

Seguire la dieta mediterranea e smettere di contare le calorie per combattere l'obesità

La dieta mediterranea non solo allunga la vita ma favorisce anche il controllo della linea. Ad affermarlo, sulla base di una nuova ricerca scientifica, è un articolo apparso sul quotidiano britannico Independent.

Da tempo, si sa che la dieta mediterranea è associata a una vita più lunga – ma potrebbe favorire anche una vita più magra.

Nonostante sia caratterizzata da alimenti spesso ricchi di grassi e di calorie, la dieta mediterranea potrebbe aiutare a contrastare il problema dell'obesità, e a ridurre il rischio di infarti e di ictus. In un articolo pubblicato sul Postgraduate Medical Journal (PMJ), i medici sottolineano come l'attenzione dovrebbe essere posta sul consumo di "alimenti salutari", piuttosto che sul conteggio delle calorie.

Nel rapporto si legge: "L'acido ω -linolenico, i polifenoli, e gli acidi grassi omega 3, contenuti in abbondanza nelle noci, nella frutta, nella verdura, nell'olio d'oliva, e nei pesci oleosi, esercitano effetti positivi sulla salute molto rapidamente, attenuando trombosi e infiammazioni, e si stima che aumentando il consumo di frutta e verdura di una porzione al giorno, e il consumo di noci di due porzioni a settimana, si potrebbero evitare, in un solo anno, 5,2 milioni di morti causate da malattie cardiovascolari, in tutto il mondo".

Le attuali linee guida del National Health Service (NHS) raccomandano di seguire "una dieta bilanciata e controllata dal punto di vista calorico" per combattere l'obesità.

L'autore principale dello studio, il cardiologo Aseem Malhotra, ha dichiarato alla BBC: "Abbiamo la responsabilità di dire alle persone di concentrarsi sul consumo di alimenti nutrienti".

"Tutto ciò produrrà un impatto sulla loro salute in modo molto rapido. Sappiamo che la tradizionale dieta mediterranea, che è più ricca di grassi, come dimostrato da studi controllati randomizzati, riduce il rischio di infarti e di ictus, perfino nel giro di pochi mesi dalla sua implementazione".

Secondo il rapporto, oggi, l'epidemia di obesità ha un costo diretto per l'NHS di circa 6 miliardi di sterline l'anno. Nello stesso tempo, si calcola che i costi diretti e indiretti dei vari tipi di diabete ammontino a 24 miliardi di sterline, e potrebbero raddoppiare nei prossimi 20 anni.

Una dieta povera è associata a malattie cardiovascolari, obesità, diabete di tipo 2, e diverse forme di cancro. [Antonia Molloy, quotidiano – a cura di agra press]