La dieta mediterranea riduce il rischio di malattie cardiache

dieta-mediterranea-58fcabcd

La **dieta mediterranea** può **ridurre in maniera significativa il rischio di malattie di cuore**. E' quanto emerge da una nuova ricerca condotta dalla **Medical Research Council Epidemiology Unit dell'Università di Cambridge**, in Gran Bretagna. I ricercatori hanno infatti rilevato che le persone che consumano più frequentemente cibi associati alla tradizionale dieta mediterranea hanno **fino al 16% di probabilità in meno di contrarre disturbi cardiovascolari**.

In base ai risultati dello studio, il primo del genere realizzato nel Regno Unito e pubblicato sul magazine *BMC Medicine*, un'alimentazione basata sulla dieta mediterranea potrebbe contribuire a **ridurre anche il rischio di attacchi di cuore e infarto**. Secondo il dottor **Nita Forouhi**, responsabile del gruppo di ricerca, circa il 12,5% dei decessi causati da malattie cardiovascolari in Gran Bretagna potrebbero essere evitati se la popolazione adottasse un regime alimentare ispirato proprio alla dieta mediterranea.

Quest'ultima è tradizionalmente ricca di frutta, verdura, cereali, noci, olio di oliva, ha un basso contenuto di carni rosse e prevede un consumo moderato di latticini, pesce, pollame e vino. La ricerca è stata condotta monitorando su un lungo periodo (fra i 12 e i 17 anni) **poco meno di 24mila cittadini britannici** in buona salute. "Incoraggiare una più diffusa adozione della dieta mediterranea costituirebbe una componente importante in una più vasta **strategia per la prevenzione delle malattie cardiovascolari**, accanto ad altri importanti fattori come **non fumare e mantenere sotto controllo il proprio peso, il livello di colesterolo nel sangue e la pressione**", spiega il dottor Forouhi.