

La dieta mediterranea contro la sindrome metabolica

Data: 3 settembre 2011 | Autore: Redazione Calabria



- Frutta, verdura, latticini a basso contenuto di grasso, pesce, carne bianca e poca carne rossa e come condimento solo olio extra vergine di oliva, in pratica la dieta Mediterranea, riesce meglio ad arginare la sindrome metabolica. Con questo tipo di alimentazione si incorre meno frequente in questa patologia. E' quanto sostiene uno studio condotto presso l'università di Atene in Grecia e pubblicato sulla rivista Journal of the American College of Cardiology.[MORE]

Chi segue la dieta Mediterranea, hanno sottolineato gli autori dello studio, riesce a controllare meglio ognuna delle voci che concorrono a definire il quadro di sindrome metabolica: la dieta Mediterranea, in pratica, aiuta a tenere sotto controllo l'ipertensione, la circonferenza vita, l'ipertrigliceridemia, a innalzare i livelli di colesterolo buono HDL e a meglio controllare il metabolismo glucidico.

Dalla metanalisi condotta dagli studiosi greci è emerso che le persone che seguono con buona aderenza i dettami della dieta Mediterranea hanno un 31% di probabilità in meno di sviluppare sindrome metabolica.