

# La dieta mediterranea in aiuto del cuore

Data: Invalid Date | Autore: Rosalba Capasso

---



**BARCELLONA(SPAGNA), 27 FEBBRAIO 2013** -Patrimonio culturale immateriale dell'Unesco dal 2010, la cucina mediterranea fa gola ai tanti stranieri e turisti che vengono nel nostro paese proprio per assaporarne gusti, sapori e tradizioni. A questa immensità di valevoli e orgogliosi meriti va ad aggiungersene un altro degno di nota, forse più di tutti, poiché pare infatti che riduca il rischio infarti e ictus.

La scoperta è stata effettuata da un team di medici spagnoli dell'Hospital Clinic di Barcellona e pubblicata successivamente sul periodico scientifico New England Journal of Medicine. La ricerca è durata dieci anni con un follow up di cinque, di lì si sono susseguite riunioni trimestrali individuali e non, in cui si discuteva cosa si fosse mangiato. I pazienti presi in esame 7500, divisi in diciannove gruppi tra Andalusia, Isole Baleari, Catalogna, Navarra, Paesi Baschi e Valencia. [MORE]

A capo dell'indagine Remon Estruch, che spiega: «Si tratta della ricerca più estesa, chiara ed evidente per indagare il tipo di protezione sull'apparato cardiocircolatorio svolto dai cibi tipici della dieta mediterranea». Inoltre ha aggiunto: «Abbiamo analizzato gli effetti su un campione esteso e variegato, che includeva anziani, anche in terapia per il controllo del colesterolo e per l'ipertensione, quindi ad alto rischio di incorrere in malattie cardiovascolari, soprattutto ictus».

Grazie a questo screening si è evinto che l'utilizzo dell'olio extravergine d'oliva, la frutta secca in particolar modo noci, del buon vino(ovviamente bevuto con moderazione), ridurrebbero fino al 30% le malattie cardiovascolari, proteggendo il cuore, e aiutandolo a funzionare meglio.

(fonte: [www.centrometeoitaliano.it](http://www.centrometeoitaliano.it))

---

Articolo scaricato da [www.infooggi.it](http://www.infooggi.it)  
<https://www.infooggi.it/articolo/la-dieta-mediterranea-in-aiuto-del-cuore/37875>

