

Dieta mediteraneană ar putea combate obezitatea mult mai bine decât dietele sărace în grăsimi, reducând rapid riscul de infarct miocardic și accidentul vascular cerebral, au scris medici britanici în Postgraduate Medical Journal (PMJ).

Articolul specialiștilor vine după ce, luna trecută, oficiali ai NHS, sistemul de sănătate public britanic, au subliniat necesitatea de a acționa urgent pentru a combate obezitatea și problemele de sănătate generate de aceasta, sfătuind ca acest lucru să se facă prin monitorizarea caloriilor pentru menținerea unei greutate sănătoase, relatează BBC.

Semnatarii articolului din PMJ, între care președintele Academy of Medical Royal Colleges, Terence Stephenson, și Mahiben Maruthappuei, din cadrul NHS, critică faptul că în problema pierderii în greutate se pune accent pe restricțiile calorice decât pe 'o nutriție bună'.

Ei dau ca exemplu dieta mediteraneană, bazată pe fructe și legume, nuci și ulei de măsline, citând un studiu care sugerează că aceasta reduce riscul de infarct miocardic și accident vascular cerebral și poate fi mai eficientă pentru pierderea în greutate decât dietele sărace în grăsimi.

Autorul principal al articolului, cardiologul Aseem Malhotra, spune că dovezile științifice în acest sens sunt copleșitoare.

'Ceea ce este mai responsabil este ca noi să le spunem oamenilor să se concentreze pe consumul de alimente nutritive', a adăugat el, dând asigurări că acest lucru va avea foarte rapid un impact asupra sănătății lor.

'Știm că dieta mediteraneană tradițională, care este mai bogată în grăsimi, fapt dovedit de studii clinice controlate, reduce riscul de infarct miocardic și accident vascular cerebral în decurs de câteva luni de la punerea în aplicare', a declarat Aseem Malhotra.

Autorii susțin că NHS este într-o "poziție-cheie" pentru a stabili un exemplu național prin

Medici britanici: Dieta mediteraneană este cea mai bună modalitate de a combate obezitatea

Written by Administrator

Wednesday, 26 November 2014 17:37 - Last Updated Wednesday, 26 November 2014 13:19

furnizarea de alimente sănătoase în spitale. Actualele recomandări ale sistemului includ rețete bazate pe contorizarea numărului de calorii pentru a ajuta la atingerea unei greutate sănătoase.

AGERPRES