

**Track #1 Directions**

- (N) You have one minute to read the directions for this task.  
Hai 1 minuto per leggere le istruzioni relative a questa attività.

(60 seconds)

- (N) You will now begin this task.  
Adesso inizia questa attività.

**Track #2 Task #2**

- (N) You have six minutes to read the essay topic, source number one, and source number two.  
Hai sei minuti per leggere la traccia, la fonte numero uno e la fonte numero due.

(360 seconds)

- (N) Stop reading. Now turn to source number three. You have thirty seconds to read the preview.  
È scaduto il tempo per la lettura. Adesso, vai alla fonte numero tre. Hai trenta secondi per leggere l'introduzione.

(30 seconds)

- (N) Now listen to source number three.  
Adesso, ascolta la fonte numero tre.

Questa mia presentazione è per raccontarvi qualcosa in più sulla dieta mediterranea, una dieta di cui avrete sentito sicuramente parlare, uno stile di vita importante per la nostra salute, ma come vedremo, uno stile di vita che può aiutarci a salvare il nostro pianeta. Che cos'è la dieta mediterranea? La dieta mediterranea è un modello alimentare che prevede il consumo prevalente di alimenti di origine vegetale e frutta, verdura, cereali integrali come pasta, riso, avena, legumi e frutta secca, un consumo moderato di alimenti di origine animale come pesce, carne, latte, uova e formaggi e come condimento l'olio extravergine d'oliva, un alimento importantissimo ricco di acidi grassi, buoni per la nostra salute e ricco di composti antiossidanti come l'oleuropeina che aiuta la nostra... il nostro benessere. Alla base della dieta mediterranea ci sono le tradizioni culturali del bacino del Mediterr... dei popoli del bacino del Mediterraneo, e cioè il condividere i pasti, il rispetto della stagionalità, e quindi il rispetto dell'ambiente, e soprattutto l'attività fisica. La parola dieta infatti in realtà deriva da un etimo greco che si chiama *diaii*... dall'etimo greco *diaita*, che significa «modo di vita», «stile di vita». E proprio per questo perché proprio la dieta mediterranea è uno stile di vita e non solo uno stile alimentare, che nel 2010 l'UNESCO ha decretato la dieta mediterranea come patrimonio culturale immateriale dell'umanità. Si sono praticamente susseguiti tantissimi studi scientifici, direi una valanga di studi, oltre 6000 studi sulla dieta mediterranea che hanno dimostrato che la dieta mediterranea è la dieta che riduce il rischio di molte malattie. Non soltanto delle malattie cardiovascolari come infarto, ictus, ma anche riduce il rischio di tumori, di diabete, di malattie neurodegenerative come Alzheimer e demenze senili. Studio importantissimo, la dieta mediterranea non fa ingrassare. Questo è uno studio pubblicato su una rivista importantissima, the "American Journal of Medicine", dove cosa hanno fatto gli

scienziati? Hanno confrontato la dieta mediterranea con diete che hanno molti pochi grassi quindi dove il consumo comunque di olio, burro era molto molto limitato e con diete studiate appositamente per persone diabetiche e mirate alla perdita di peso. Cosa hanno visto questi studi? Che la dieta mediterranea è quella più efficace rispetto alla dieta povera di grassi nella riduzione del peso corporeo ma e ha più o meno gli stessi risultati di una dieta ipocalorica di una dieta con poche calorie. Quindi la dieta mediterranea è la dieta della salute.

(N) Now listen again.

Adesso, ascolta un'altra volta.

Repeat

(N) Now you have forty minutes to prepare and write your argumentative essay.

Adesso, hai quaranta minuti per organizzare e scrivere il saggio argomentativo.

(2400 seconds)

**Track #3 Directions**

(N) End of recording