

## La migliore dieta del 2024 è quella Mediterranea

Per il settimo anno consecutivo, è la dieta mediterranea a guadagnare il titolo di migliore dieta in assoluto. Ad 'incoronarla' sono le valutazioni del 2024 annunciate da U.S. News & World Report, di cui dà notizia la Cnn. La dieta mediterranea, che viene considerata un vero e proprio stile di vita, si colloca al primo posto nella classifica redatta annualmente anche nelle categorie di regime alimentare più semplice da seguire, migliore per la famiglia, per il diabete, per le ossa e per il cuore. Consiste principalmente di alimenti a base vegetale: cereali integrali, legumi, noci e grassi insaturi derivanti dall'olio extravergine di oliva. È consentita anche una piccola quantità di pollame magro e abbondante pesce. La dieta DASH (abbreviazione di Dietary Approaches to Stop Hypertension), consigliata a coloro che vogliono prevenire o arrestare la pressione alta, guadagna il secondo posto. Enfatizza alimenti come frutta, verdura, cereali integrali, proteine magre e latticini a basso contenuto di grassi, limitando molto il sodio. Al terzo posto la dieta MIND (Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay), che prende due regimi alimentari comprovati - DASH e dieta mediterranea- e si concentra sugli alimenti in ciascuna che migliorano specificamente la salute del cervello.

Tutte e tre le diete principali sono a base vegetale, focalizzate su frutta e verdura, cereali integrali, fagioli e semi. La commissione, composta da 43 esperti nutrizionisti, ha valutato per la prima volta anche la dieta vegana, che si è classificata decima. L'ultimo posto nella lista delle 30 diete complessive analizzate è andato a quella crudista, che raccomanda di mangiare cibo che non sia stato "cotto, lavorato, scaldato al microonde, irradiato, geneticamente modificato o esposto a pesticidi o erbicidi". La maggior parte di coloro che seguono questo piano alimentare consumano solo la metà delle calorie che mangerebbero con una dieta cotta, e questo è solo uno dei motivi per cui la maggior parte degli esperti di nutrizione la ritiene non ideale. L'aggiunta di cibi cotti "consente una maggiore varietà e aumenta l'assunzione di proteine e altri nutrienti essenziali", specifica Vanita Rahman, nutrizionista del Barnard Medical Center di Washington.

FONTE: ANSA