



Dieta Mediterranea: si allungano le speranze di vita in buona salute

Venerdì 12 Aprile 2013, 17:55 in [Alimentazione corretta](#)
di [Giulia Ceschi](#)

Mi piace Invia

La dieta mediterranea allunga le prospettive di vita in salute. Scoprine di più su [Sapori e Ricette](#).



La [dieta mediterranea](#) è da molti anni considerata il regime alimentare perfetto per mantenersi in forma con gusto ma, secondo il professor Enrico Roda, Past President della Federazione Italiana Società Malattie Digestive e attuale Presidente della Fondazione Istituto di Scienze della Salute, seguire questo tipo di alimentazione aiuta ad **aumentare le speranze di vita in buona salute**.

La [pasta](#), soprattutto nella sua linea integrale, è considerata come il prodotto cerealicolo migliore per la nostra salute perchè si presenta con un indice glicemico piuttosto basso e un alta percentuale di polifenoli.

In occasione del Convegno "Alimentazione e Salute" che si è tenuta nei giorni scorsi a Verona, è stato discusso un nuovo modo per cercare di migliorarla, soprattutto nei confronti di coloro che sono affetti da intolleranza al glutine.

Questo alimento è fondamentale per la nostra dieta, inoltre, perché in esso è contenuto il 50% dei carboidrati complessi che sono considerati come indispensabili per la nostra alimentazione giornaliera. Di fondamentale importanza, quindi, diventa la possibilità di creare un ingrediente da utilizzare in cucina ogni giorno e alla portata di tutti, anche di chi soffre di allergie alimentari di vario genere.

Durante il Convegno, inoltre, si è parlato del microbioma intestinale, ossia il gruppo di batteri presenti nel nostro intestino e che hanno dimensioni talmente grandi da formare una massa di dna pari a quella dell'individuo che li ospita. Secondo le ultime ricerche scientifiche, sembrano essere proprio questi elementi ad essere la causa scatenante delle [malattie metaboliche](#) e di situazioni di obesità.

SALUTE

13/04/2013 - ALLARME A VENEZIA AL CONGRESSO NAZIONALE DEI CARDIOLOGI OSPEDALIERI

In 50 anni l'infarto ha ucciso meno "Ma oggi i giovani rischiano di più"

"Colpa degli stili di vita scorretti e anche della depressione per la mancanza di prospettive"

MARCO ACCOSSATO

VENEZIA

Terapie nuove e centri di emergenza sempre più efficienti hanno salvato negli ultimi 50 anni in Italia 750 mila persone dall'infarto. Come dire: due città come Firenze e Bologna messe insieme.

Ma dopo mezzo secolo, «i giovani oggi rischiano di più». Viviamo l'effetto paradosso: proprio l'ottimizzazione delle cure porta a essere meno

prudenti con gli stili di vita. Se negli Anni Sessanta e Settanta i fattori di rischio conosciuti erano tre (pressione arteriosa, fumo e colesterolo), oggi il pericolo arriva da un'alimentazione scorretta e dalla sedentarietà. In pericolo soprattutto la salute dei più giovani, a causa degli stili di vita scorretti, uniti alla depressione «da mancanza di lavoro», allo sbalzo da movida e - nelle ragazze - dal cocktail fumo-pillola anticoncezionale. I nostri figli - in altre parole - sono destinati ad ammalarsi più dei nostri nonni, se non cambieranno le abitudini.



In mezzo secolo i farmaci e la rete dell'emergenza migliorata ha evitato in Italia 750 mila morti d'infarto

L'allarme dei cardiologi

L'allarme arriva dai cardiologi italiani riuniti a Venezia, in occasione del 50° anniversario della nascita dell'Associazione Nazionale Medici Cardiologi Ospedalieri (Anmco). In mezzo secolo la mortalità per infarto si è ridotta di circa il 60 per cento, passando dagli oltre 90 mila decessi nella metà degli anni 70, agli attuali 35 mila. «Negli anni 60 quando nasceva l'Anmco, il cuore dei nostri nonni non godeva affatto di buona salute - spiega Francesco Bovenzi, presidente dell'associazione cardiologi ospedalieri - : l'infarto mieteva moltissime vittime e colpiva in media a 40-50 anni. Inoltre, chi scampava alla morte, dopo anche un mese d'ospedale, era considerato invalido a vita». Oggi «l'infarto è diventato un "problema da vecchi", colpisce in media intorno ai 70 anni, il ricovero dura pochi giorni e si muore assai meno, visto che la mortalità per chi viene ricoverato in un'Unità di Terapia Intensiva Coronarica è del 3 per cento, e sale al 10 nei centri non specialistici», prosegue Bovenzi. Ma «oggi i giovani che adottano stili di vita scorretti rischiano un infarto più di quanto si rischiasse 50 anni fa, e temiamo che in un prossimo futuro i decessi possano tornare a salire».

Il soccorso sempre più pronto

La dottoressa Simona Giampaoli, responsabile del Reparto di Epidemiologia delle malattie cerebro e cardiovascolari del Centro Nazionale di Epidemiologia presso l'Istituto Superiore di Sanità, sottolinea come sia negli uomini sia nelle donne i tassi di mortalità più elevati si registravano a Nord, rispetto al Centro e al Sud d'Italia, con una differenza che si è gradualmente ridotta fino a scomparire. «Il trend è ancora oggi in continua e lenta discesa; decrementi leggermente superiori si sono avuti negli anni Novanta in corrispondenza dell'introduzione della trombolisi, degli interventi di by-pass e dell'angioplastica», precisa. Nel 2000 ci sono stati 43 mila decessi in meno rispetto al 1980: per il 40 per cento dei casi grazie al miglioramento delle terapie in fase acuta e alla prevenzione farmacologica, per il 55 per cento a seguito del miglioramento degli stili di vita. «Ma già in quegli anni - è stato sottolineato al congresso di Venezia - si cominciava a temere per l'aumento del diabete e dell'obesità».

Un messaggio ai giovani

«Abbiamo tutto ciò che ci serve perché la mortalità per infarto si trasformi da un'epidemia in un'endemia - è la conclusione e il monito che arrivano da Venezia - ma gli italiani devono capire che per riuscire serve

ormai soprattutto il loro impegno nell'adottare corretti stili di vita. La consapevolezza del rischio cardiovascolare deve dunque riguardare non solo gli anziani o coloro che sono colpiti da malattie importanti ma anche i giovani che ne sottovalutano l'importanza e si considerano, a torto, meno a rischio degli altri».

Annunci PPN