

I segreti della dieta mediterranea

Un recente studio ha confermato nuovamente le persone che seguono scrupolosamente la "dieta mediterranea" vivono più a lungo degli altri Europei. Vediamo che cos'è esattamente la dieta mediterranea e ottiene il suo spettacolare effetto.

La dieta mediterranea non è uno specifico programma dietetico, un insieme di abitudini alimentari tradizionalmente seguite dai popoli della regione mediterranea.

Vi sono almeno 16 stati che si affacciano sul Mar Mediterraneo e le abitudini alimentari variano da Paese a Paese a seconda della cultura, delle tradizioni etniche e della religione. vi sono alcune caratteristiche che li accomunano.

Protezione dalle malattie croniche

In un recente studio hanno classificato la dieta di più di 22.000 abitanti della Grecia a seconda del rigore seguivano la tradizionale dieta mediterranea in stile greco. i 4 anni dello studio, hanno scoperto più la dieta delle persone era vicina a quella tradizionale, minori erano le probabilità di morte per malattie cardiache cancro, con una protezione leggermente superiore contro la malattia cardiaca rispetto al cancro.

Nel complesso, il periodo dello studio, nelle persone seguivano più rigorosamente la dieta mediterranea è emerso un 25% di probabilità di morte in meno rispetto agli altri. Questo suggerisce che chi si attiene a una stretta dieta mediterranea viva più a lungo.

[Tratto da: (2008) *I segreti della dieta mediterranea* [online]. WWW [cit. 29.4.2010]: <http://www.vitadidonna.it/farmacia_000047.html>.]