



La Dieta Mediterranea si conferma la migliore al mondo

La Dieta Mediterranea si conferma l'alimentazione migliore al mondo anche per il 2021. Lo conferma la classifica stilata da US News & World Report, che ogni anno confronta i regimi alimentari più noti (che siano solidi classici o nuove tendenze modaiole). Per il 2021 sono 39 i regimi che sono stati presi in considerazione. E, per il quarto anno di fila, la dieta Mediterranea si conferma la dieta migliore per il 2021. Il regime alimentare mediterraneo, che poi sarebbe la dieta tradizionale italiana, fatta di verdura e frutta fresca, cereali, pesce, olio extra vergine d'oliva e poca carne rossa, è risultato vincente. A stilare la classifica per l'anno nuovo è la testata statunitense US News & World Report, che vede il mangiare bene tipicamente italiano in vetta. A seguire altre due "note" del panorama alimentare, a pari merito al secondo posto: la Dieta Flexitariana e la DASH. Ultimo posto? Secondo gli esperti USA spetta alla dieta Dukan.

La Dieta Mediterranea si posiziona al primo posto nella classifica generale (che è considerata patrimonio dell'Unesco) con un punteggio medio di 4,2 su 5. Frutto dei voti ricevuti nelle varie categorie che contribuiscono alle posizioni finali. L'alimentazione all'italiana risulta la migliore soprattutto dal punto di vista della salute dell'organismo. Si posiziona più indietro sul fronte dimagrimento, dove primeggiano regimi alimentari più "estremi", seppure si dimostri efficace per la perdita di peso a medio e lungo termine.

È in vetta anche per quanto riguarda le diete a base vegetale e quelle per chi vuole mangiare sano (anche qui pari merito con la DASH). Secondo US News l'alimentazione all'italiana è inoltre la dieta più facile da seguire, seguita dalla dieta Weight Watchers e dalla Dieta Flexitariana. Secondo quanto riportato sul sito statunitense la Dieta Mediterranea è al primo posto per quanto riguarda l'alimentazione migliore per la prevenzione e il controllo del diabete (pari merito con la Dieta Flexitariana) oltre che delle patologie cardiovascolari (al pari della DASH e della Ornish). Sul fronte della perdita di peso al primo posto figura la Dieta Flexitariana, a pari merito con la WW (Weight Watchers). Un'ulteriore categorizzazione è quella relativa alla dieta in grado di garantire un dimagrimento più rapido, nella quale primeggiano nell'ordine Programma HMR, Dieta Atkins e infine la WW.