



## La Dieta Mediterranea ancora sul podio più alto

La dieta mediterranea è ancora una volta in cima alla lista delle migliori diete al mondo, secondo la classificazione di US News & World Report. Gli esperti lo hanno anche valutato al primo posto in cinque categorie aggiuntive, tra cui la migliore dieta familiare, la migliore dieta per la salute delle ossa e delle articolazioni e la migliore dieta a base vegetale. Secondo il dottor Sean Heffron, cardiologo preventivo presso la NYU Langone Health, “è una delle poche diete supportate da studi scientifici”, aggiungendo che “non è una dieta che qualcuno ha inventato per fare soldi. È qualcosa che è stato sviluppato nel tempo, da milioni di persone, perché ha davvero un buon sapore. E si scopre che è sano”. Inoltre, lo studio di cui sopra sottolinea che non vieta alcun cibo; Non è necessario monitorare o misurare quantità o calorie. La base della dieta sono frutta, verdura, cereali integrali, legumi, noci e olio d'oliva. Pesce o frutti di mare dovrebbero essere presenti due volte a settimana e uova, formaggio e yogurt dovrebbero essere consumati con moderazione. Un bicchiere di vino rosso è permesso, con moderazione. Include anche i benefici per la salute della dieta mediterranea, come la salute del cuore, la protezione contro il cancro, la salute metabolica, i benefici durante la gravidanza o la protezione della funzione cerebrale. Secondo gli esperti di US News & World Report, il tipo di grasso incluso in una dieta è più importante dell'assunzione totale di grassi. La dieta mediterranea è piena di grassi insaturi sani per il cuore dall'olio d'oliva. Sebbene la dieta mediterranea sia relativamente ricca di grassi, è considerata l'opzione migliore per coloro che vogliono perdere peso. Ciò è confermato da un recente studio. La dottoressa Marta Guasch-Ferre, della Harvard TS Chan School of Public Health, afferma che “non ci sono prove scientifiche a sostegno dell'idea che mangiare più olio d'oliva sia associato all'aumento di peso”.

**Fonte: Olimerca**