



Dieta mediterranea contro i malanni di stagione I suoi benefici sulla salute sono ampiamente riconosciuti. Non è un caso che la dieta mediterranea sia considerata uno dei regimi alimentari migliori al mondo. Addirittura potrebbe proteggere i bambini dai malanni di stagione. Questa perlomeno è la conclusione cui è giunto uno studio condotto da un team di ricercatori spagnoli, della Universidad CEU San Pablo di Madrid, pubblicato sulla rivista Allergologia et Immunopathologia. È una delle alimentazioni più salutari al mondo La dieta mediterranea, come dice il nome stesso, è il regime alimentare tipico dei Paesi che si affacciano sul Mar Mediterraneo, come Italia, Spagna, Grecia. Prevede un apporto equilibrato di tutti i gruppi nutrizionali. In particolare, si basa sul consumo quotidiano di frutta e verdura di stagione, cereali preferibilmente integrali e olio di oliva. Per quanto riguarda pesce, carni bianche, uova e carne, si consiglia un consumo meno frequente. Ormai da diverso tempo è

riconosciuta come una delle alimentazioni più salutari in assoluto. Per questo è consigliata a tutti, a tutte le età. Coinvolte 128 famiglie con bambini La ricerca ha interessato 128 bambini e le loro famiglie. Tutti i partecipanti sono stati coinvolti in un progetto di educazione alimentare messo a punto appositamente dagli autori. Il programma, della durata di un anno, aveva l'obiettivo di incoraggiare l'adozione da parte di tutta la famiglia della dieta mediterranea per valutarne l'efficacia contro i malanni di stagione. Calato anche l'uso di farmaci Gli studiosi hanno monitorato la dieta e le condizioni di salute delle famiglie durante l'intera durata del programma educativo in modo da capire le ripercussioni generate dalle nuove abitudini alimentari. Hanno così scoperto che, rispetto agli anni precedenti, l'incidenza dei malanni stagionali si è ridotta per tutti i membri della famiglia, in particolare per i bambini. Non solo. Anche l'utilizzo dei farmaci è calato sensibilmente. L'impiego dei farmaci contro i sintomi influenzali è calato del 56,6%, mentre quello degli antibiotici addirittura dell'87,3%. Ben oltre la metà dei

bambini (66,4%) non ha mai avuto bisogno di antibiotici nel corso dei 12 mesi. Gli autori hanno perciò concluso che la dieta mediterranea si riconferma ancora una volta la migliore. Ora le famiglie hanno una buona ragione in più per sceglierla.

I suoi benefici sulla salute sono ampiamente riconosciuti. Non è un caso che la [dieta mediterranea](#) sia considerata uno dei regimi alimentari migliori al mondo. Addirittura potrebbe proteggere i bambini dai malanni di stagione. Questa perlomeno è la conclusione cui è giunto uno studio condotto da un team di ricercatori spagnoli, della Universidad CEU San Pablo di Madrid, pubblicato sulla rivista Allergologia et Immunopathologia.

È una delle alimentazioni più salutari al mondo

La dieta mediterranea, come dice il nome stesso, è il regime alimentare tipico dei Paesi che si affacciano sul Mar Mediterraneo, come Italia, Spagna, Grecia. Prevede un apporto equilibrato di tutti i gruppi nutrizionali. In particolare, si basa sul consumo quotidiano di frutta e verdura di stagione, cereali preferibilmente integrali e [olio di oliva](#). Per quanto riguarda pesce, carni bianche, uova e carne, si consiglia un consumo meno frequente. Ormai da diverso tempo è riconosciuta come una delle alimentazioni più salutari in assoluto. Per questo è consigliata a tutti, a tutte le età.

Coinvolte 128 famiglie con bambini

La ricerca ha interessato 128 bambini e le loro famiglie. Tutti i partecipanti sono stati coinvolti in un progetto di educazione alimentare messo a punto appositamente dagli autori. Il programma, della durata di un anno, aveva l'obiettivo di incoraggiare l'adozione da parte di tutta la famiglia della dieta mediterranea per valutarne l'efficacia contro i malanni di stagione.

Calato anche l'uso di farmaci

Gli studiosi hanno monitorato la dieta e le condizioni di salute delle famiglie durante l'intera durata del programma educativo in modo da capire le ripercussioni generate dalle nuove abitudini alimentari. Hanno così scoperto che, rispetto agli anni precedenti, l'incidenza dei malanni stagionali si è ridotta per tutti i membri della famiglia, in particolare per i bambini. Non solo. Anche l'utilizzo dei farmaci è calato sensibilmente. L'impiego dei farmaci contro i sintomi influenzali è calato del 56,6%, mentre quello degli [antibiotici](#) addirittura dell'87,3%. Ben oltre la metà dei bambini (66,4%) non ha mai avuto bisogno di antibiotici nel corso dei 12 mesi. Gli autori hanno perciò concluso che la dieta mediterranea si riconferma ancora una volta la migliore. Ora le famiglie hanno una buona ragione in più per sceglierla.

I suoi benefici sulla salute sono ampiamente riconosciuti. Non è un caso che la [dieta mediterranea](#) sia



considerata uno dei regimi alimentari migliori al mondo. Addirittura potrebbe proteggere i bambini dai malanni di stagione. Questa perlomeno è la conclusione cui è giunto uno studio condotto da un team di ricercatori spagnoli, della Universidad CEU San Pablo di Madrid, pubblicato sulla rivista *Allergologia et Immunopathologia*.

È una delle alimentazioni più salutari al mondo

La dieta mediterranea, come dice il nome stesso, è il regime alimentare tipico dei Paesi che si affacciano sul Mar Mediterraneo, come Italia, Spagna, Grecia. Prevede un apporto equilibrato di tutti i gruppi nutrizionali. In particolare, si basa sul consumo quotidiano di frutta e verdura di stagione, cereali preferibilmente integrali e [olio di oliva](#). Per quanto riguarda pesce, carni bianche, uova e carne, si consiglia un consumo meno frequente. Ormai da diverso tempo è riconosciuta come una delle alimentazioni più salutari in assoluto. Per questo è consigliata a tutti, a tutte le età.

Coinvolte 128 famiglie con bambini

La ricerca ha interessato 128 bambini e le loro famiglie. Tutti i partecipanti sono stati coinvolti in un progetto di educazione alimentare messo a punto appositamente dagli autori. Il programma, della durata di un anno, aveva l'obiettivo di incoraggiare l'adozione da parte di tutta la famiglia della dieta mediterranea per valutarne l'efficacia contro i malanni di stagione.

Calato anche l'uso di farmaci

Gli studiosi hanno monitorato la dieta e le condizioni di salute delle famiglie durante l'intera durata del programma educativo in modo da capire le ripercussioni generate dalle nuove abitudini alimentari. Hanno così scoperto che, rispetto agli anni precedenti, l'incidenza dei malanni stagionali si è ridotta per tutti i membri della famiglia, in particolare per i bambini. Non solo. Anche l'utilizzo dei farmaci è calato sensibilmente. L'impiego dei farmaci contro i sintomi influenzali è calato del 56,6%, mentre quello degli [antibiotici](#) addirittura dell'87,3%. Ben oltre la metà dei bambini (66,4%) non ha mai avuto bisogno di antibiotici nel corso dei 12 mesi. Gli autori hanno perciò concluso che la dieta mediterranea si riconferma ancora una volta la migliore. Ora le famiglie hanno una buona ragione in più per sceglierla.