

Viva la pappa col pomodoro

Scritto da Ansa

Venerdì 24 Settembre 2004 01:00 -

Da Londra arriva l'ennesima conferma che la dieta mediterranea aiuta a vivere meglio. Nonostante ciò il "fascino" del pagliaccio colorato di McDonald's penetra nelle abitudini alimentari degli italiani, sempre più impegnati con problemi di obesità. Ascoltiamo dunque Rita Pavone...



La dieta mediterranea aiuta a vivere piu' a lungo. Lo confermano due studi pubblicati dal Journal of the American Medical Association. Una ricerca dimostra che un regime alimentare controllato e basato sugli ingredienti della dieta mediterranea (frutta, vegetali, pesce e olio di oliva) abbassa del 23% il rischio di decesso negli ultra settantenni. Il secondo studio rivela che pazienti diabetici sottoposti a una dieta mediterranea hanno migliorato le loro condizioni generali di salute