



## Con la Dieta Mediterranea l'Italia è il paese più longevo d'Europa

Grazie alla dieta mediterranea l'Italia si colloca come il Paese con il record di longevità in Europa con 14.456 ultracentenari insieme alla Francia. È quanto afferma la Coldiretti in base al rapporto Istat 2019 sui "Centenari d'Italia".

Pane, pasta, frutta, verdura, carne, extravergine e il tradizionale bicchiere di vino consumati a tavola in pasti regolari, sottolinea la Coldiretti, hanno consentito agli italiani di conquistare il primato europeo. Si tratta di un modello alimentare apprezzato in tutto il mondo come dimostra il record delle esportazioni agroalimentari made in Italy, che hanno raggiunto 41,8 miliardi nel 2018.

Un elisir di lunga vita riconosciuto anche con l'iscrizione della dieta mediterranea nella lista del patrimonio culturale immateriale dell'umanità dell'Unesco, classificata come migliore regime alimentare al mondo del 2019 sulla base della classifica elaborata dal media statunitense U.S. News & World Report. Un risultato conseguito grazie al primo posto ottenuto in cinque categorie: prevenzione e cura del diabete, mangiare sano, benefici per il cuore, componenti a base vegetale e facilità a seguirla.