

Con la dieta mediterranea il rischio malattie diminuisce di un terzo

Una buona notizia, che viene dal British Medical Journal. La dieta mediterranea, testata su oltre 23.000 partecipanti allo studio Epic (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition) per un periodo di oltre 8 anni, avrebbe dimostrato forti proprietà protettive. Mentre il ruolo dei singoli alimenti è ancora incerto, la dieta nel suo insieme proverebbe forti aspetti anticancro e, in genere, riduttivi della mortalità in quanto tale. Gli individui sottoposti allo studio, differenziati in base all'esposizione o meno alla dieta mediterranea, avrebbero indicato diversi livelli di mortalità.

Gli esposti alla Dieta Mediterranea sembra si ammalino di meno e, alla fine del progetto, sono proporzionalmente più presenti entro il gruppo di sani che di ammalati rispetto a coloro che non seguono la Dieta Mediterranea. Infatti, per ogni malato non esposto alla dieta mediterranea, vi sarebbero 0,76 malati esposti alla dieta (odds ratio), quindi ogni circa 2 persone che si ammalano seguendo la dieta mediterranea, ve ne sono 3 che si ammalano non seguendola (la stima ha una possibilità di errore inferiore all'1%).

Sebbene sia più difficile isolare i singoli alimenti protettivi, un moderato consumo di vino, i legumi, la frutta e verdura e i grassi monoinsaturi (olio Ev di oliva) sarebbero i contribuenti più significativi, mentre il pesce non avrebbe dimostrato un chiaro effetto protettivo.

Un altro aspetto positivo della Dieta Mediterranea sarebbe quello di essere costituita da cibi freschi, non elaborati e poco cotti. Recenti sviluppi della ricerca infatti avrebbero mostrato che durante la cottura i cibi sviluppano molecole ossidanti (cosiddetti Age). Inoltre, la stagionalità assicura alti introiti vitaminici, abbattuti dalla refrigerazione e dai trasporti.

Coldiretti sta attendendo che la propria richiesta di etichettatura sulla Dieta Mediterranea venga valutata dall'Agenzia Europea per la Sicurezza Alimentare, dopo la consultazione del 16 giugno con le parti interessate. Oltre dall'Italia, la richiesta di indicare in etichetta aspetti positivi della Dieta Mediterranea è stata avanzata da più parti, e anche dalla Gran Bretagna.