



*È quanto emerge da uno studio condotto dall'Istituto di neuroscienze del Cnr e dall'Università di Padova e pubblicato sull'American Journal of Clinical Nutrition. La ricerca ha evidenziato come seguire questo stile alimentare assicuri una minore prevalenza di disabilità, depressione e dolore*



Roma, 20 dicembre 2016 – È noto che la Dieta mediterranea ha effetti positivi sulle malattie neurodegenerative, metaboliche e cardiovascolari. Per la prima volta, ora, una ricerca pubblicata sull'*American Journal of Clinical Nutrition* ha dimostrato che la Dieta mediterranea ha effetti positivi anche sulla qualità di vita e sui parametri connessi, come disabilità, presenza di dolore, depressione. Lo studio, nato dalla collaborazione tra l'Istituto di neuroscienze del Consiglio nazionale delle ricerche (In-Cnr) e Nicola Veronese dell'Università di Padova, ha preso in considerazione 4.470 americani con un'età media di 61 anni.

“È la prima volta che in uno studio di questo genere vengono prese a campione popolazioni con regimi dietetici lontani da quello mediterraneo e con una prevalenza di malattie cardiovascolari e metaboliche più elevata rispetto a quelle del Vecchio Continente – spiega Stefania Maggi della Sezione invecchiamento dell'In-Cnr – L'aderenza alla Dieta mediterranea è stata valutata attraverso un'inchiesta dietetica sui cibi che erano stati consumati più frequentemente nell'ultimo anno, mentre qualità di vita e aspetti a questa collegati (tono dell'umore, disabilità, dolore) sono stati valutati con scale appropriate disponibili in questo studio”.

I ricercatori hanno constatato che i soggetti che seguivano questo stile alimentare avevano una migliore qualità di vita: “In particolare una minore prevalenza di disabilità e depressione (circa il 30% in meno) – prosegue la ricercatrice dell'In-Cnr – I benefici che abbiamo osservato nei soggetti esaminati sono legati all'abbondante consumo di frutta, verdura, cereali, noci, olio d'oliva, alla moderata assunzione di vino, in particolare rosso, di pesce e pollo e a una bassa assunzione di uova e carni rosse; insomma, a uno stile alimentare riconducibile alla Dieta mediterranea. Un tipo di alimentazione che ha un ruolo anti-ossidante e anti-infiammatorio, con una conseguente ricaduta positiva sulla qualità di vita”.

La ricerca dimostra quindi che questo tipo di alimentazione è importante non solo per la prevenzione di malattie ad alto impatto sociale, ma anche per migliorare la qualità di vita delle persone anziane.

“La Dieta mediterranea protegge la popolazione anziana dall'infarto, riducendo il rischio di circa un

terzo, dalla demenza e da altre malattie ad alto impatto sociale come il diabete – conclude Maggi – Sono ovviamente necessari altri studi per confermare questi risultati, ma i dati ottenuti sono rilevanti perché indicano come una dieta sana abbia un impatto positivo sulla vita quotidiana delle persone”.

*fonte: ufficio stampa*