

Rullo di tamburi: la dieta migliore è...

Mediterranea, nordica o giapponese?

Sai qual è la dieta più corretta per il tuo organismo?



Ognuno porta acqua al suo mulino. In Italia, ogni volta che si parla di alimentazione, si cita la **dieta mediterranea come unico modello da seguire**. Indubbiamente si tratta di un approccio alimentare dai comprovati effetti salutari ma il problema è che in Italia pochi la seguono davvero e molti la confondono con un'alimentazione fatta di pasta, pizza, pane, tramezzini e dolci. Ovviamente non è così.

La dieta mediterranea corretta prevede invece molta **verdura, frutta, legumi, frutta in guscio, olio d'oliva, cereali integrali, pesce,**

insomma non proprio la dieta dell'italiano medio.

In Finlandia si tifa invece per la cosiddetta **dieta nordica** fatta di bacche, verdura, frutta, olio di colza, cereali integrali e pesce azzurro almeno 3 volte alla settimana. In uno studio recente è stato visto che questo tipo di alimentazione è in grado di modulare circa 130 geni legati all'infiammazione e quindi presumibilmente di **ridurre il rischio cardio-metabolico e oncologico**.

In passato altri studi avevano suggerito effetti salutari simili per altri regimi alimentari, per esempio quello degli abitanti dell'arcipelago di **Okinawa in Giappone**. In questo caso i cibi preferiti erano verdura, soia, pesce e una speciale patata ricca di antiossidanti.

Appare chiaro quindi che **non esiste un singolo regime alimentare preventivo** ma vari che hanno però caratteristiche simili: **molti alimenti di origine vegetale, molta fibra, grassi sani e proteine nobili**.