

Scritto da Nancy Tinervia  
Martedì 02 Marzo 2010 09:10



Da molto tempo è noto che la **dieta "mediterranea"** è la migliore in assoluto perché costituita da principi-base variegati e salutari: molta frutta e verdura, latticini magri, cereali, proteine in quantità moderata e pochi, pochissimi grassi, soprattutto saturi. Proprio qualche giorno fa, avevamo parlato in un nostro articolo dell'

[utilità della pasta](#)

nell'alimentazione per prevenire alcune malattie.

La conferma, arriva dalle pagine del **British Medical Journal**, dove, **Alessandro Casini dell'Università di Firenze**

a capo di un gruppo di ricercatori, ha pubblicato l'esito della ricerca condotta da una meta-analisi degli studi epidemiologici sulla dieta mediterranea: questo tipo di alimentazione riduce di molto i

**rischi di mortalità e incidenza di varie malattie**

, talvolta mortali.



I numeri parlano chiaro: gli italiani che seguono questo tipo di regime alimentare vivono più a lungo, infatti, si riduce del **9%** la mortalità totale, sempre del **9%** l'incidenza o mortalità per malattie cardiovascolari, del **6%** l'incidenza o mortalità per tumori e addirittura del **13%** per Alzheimer e Parkinson.

Da questo studio è pertanto emerso che chi segue la dieta mediterranea, preferendo così uno stile alimentare sano, corretto ed equilibrato, ha un aspettativa di **vita più lunga** rispetto alla media che non la segue (fino a

**78,6 anni**

per gli uomini e

**84,1**

per le donne).

**Approfondimenti:** Sito Web [Bmj](#)