

CORRIERE DELLA SERA /

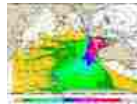
HOME ECONOMIA SPORT CULTURA SCUOLA SPETTACOLI **SALUTE** SCIENZE INNOVAZIONE TECH MOTORI VIAGGI CASA CUCINA IODONNA 27ORA MODA



Gaza, l'Egitto propone la tregua Hamas: «Sarebbe una



Jaguar XE, nel mirino le tedesche



Tsunami: test in oceano Indiano, coinvolti 24



Ciampi, notte tranquilla dopo l'intervento



PREVENZIONE

La dieta Mediterranea contro il rischio diabete

Le difficoltà economiche ci stanno però allontanando dai cibi più sani. Lo studio «Molisan» studia quanto giocano i fattori genetici e ambientali nelle malattie cardiovascolari

di Adriana Bazzi (abazzi@corriere.it)



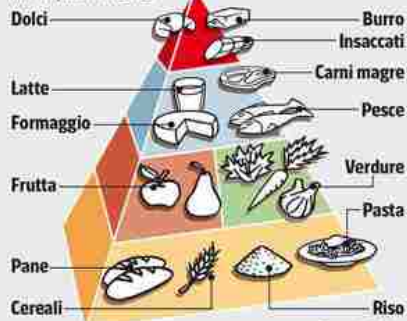
La Piramide e la crisi

GLI ALIMENTI DELLA DIETA MEDITERRANEA

I principali sono: ortaggi, frutta fresca, pesce, olio d'oliva, latte e derivati, legumi e cereali integrali. Cibi grassi da evitare. Carne da consumare con parsimonia. Non eccedere comunque con pasta e pane.

LE REGOLE

La dieta si basa sul consumo di diversi tipi di alimenti, che devono essere presenti nell'alimentazione in quantità decrescenti a partire da quelli alla base della piramide, fino a quelli al vertice.



-30% Il calo dei consumi di frutta e verdura in Italia dal 2000 al 2014

4,2 milioni di tonnellate La quantità di frutta acquistata in Italia nel 2013

3,6 milioni di tonnellate La quantità di ortaggi acquistati in Italia nel 2013

-2% Il calo dei consumi di prodotti ortofrutticoli nel 1° semestre del 2014 rispetto allo stesso periodo del 2013

18,4% Gli italiani che nel 2013 hanno consumato almeno 4 porzioni tra frutta, verdura e legumi freschi ogni giorno

La quota di bambini e adolescenti che consuma frutta e verdura a ogni pasto: **37%** nel 2012 | **35%** nel 2013

La quota di bambini e adolescenti che consuma frutta e verdura una volta al giorno: **39%** nel 2012 | **35%** nel 2013

Fonte: Coldiretti, Istat, GfK 2013



NUTRIZIONE

Le diete dimagranti a confronto



NUTRIZIONE

Il cervello può essere «allenato» a preferire gli alimenti sani



26/27/28-09 La Triennale di Milano



NUTRIZIONE

Le donne si mettono a dieta molto più degli uomini (ma resistono meno)

La dieta mediterranea è in crisi da tempo, colpa della recessione. Così si ingrossa l'esercito degli obesi e riemerge il rischio di malattie cardiovascolari che le abitudini alimentari, tipiche dell'Italia e dei Paesi che si affacciano sul Mediterraneo, stavano tenendo a bada. Iscritta nella lista del Patrimonio culturale immateriale dell'umanità dall'Unesco nel 2010, oggi sta per essere surclassata da hamburger e patatine fritte, kebab e cibi in scatola, panini e

merendine. Perché le verdure fresche e il pesce, capisaldi della dieta mediterranea, sono molto più costosi del cibo spazzatura.

Due studi

La documentazione degli effetti collaterali della crisi a tavola arriva da una ricerca, pubblicata sul *British Medical Journal*: quanto più è elevato il reddito e il livello di istruzione delle persone tanto più queste sono propense a seguire la dieta mediterranea e tanto meno soffrono di obesità. Un secondo studio, in pubblicazione su *Nutrition, metabolism and cardiovascular diseases* conferma: a partire dal 2007 hanno dovuto rinunciare, per ragioni economiche, agli alimenti più sani soprattutto gli anziani, i meno abbienti e coloro che vivono nelle zone urbane. I due lavori sono firmati da un gruppo di ricercatori italiani, fra cui Maria Benedetta Donati, e i dati emergono da un progetto chiamato Moli-sani, una sorta di studio Framingham italiano. Quest'ultimo è partito negli Stati Uniti alla fine degli anni Quaranta e da allora sta tenendo sotto controllo l'intera popolazione di una cittadina del Massachusetts, Framingham appunto, alla ricerca di fattori di rischio cardiovascolare. È grazie a questa ricerca se noi oggi sappiamo che il colesterolo in eccesso nel sangue e la pressione alta predispongono a infarto e ictus.

Moli-sano: fattori genetici e ambientali

Lo studio Moli-sani sta facendo qualcosa di analogo: il suo obiettivo è quello di analizzare quanto giocano i fattori genetici e quelli ambientali (compresa appunto la dieta) nel determinare malattie cardiovascolari e certi tipi di tumore.

Così un'intera regione si è trasformata in un grande laboratorio scientifico. «Lo studio Moli-sani è partito nel 2002, promosso dalla sede di Campobasso dell'Università Cattolica del Sacro Cuore - spiega Maria Benedetta Donati, che lo coordina e ne parlerà in occasione della decima Conferenza mondiale sul futuro della scienza, promossa dalla **Fondazione Veronesi** (Venezia, 18-20 settembre) - con l'idea di coinvolgere 25 mila persone dai 35 anni in su, il 10 per cento degli abitanti del Molise: il reclutamento è avvenuto fra il 2005 e il 2010. Poi, l'anno scorso, l'Università ha chiuso i battenti a Campobasso. Si rischiava di compromettere anni di lavoro, ma il gruppo di ricercatori coinvolti nello studio sono stati accolti all'Istituto Neuromed di Pozzilli, a Venafro, sempre in Molise, un istituto di eccellenza che si occupa di ricerca sulle malattie cerebrovascolari, e hanno potuto continuare l'indagine». Di ogni partecipante allo studio, i medici hanno raccolto un prelievo di sangue e dati relativi a peso e altezza. Non solo: hanno sottoposto tutti i volontari a una spirometria e a un elettrocardiogramma e hanno compilato due questionari, uno sulla loro storia clinica e uno sulle abitudini alimentari e di vita. Ora è il momento di richiamare tutti, uno per uno, e di valutare che cosa è cambiato nelle loro abitudini e nel loro stato di salute. Il progetto è una miniera d'oro di informazioni che ha già permesso una serie di osservazioni interessanti, pubblicate in letteratura (su Medline, la banca dati degli studi scientifici, ne sono censiti una trentina). «Chi aderisce alla dieta mediterranea - continua Donati - è più protetto nei confronti di stimoli infiammatori perché quest'ultima è ricca di sostanze antiossidanti. E questo è un vantaggio dal momento che l'infiammazione cronica è alla base di molte patologie come il diabete o la sindrome metabolica».

I diabetici

Un altro dato interessante riguarda i diabetici (2000 sui 25 mila partecipanti



NUTRIZIONE

Uno studio mette in dubbio l'importanza della colazione



BABY BOOM!

Tutte le celebrities divengono mamme



NUTRIZIONE

Tre motivi per cui la relazione col cibo è complicata



NUTRIZIONE

Quei 6 tumori killer legati all'obesità Ecco perché perdere peso salva la vita



SPORTELLI CANCRO

Dove trovare medico e ospedale giusti



NUTRIZIONE

Bavette «al verde»



NUTRIZIONE

Piselli, i legumi più dolci che fanno bene alla circolazione



DOVECLUB: SCOPRI LE

Vacanze? Chiama i nostri Esperti



NUTRIZIONE

Mangiando carote si allontana il rischio di tumore alla prostata

all'indagine): se consumano cibi sani hanno una mortalità inferiore rispetto agli altri. «Le buone abitudini alimentari si stanno però perdendo - conclude Bernardi - e ci stiamo adeguando alle abitudini d' oltreoceano che, purtroppo, sono le più ricercate dai giovani».

9 settembre 2014 | 09:38
© RIPRODUZIONE RISERVATA

DOPO AVER LETTO QUESTO ARTICOLO MI SENTO...



ANNUNCI PREMIUM PUBLISHER NETWORK



Alitalia- NewYork da 499
A/R, tutto incluso. Acquista
entro il 15 settembre!
www.Alitalia.com



Carta Verde Amex
La Carta che soddisfa la tua
voglia di shopping!
Richiedila!
americanexpress.it



Mazda CX-5
Mazda Taste Drive. Goditi il
primo assaggio.
[Negli showroom Mazda](#)



NUTRIZIONE

**Dimagrire non dà
felicità, aumenta
rischio depressione**



CORRIERE SOCIALE

**Scopri la sezione
dedicata al
volontariato**

I PIÙ LETTI

OGGI

SETTIMANA

MESE

- 1 Ebola, allarme dell'Oms per la Liberia
«Ci aspettiamo migliaia di casi»
- 2 Cancro al seno, studio italiano svela la
causa delle metastasi
- 3 Ebola, Obama manda l'esercito
- 4 Osteopati in attesa di riconoscimento
professionale, per garantire i pazienti
- 5 Un chip nel cervello, un ragazzo
paralizzato muove la mano
- 6 Come scegliere, conservare, cucinare e
consumare gli alimenti - Corriere della
Sera
- 7 Stretta sulle Sigarette elettroniche
L'Oms:«Da vietare ai minorenni»
- 8 Nei seggiolini-auto per i bimbi il
doppio dei batteri di una toilette
- 9 La dieta mediterranea protegge dal
diabete
- 10 Adolescenti, alcol e droghe

CORRIERE DELLA SERA

Gazzetta | Corriere Mobile | El Mundo | Marca | RCS Mediagroup | Fondazione Corriere | Fondazione Cutuli
Copyright 2014 © RCS Mediagroup S.p.a. Tutti i diritti sono riservati | Per la pubblicità RCS MediaGroup S.p.a. - Divisione Pubblicità
RCS MediaGroup S.p.a. - Divisione Quotidiani Sede legale: via Angelo Rizzoli, 8 - 20132 Milano | Capitale sociale: Euro 475.134.602,10
Codice Fiscale, Partita I.V.A. e Iscrizione al Registro delle Imprese di Milano n.12086540155 | R.E.A. di Milano: 1524326

Servizi | Scrivi | Informativa Privacy



Hamburg Declaration

PASSAPAROLA

COSA DICE IL PAESE

ACCEDI