



l'albero

DAL 1987 IL BIOLOGICO A MANTOVA

Published on *l'albero* (<https://www.alberobio.it>)

[Home](#) > La dieta mediterranea migliora la salute in sole sei settimane

La dieta mediterranea migliora la salute in sole sei settimane ^[1]



La dieta mediterranea è un toccasana per la salute. L'ultima conferma da uno studio dell'Università di Auckland, secondo la quale sono sufficienti appena sei settimane seguendo questo regime alimentare per ridurre l'infiammazione del corpo, ritenuta responsabile dell'abbassamento del sistema immunitario e dell'insorgenza di molte malattie.

A contrastare i fenomeni infiammatori, in particolare, sono gli acidi grassi Omega 3, frutta e verdura, noci e cereali integrali, sostanze e alimenti tipici della dieta mediterranea, povera invece di cereali raffinati, grassi saturi e zuccheri. La riduzione dell'infiammazione, secondo gli studiosi, consente di contrastare efficacemente diverse malattie, a cominciare dalle patologie

cardiovascolari. La dieta mediterranea, inoltre, sembrerebbe efficace nel prevenire il morbo di Alzheimer, quello di Crohn, l'artrite reumatoide, il diabete di tipo 2 e diverse forme cancro.

La ricerca neozelandese ha coinvolto trenta volontari privi di particolari patologie, ma abituati a mangiare in maniera non troppo salutare. Le "cavie umane" sono state divise in due gruppi e a entrambi è stato chiesto di seguire un regime alimentare controllato per sei settimane. Il primo gruppo, in particolare, è passato da una dieta di tipo anglosassone a una mediterranea rigorosa. Il secondo gruppo, invece, ha seguito un regime alimentare meno fiscale, ma comunque basato sui principi della dieta mediterranea.

Dopo sei settimane, tutti i volontari sono stati sottoposti a un test incrociato di sangue e urine. Tutte le analisi hanno evidenziato un miglioramento di alcuni parametri, più marcato nel gruppo sottoposto all'alimentazione più "severa".

Spiega Lynnette Ferguson, coordinatrice dello studio:

Già dopo un periodo di tempo così breve i soggetti hanno mostrato un notevole miglioramento negli indicatori dell'infiammazione nel sangue, a partire dalla proteina C-reattiva per arrivare ad alcuni ormoni. I dati mostrano che persone nella media, molte delle quali giovani e senza problemi di salute, possono, attraverso un miglioramento dell'alimentazione, modificare significativamente i marcatori biologici che indicano il rischio che possano sviluppare più avanti una malattia cronica.

Fonte: la ricerca dell'Università di Auckland

Fonte:
GreenStyle

Image not found or type unknown [2]

Categoria:

Abbiamo pubblicato qui [3]



via Daino 1, 46100 Mantova tel. 0376 329883 mail info@alberobio.it
via Cisa 102 (Porto Mantovano) tel. 0376 398626 mail porto@alberobio.it
Partita I.V.A. 01488750207

Source URL: <https://www.alberobio.it/node/43>

Links

[1] <https://www.alberobio.it/node/43>

[2] <http://www.greenstyle.it/la-dieta-mediterranea-migliora-la-salute-in-sole-sei-settimane-14150.html#ixzz2IMghj3bY>

[3] <https://www.alberobio.it/archivio>