Dieta mediterranea per prevenire le malattie croniche

Data 03 maggio 2009
Categoria scienze_varie

La dieta mediterranea riduce non solo la mortalità cardiovascolare e totale ma anche quella da cancro e l'incidenza di malattie come il morbo di Parkinson e di Alzheimer.

Questa metanalisi si è riproposta di riesaminare tutti gli studi prospettici di coorte che avevano valutato l'associazione tra dieta mediterranea, mortalità e malattie cronica in un contesto di cure primarie.
La ricerca ha permesso di ritrovare 12 studi per un totale di oltre 1.570.000 soggetti, mentre il follow-up andava da 3 a 18anni.
Si è così potuto constatare che l'aderenza alla dieta mediterranea riduce la mortalità totale del 9% (RR 0,91; 0,89-0,94), la mortalità totale del 9% (RR 0,91; 0,87-0,95), la mortalità da tumore del 6% (RR 0,94; 0,92-0,96) e l'incidenza di patologie degenerative neurologiche (morbo di Parkinson e di Alzheimer) del 13% (RR 0,97; 0,80-0,96).
Gli autori concludono che questi risultati sembrano importanti per la salute pubblica.

Fonte:

Sofi F et al. Adherence to Mediterranean diet and health status: meta-analysis
BMJ 2008; 337:a1344

Commento di Renato Rossi

I benefici sulla salute apportati dalla dieta mediterranea non sono una novità e questa metanalisi lo conferma. Interessante il fatto che gli studi presi in esame suggeriscono una riduzione non solo della mortalità totale e di quella cardiovascolare ma anche di quella da cancro, oltre all'incidenza di malattie degenerative neurologiche come il Parkinson e l'Alzheimer.
Da ricordare il recente DIRECT trial in cui circa 300 adulti (soprattutto uomini) sovrappeso oppure affetti da coronaropatia o diabete sono stati randomizzati e tre tipi diversi di dieta per due anni: dieta mediterranea ipocalorica, dieta a basso contenuto di carboidrati non ipocalorica e dieta a basso contenuto in grassi ipocalorica. Il calo di peso fu maggiore con la dieta mediterranea e con quella a basso contenuto di carboidrati che con quella a basso contenuto in grassi; nei diabetici solo la dieta mediterranea ridusse la glicemia.
Com' è noto la dieta mediterranea è caratterizzata da elevato consumo in vegetali, frutta, legumi, cereali (soprattutto pasta), pesce, e moderato consumo di vino rosso ai pasti. Insomma, se si mangia il giusto, senza eccedere, privilegiando un' alimentazione che fa parte della nostra storia, e si fa anche un po' di movimento, si avranno maggiori probabilità di vivere più a lungo ed in buona salute, fortuna permettendo.

Refererenze

1.Shai I et al. for the Dietary Intervention Randomized Controlled Trial (DIRECT) Group.
Weight Loss with a Low-Carbohydrate, Mediterranean, or Low-Fat Diet. N Engl J Med 2008 Jul 17; 359: 221-241.