



ULTRAPROCESSATO
«READY TO EAT» E INDUSTRIALE

Ultra-processed foods may be linked to early death

28 April 2025

Share  Save 

Philippa Roxby Health reporter



Association between consumption of ultra-processed foods and all cause mortality: SUN prospective cohort study

Anaïs Rico-Campà,^{1,2} Miguel A Martínez-González,^{1,2,3,4} Ismael Alvarez-Alvarez,¹ Raquel de Deus Mendonça,^{1,5} Carmen de la Fuente-Arrillaga,^{1,2,3} Clara Gómez-Donoso,¹ Maira Bes-Rastrollo^{1,2,3}

OBJECTIVE

To evaluate the association between consumption of ultra-processed foods and all cause mortality.

DESIGN

Prospective cohort study.

SETTING

Seguimiento Universidad de Navarra (SUN) cohort of university graduates, Spain 1999-2018.

PARTICIPANTS

19 899 participants (12 113 women and 7786 men) aged 20-91 years followed-up every two years between December 1999 and February 2014 for food and drink consumption, classified according to the degree of processing by the NOVA classification, and evaluated through a validated 136 item food frequency questionnaire.

Chi mangia più di 4 porzioni al giorno di cibi ultra-processati ha un rischio di morire (per qualsiasi causa) più alto del **62%. Ogni porzione in più di questi cibi aumenta il rischio di morte del **18%****



REVIEW

Open Access

Scientific evidence supporting the newly developed one-health labeling tool “Med-Index”: an umbrella systematic review on health benefits of mediterranean diet principles and adherence in a planeterranean perspective



Roberta Zupo¹, Fabio Castellana¹, Prisco Piscitelli^{2,3*}, Pasquale Crupi¹, Addolorata Desantis¹, Enrico Greco², Franca Paola Severino⁴, Manuela Pulimeno², Andrea Guazzini⁴, Tassos C. Kyriakides⁵, Vasilis Vasiliou⁵, Antonia Trichopoulou⁶, Laura Soldati⁷, Carlo La Vecchia⁸, Giovanni De Gaetano⁹, Maria Benedetta Donati⁹, Annamaria Colao³, Alessandro Miani^{2*}, Filomena Corbo¹⁰ and Maria Lisa Clodoveo¹



Research and innovation network on Food
and Nutrition Sustainability, Safety and Security

**Chi segue la dieta mediterranea,
soprattutto se usa regolarmente
olio extravergine d’oliva,
ha un rischio di morire
(per qualsiasi causa)
più basso:
circa dal **15 al 25%** in meno
rispetto a chi la segue poco!**

... SIAMO A CIBARI...
... SIAMO A BARI...
...SIAMO IN PUGLIA!

Tutti sani e in forma con la dieta mediterranea pugliese



Alimentazione sana e turismo
Un brand pugliese

Maria Lisa CLODOVEO

La Puglia è una regione dove la varietà e la freschezza degli ingredienti permettono di “declinare” al meglio questo regime alimentare....

BARI
20/21/22 ottobre
2025



Nutri
Previene

PUGLIA...

ECCELLENZE ALIMENTARI

BARITODAY

ALIMENTAZIONE

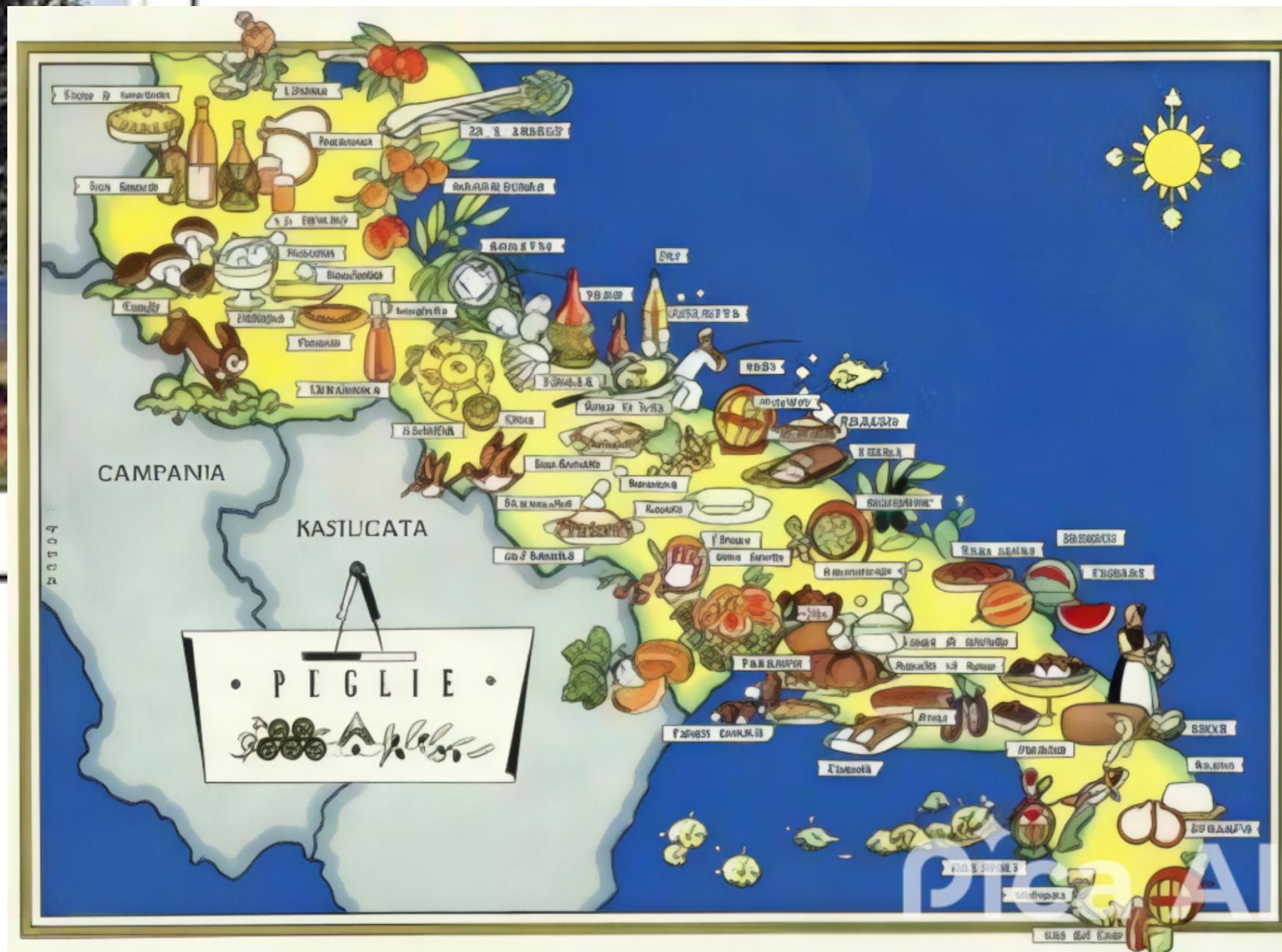
Dieta mediterranea: in Puglia l'alimentazione sana ed equilibrata

Il Sud, e in particolare la **Puglia**, è la terra della buona cucina e delle **eccellenze alimentari** ricca di cereali, frutta, verdura, legumi e dell'oro verde esportato in tutto il mondo, l'olio d'oliva. E' la sede della Dieta Mediterranea in cui gusto ed equilibrio si sposano per dare vita ad una delle alimentazioni più sane, presa come riferimento da Medici e Dietologi.

Alimentazione sana e turismo
Un brand pugliese

Maria Lisa CLODOVEO

La Dieta
Mediterranea
della
Puglia



La Puglia e la Dieta Mediterranea a New York

Cultura e Tradizioni, SCOPRI LA PUGLIA



New York City: capitale delle eccellenze di Puglia

**Alimentazione sana e turismo
Un brand pugliese**

Maria Lisa CLODOVEO

Puglia 2025: un'estate da record per l'economia turistica

9 Luglio 2025



Nel 2024, la Puglia ha registrato 5,9 milioni di arrivi e oltre 20,7 milioni di presenze, con incrementi del +10,6% e +9,7% rispetto al 2023.

Spicca il +22,6% di arrivi internazionali e **+21,9% di presenze straniere nel 2024, che attestano la vocazione sempre più globale della regione.**

Boom delle masserie rurali

Il muro che fermerebbe molti è il trampolino per i migliori!



In Puglia, la **polverizzazione della produzione agricola**, che ha avuto origine con la riforma agraria, rappresenta un fenomeno unico nel panorama italiano. Se da un lato la frammentazione delle aziende agricole limita le economie di scala e riduce i margini di profitto tipiche delle produzioni intensive, dall'altro genera **un vantaggio competitivo straordinario nel settore turistico.**



Il muro che fermerebbe molti è il trampolino per i migliori!

Questa struttura del tessuto produttivo agrario favorisce la **diversificazione colturale**, la tutela delle varietà locali e la nascita di **migliaia di piccole e medie imprese agricole e alimentari**, spesso a conduzione familiare. Tali imprese non solo preservano tradizioni e saperi locali, ma diventano anche parte integrante dell'**offerta turistica**, trasformando il paesaggio agrario in una risorsa esperienziale unica, capace di attrarre visitatori e valorizzare i prodotti tipici.

Il muro che fermerebbe molti è
il trampolino per i migliori!

Così, ciò che altrove potrebbe
essere visto come un limite
economico si trasforma in **un
elemento di identità
territoriale, innovazione e
sviluppo sostenibile,**
rafforzando il legame tra
agricoltura, cultura del **CIBO,**
turismo esperienziale e
SALUTE





[Home](#) - [Attualità](#)

PUGLIA

Tutti pazzi per la Puglia: stranieri in cerca di case, ville e masserie. Vola il mercato immobiliare

di **Federica Dibenedetto**

Americani e inglesi comprano casa in Puglia: cosa cercano e dove



28 Giugno 2023



[STEFANIA PESCARMONA](#)



Questo paesaggio che oggi ammiriamo — fatto di muretti a secco, ulivi secolari, campi di grano e viti — non è solo bellezza.

È un paesaggio **antropizzato da secoli di agricoltura**, modellato dai bisogni alimentari delle comunità locali.

Ogni terrazzamento, ogni lama, ogni trullo racconta una storia di sopravvivenza, di equilibrio e di sapienza contadina.

Ed è proprio questa relazione millenaria tra uomo, cibo e ambiente che ha reso la Puglia **una delle mete più desiderate dagli stranieri**, che arrivano qui per fare esperienza dell'autentica **vita rurale mediterranea**.

La “mediterraneità” come esperienza



I turisti che scelgono la Puglia Cercano **uno stile di vita**: quello mediterraneo.

Vivono in **trulli e masserie**, partecipano a **lezioni di cucina tradizionale**, raccolgono **ortaggi direttamente dall'orto**, e scoprono la gioia di preparare **pasta fresca impastata a mano**, con olio extravergine d'oliva di altissima qualità.



Accanto al cibo, scelgono **attività fisiche e sensoriali** che fondono il *dispendio di energia* con il *benessere mentale*:

- **Nuotare nei nostri 800 km di costa**, tra calette del Gargano e scogli del Salento.
- **Passeggiare tra gli ulivi secolari**, ascoltando il silenzio del paesaggio agrario.
- **Fare cicloturismo** lungo le vie dei tratturi o le antiche strade dell'olio e del vino.
- **Partecipare a escursioni nelle oasi naturali**, tra fenicotteri e saline, boschi e dune costiere.
- **Ballare la pizzica**, che è al tempo stesso attività fisica, socialità, musica e catarsi.
- **Fare yoga o meditazione al tramonto** nei campi o in riva al mare, in un dialogo tra corpo, respiro e natura.
- **Vendemmiare o raccogliere le olive**, riscoprendo il valore del lavoro agricolo come esperienza condivisa.
- E perfino **imparare a panificare**, a intrecciare il pane o a cuocere le focacce nei forni a legna: gesti semplici ma profondamente radicati nella nostra cultura.

Tutto questo è turismo, ma anche educazione alimentare, attività motoria, mindfulness e sostenibilità.



In questa prospettiva,
**ALIMENTAZIONE SANA e
TURISMO** non sono due settori
separati.

**Sono due facce della stessa
medaglia:**

entrambe promuovono
benessere, identità e sviluppo
territoriale.



Alimentazione Sana e Sostenibile... a base di alimenti funzionali ...
... attività fisica all'aria aperta ...



Newsletter ANSA

Studio Puglia rivela, dieta Mediterranea allunga vita 9 anni

La ricerca, pubblicata sull'*International Journal of Epidemiology*, ha quantificato scientificamente l'impatto della DIETA MEDITERRANEA DECLINATA IN STILE PUGLIESE sull'aspettativa di vita, grazie a un lungo studio condotto su due comunità del Barese: Castellana Grotte e Putignano.





VOGUE
ITALIA

MFW

Perché Milano (e non Roma) è la capitale della moda italiana?

La settimana della moda mette insieme creativi, addetti ai lavori, dai buyer ai giornalisti, ma anche un pubblico che segue con passione i cambiamenti sociali e culturali, trovando l'interesse intergenerazionale

La settimana della moda è una grande festa che ci permette di far parte di un sistema più ampio dove si condividono valori, idee, progetti...

CiBari mette insieme **scienziati, ricercatori, giornalisti del settore, addetti ai lavori del comparto agroalimentare e nutrizionale**, ma anche un **pubblico** che segue con passione i cambiamenti sociali e culturali legati all'alimentazione, trovando un forte interesse intergenerazionale.



CiBari è un evento che rende la scienza a misura di cittadino, promuovendo la condivisione del sapere per migliorare il benessere e la salute.

Bari, con **CiBari**, si candida come **capitale dell'alimentazione sana e sostenibile**.

L'evento è una grande festa che permette di far parte di un sistema più ampio dove si condividono valori, idee, progetti, incentrati sullo stretto rapporto tra alimentazione e salute!






CiBari
Il olbo della salute

Benvenuti

a CiBari!!!

Grazie