Dieta mediterranea legata a una migliore salute in età avanzata

Data: 11 novembre 2013 | Autore: Elisa Signoretti



LECCE, 11 NOVEMBRE 2013- Un importante studio americano ha stabilito che le donne che hanno seguito una dieta in stile mediterraneo nella mezza età hanno mantenuto la loro salute e il proprio benessere oltre i 70 anni.
Lo studio finanziato dal National Cancer Institute e dalla US National Institutes of Health é stato effettuato sulla base di dati provenienti dall'Italia, in particolare in provincia di Lecce, ed ha riguardato l'esame di 10.670 donne, su quella che era stata la loro dieta a partite dalla fine degli anni '50 e i primi anni '60 circa, e poi ha analizzato lo stato di salute delle stesse donne a distanza di una media di 15 anni più tardi. La dieta mediterranea é, noto, é ricca di frutta, pesce, pollo, fagioli, salsa di pomodoro, insalate e vino, e olio extravergine d'oliva, con pochi prodotti e dolci da forno.

L'epidemiologa Cécilia Samieri dell'Istituto Nazionale Francese della Sanità, che ha completato gli studi come ricercatore post-dottorato presso la Harvard University di Boston e gli altri co- autori hanno concluso, come apparso sugli Annali on line di Medicina Interna, che "In sintesi, abbiamo trovato che una maggiore qualità della dieta nella mezza età è stata fortemente associata ad un aumento delle probabilità di una buona salute e il benessere tra gli individui che sopravvivono ad età più avanzata".

"Il mantenimento della salute fisica, cognitiva e mentale con l'invecchiamento può fornire un più forte incentivo al cambiamento dietetico che semplicemente prolungare la vita o evitare qualsiasi singola

malattia cronica." I modelli di dieta sana sono individuati principalmente sulla base di cibi vegetali, cereali integrali e pesce con moderata assunzione di alcol e di minore consumo di carni rosse e lavorate. La ricerca dimostra come seguendo strettamente una dieta sana, si può migliorare la qualità del proprio invecchiamento. I ricercatori hanno separato l'invecchiamento in "sano" e "solito" sulla base di valutazioni della funzione mentale, fisica e cognitiva. Quelli del gruppo sano erano anche liberi da malattie croniche, come il cancro, malattie cardiache, ictus, diabete di tipo 2, insufficienza renale, morbo di Parkinson e la sclerosi multipla.

Studi sulla popolazione, hanno sottolineato i ricercatori, hanno anche trovato associazioni tra qualità della dieta e il più basso rischio di ictus, gravi malattie coronariche, diabete di tipo 2 e il cancro.
Le diete dei soggetti analizzati sono stati valutati due volte nello studio, anche nella mezza età. I ricercatori ne hanno accuratamente controllato l'attività fisica, l'indice di massa corporea e il fumo nella loro analisi, ma anche altri fattori non misurati sono stati coinvolti. Va detto che le donne erano prevalentemente bianche e per alcuni, i risultati potrebbero non essere applicabili ad altri gruppi etnici.

Per Giovanni D'Agata, presidente dello “Sportello dei Diritti” , associazione che da anni sostiene l'incentivazione a tutte quelle iniziative che propongono la "dieta mediterranea" e i suoi alimenti base quale vero e proprio toccasana per la salute, in aperto contrasto con tutti quelli stili di vita che hanno cercato di entrare prepotentemente nella quotidianità delle famiglie italiane a partire dalle diete di matrice nordeuropea e nordamericana, lo studio in questione assume straordinaria rilevanza non solo per la curiosa coincidenza che le indagini statistiche siano state rivolte su donne del sud ed in particolare della provincia di Lecce, ma soprattutto perché é stata commissionata e realizzata negli USA.

Ciò perché ormai da decenni noi italiani abbiamo importato alcune cattive abitudini alimentari provenienti da oltreoceano, mentre proprio gli americani si stanno rendendo conto che la dieta che da centinaia di anni osserviamo nel Paese, quale principale regime alimentare, contribuisca in maniera fondamentale al mantenimento di uno stato di salute sano anche in età avanzata. [MORE]

(notizia segnalata da **Giovanni D'Agata**)

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/dieta-mediterranea-legata-a-una-migliore-salute-in-eta-avanzata/53137