
La dieta. . . Mediterranea

Autore: Luciano Donati

Fonte: Città Nuova

Alcuni medici dell'Università di Atene hanno recentemente pubblicato i risultati di uno studio compiuto su 22043 adulti greci, dimostrando che l'abitudine alla dieta mediterranea si associa ad una rilevante riduzione della mortalità per infarto ed alcuni tipi di cancro. Un'ulteriore, consistente conferma a quanto già osservato da Keys nel 1950 e dai ricercatori francesi del gruppo di Lyone nel 1994. Le caratteristiche di questa dieta che ci è invidiata dagli americani e dai nord europei sono rappresentate dalla piramide a fianco riportata. Consiste nel consumo giornaliero di frutta, verdura, cereali, legumi, noci, formaggi freschi, yogurt; pane, polenta, riso, pasta, patate, granaglie; condimento con solo olio d'oliva; assunzione settimanale di pollame, pesce, uova, dolci; un bicchiere di vino ai pasti, possibilmente rosso; consumo di carne rossa una volta al mese; moderata attività fisica ogni giorno. La forte adesione a questo stile di vita comporta una notevole riduzione della mortalità in entrambi i sessi, contrariamente a quanto avviene in coloro che hanno subito un'occidentalizzazione della dieta, notoriamente ricca di carne rossa, grassi d'origine animale, come burro e lardo. Importantissima l'attività fisica. Andare a piedi, evitare l'ascensore, la macchina, l'autobus è un imperativo categorico. Al ritorno dalle vacanze ricordiamoci che la fretta, lo stress, la competizione, il fast food, alla lunga sono nocivi per la salute.