

La dieta mediterranea inverte la sindrome metabolica

La dieta mediterranea può aiutare ad invertire la sindrome metabolica. Ad affermarlo è uno studio apparso sul portale statunitense The science times secondo dal quale emergono nuovi benefici del regime alimentare già diventato patrimonio dell'Unesco.

Un recente studio di un gruppo di ricerca guidato dal Dottor Jordi Salas-Salvado, professore di nutrizione presso l'Universitat Rovira I Virgili e l'Hospital Universitari de Sant Joan de Reus, in Spagna, ha scoperto che la dieta mediterranea – una dieta ricca di cereali integrali, ortaggi, frutta, legumi, noci, pesce e olio d'oliva e un ridotto apporto di carne rossa – può aiutare nell'inversione della sindrome metabolica.

Secondo lo studio, che è stato pubblicato sul Canadian Medical Association Journal, è stato dimostrato che la dieta mediterranea apporti beneficio alle persone con malattie cardiovascolari, diabete, ipertensione arteriosa e, ovviamente, con sindrome metabolica. (...)

I risultati dello studio suggeriscono che i pazienti che hanno seguito la dieta mediterranea con olio di oliva avevano il 35% in più di possibilità di invertire il disturbo rispetto a chi aveva seguito la dieta a basso contenuto di grassi, e i pazienti che hanno seguito la dieta mediterranea con supplemento di noci hanno il 28% di possibilità in più di invertire la sindrome metabolica.

La ricerca in questione, riporta Maine News Online, ha scoperto che le diete mediterranee hanno ridotto l'obesità dei partecipanti e i livelli di zucchero nel sangue durante il periodo di studio.

All'inizio dello studio, il 64% dei partecipanti soffrivano di sindrome metabolica e in seguito alla dieta, più di un quarto (o il 28,2%) non soffriva dei sintomi del disturbo.

Secondo la ricerca, in chi ha seguito la dieta mediterranea si è riscontrata una diminuzione del grasso addominale, che notoriamente aumenta il rischio di malattie cardiache.

Inoltre, lo studio ha rivelato che le proprietà antinfiammatorie e antiossidanti dell'olio d'oliva, delle noci, della frutta e degli ortaggi della dieta mediterranea potrebbero essere responsabili di una riduzione del rischio di sviluppare il diabete di tipo 2.

"La dieta mediterranea integrata con olio d'oliva o noci non è stata associata a una ridotta incidenza della sindrome metabolica rispetto alla dieta a basso contenuto di grassi; tuttavia, entrambe le diete sono associate ad una significativa riduzione della sindrome metabolica", hanno affermato i ricercatori. (...) [Alfer Guiang, portale – a cura di agra press (gin)]