

## Τα σημαντικότερα οφέλη της Μεσογειακής



Σίγουρα

γνωρίζετε πως η Μεσογειακή διατροφή αποτελεί ένα από τα πλέον υγιεινά διατροφικά πρότυπα παγκοσμίως.

Η διερεύνηση της σχέσης της με πλήθος δεικτών υγείας, καθώς και με τον κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων, έχει οδηγήσει στη δημοσίευση τεράστιου αριθμού επιστημονικών άρθρων, ο οποίος εξακολουθεί να αυξάνεται, εξετάζοντας νέα μονοπάτια κι επεκτείνοντας το φάσμα των ευεργετικών της ιδιοτήτων.

Ο όρος Μεσογειακή διατροφή δεν αναφέρεται σε κάποιο συγκεκριμένο διαιτολόγιο, αλλά περιλαμβάνει ένα σύνολο διαιτητικών συνηθειών που ακολουθούνται στις χώρες της Μεσογείου. Ειδικότερα, το πρότυπο της Μεσογειακής δίαιτας χαρακτηρίζεται κυρίως από υψηλή κατανάλωση ολικής άλεσης δημητριακών και ψωμιού, φρούτων, λαχανικών και οσπρίων, μέτρια έως υψηλή κατανάλωση ψαριών, μέτρια κατανάλωση γάλακτος, γαλακτοκομικών προϊόντων και πουλερικών, μέτρια κατανάλωση αλκοόλ με τη μορφή του κόκκινου κρασιού, χαμηλή κατανάλωση κρέατος και χρήση ελαιόλαδου ως κύριο προστιθέμενο λίπος στο φαγητό.

Η Μεσογειακή διατροφή έγινε αρχικά γνωστή για τις «καρδιο-προστατευτικές»

της ιδιότητας, λόγω της συσχέτισής της με μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων. Ωστόσο, τα τελευταία χρόνια, όλο και περισσότερες μελέτες δείχνουν πως η ευεργετική δράση του Μεσογειακού προτύπου διατροφής, δεν περιορίζεται μόνο στο καρδιαγγειακό σύστημα. Ποια είναι λοιπόν, τα σημαντικότερα οφέλη της Μεσογειακής διατροφής για την υγεία;

- Προάγει τη μακροζωία, καθώς συνδέεται με μείωση της συνολικής θνησιμότητας κατά περίπου 10%.
- Μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων, όπως η περιφερική αρτηριοπάθεια, το οξύ έμφραγμα του μυοκαρδίου και το αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο.
- Βελτιώνει το λιπιδαιμικό προφίλ συμβάλλοντας στη μείωση των επιπέδων ολικής χοληστερόλης, «κακής» χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων, ενώ παράλληλα μπορεί να οδηγήσει και σε αύξηση των επιπέδων «καλής» χοληστερόλης.
- Βοηθά στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης.
- Μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης σακχαρώδη διαβήτη.
- Συμβάλλει στον καλύτερο γλυκαιμικό έλεγχο σε άτομα που πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη.
- Βοηθά στη ρύθμιση του σωματικού βάρους.
- Σχετίζεται με μείωση του κινδύνου εμφάνισης διαφόρων μορφών καρκίνου, όπως του παχέος εντέρου, του προστάτη, του φάρυγγα, του οισοφάγου και του μαστού.
- Δρα προστατευτικά ενάντια στην εμφάνιση εκφυλιστικών νόσων του νευρικού συστήματος, όπως η άνοια και η νόσος Alzheimer.

**Πηγή:** [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)