

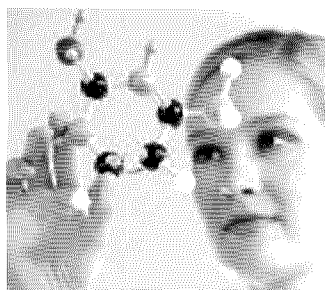
Ricerca Neuromed

La dieta mediterranea salva la vita ai diabetici

■ La dieta mediterranea riduce il rischio di mortalità nei soggetti diabetici di tipo 2. È il risultato della ricerca condotta dall'Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico Neuromed su circa duemila persone reclutate nell'ambito dello studio Moli-sani e pubblicata sulla rivista European Journal of Preventive Cardiology.

Lo studio, condotto dal Dipartimento di Epidemiologia e Prevenzione, diretto da Giovanni de Gaetano definisce che il modello alimentare mediterraneo caratterizzato da un prevalente consumo di frutta, verdura, cereali, legumi, olio d'oliva e vino moderato ai pasti rappresenta un punto di forza. «Chi aderisce in modo soddi-

sfacente a questo modello - spiega Maria-laura Bonaccio, del Dipartimento di Epidemiologia e Prevenzione del Neuromed - ha un rischio di mortalità per qualsiasi causa, o specificatamente di tipo cardiovascolare ridotto di oltre un terzo. L'alcol bevuto in moderazione, il consumo elevato di verdura e frutta la riduzione di latticini e carne sono gli elementi che più contribuiscono all'effetto protettivo».



Moli-sani

Il progetto festeggia 10 anni. Ha coinvolto 25.000 cittadini, trasformando una regione in un laboratorio scientifico

