



O.J.D.: 67666
E.G.M.: No hay datos
Tarifa: 1860 €
Área: 182 cm2 - 30%



DIETA MEDITERRÁNEA, FUENTE DE SALUD

El estudio Predimed, realizado durante 10 años entre 7.500 personas, es el mayor llevado a cabo en España sobre los beneficios de la dieta mediterránea. Y una de sus principales conclusiones es que cuando el régimen alimenticio se enriquece con aceite de oliva y frutos secos la proporción de accidentes cardiovasculares (ictus e infartos) baja un 30%. El estudio partió de que toda la población comía lo mismo, y se midió qué pasaba cuando se alejaban de una "lista control" formada por 14 productos básicos. Al ver si los voluntarios se separaban o no de este modelo, se pudo relacionar la dieta con su estado de salud. Entre las diferencias, se destaca que quienes seguían la dieta mediterránea tomaban más pescado y legumbres. Otros beneficios señalados son la relación de esta dieta con una menor osteoporosis, diabetes, síndrome metabólico y obesidad. ○