



La dieta salva-cuore è quella mediterranea

Secondo [uno studio](#) dell'Università di Cambridge, pubblicato sulla rivista scientifica *BMC Medicine*, chi mangia cibi associati alla Dieta Mediterranea ha il 16% di possibilità in meno di avere malattie cardiovascolari. Secondo la ricerca circa il 12,5% delle morti dovute a problemi di cuore in Gran Bretagna potrebbero essere evitate se gli inglesi mangiassero mediterraneo, quindi una dieta ricca di frutta, verdura, cereali integrali, frutta secca, olio extravergine di olive, povera di carne rossa e con un apporto moderato di latticini, pesci, carni bianche e vino. I ricercatori hanno analizzato i dati di quasi 24.000 persone sane, che hanno compilato un questionario sulle loro abitudini alimentari. I volontari sono stati messi in osservazione per un periodo che va dai 12 ai 17 anni per investigare sulla correlazione tra una dieta mediterranea e lo sviluppo di malattie cardiovascolari. Lo scorso mese di agosto già una [ricerca italiana](#), condotta dall'IRCCS Neuromed di Pozzilli, in provincia di Isernia, aveva dimostrato che tra le persone con un'adesione più alta alla dieta mediterranea la mortalità per qualsiasi causa è stata ridotta del 37% rispetto a chi invece ha rispettato poco i principi di questo stile alimentare. La dottoressa Nita Forouhi, principale autore dello studio, ha spiegato che i benefici di questo tipo di dieta sono stati largamente studiati nei Paesi che si affacciano sul Mediterraneo, ma questo è il primo studio a valutare i suoi effetti sulla salute in Gran Bretagna. La ricerca sottolinea che oltre all'alimentazione, per prevenire le malattie cardiovascolari, bisogna non fumare, mantenere il giusto peso corporeo e tenere sotto controllo pressione e colesterolo.

Fonte: Ok Salute e Benessere