Dieta mediterranea: mangiare sano per vivere a lungo

Prof.ssa Annamaria Colao
Professore Ordinario di Endocrinologia e Oncologia molecolare e clinica, Dipartimento di Medicina Clinica e Chirurgia, UniversitÃ Federico II di Napoli
Chairholder della Cattedra Unesco â€Educazione alla Salute e allo sviluppo sostenibileâ€

Intervista rilasciata in occasione del corso ECM su "Menopausa e oltre, in salute: sfide e opportunità", organizzato dalla Fondazione Alessandra Graziottin per la cura del dolore nella donna Onlus, Milano, 16 settembre 2021

Sintesi del video e punti chiave

La dieta mediterranea è uno schema nutrizionale che sta avendo un crescente successo in tutto il mondo. Si basa su un'alimentazione molto povera e di natura in gran parte vegetale. La sua storia è la dimostrazione più efficace che mangiare sano e leggero è il primo passo per una vita lunga e in salute.

In questo video, la professoressa Colao illustra:

- come la dieta mediterranea sia divenuta famosa grazie agli studi del fisiologo americano Ancel Keys negli anni Cinquanta;
- perché lo studioso venne in Italia alla fine della seconda guerra mondiale, al seguito delle truppe statunitensi;
- che cosa scoprì indagando i motivi per cui, nella popolazione del Cilento, si registravano pochissimi casi di infarto e di altre patologie cardiovascolari rispetto alla media americana;
- i fondamenti della dieta mediterranea: cereali integrali, verdura, olio di oliva; una piccola quota di proteine derivanti dal latte e dal pesce; poca carne; pochissimi dolci;
- come questo tipo di alimentazione protegga dalle malattie cardiovascolari, oncologiche e neurodegenerative, come il Parkinson e l'Alzheimer.

Realizzazione tecnica di **Monica Sansone**