

La salute vien mangiando! Piatti sani per il diabete e non solo. Punta a promuovere l'alimentazione come terapia un progetto promosso dal ministero della Salute per l'Expo di Milano, con l'obiettivo di dimostrare il ruolo chiave della dieta mediterranea non solo nelle prevenzioni, ma anche nel trattamento di malattie epidemiche come il diabete e le cardiopatie: un vero e proprio 'farmaco', complementare a quelli prescritti dal medico e all'attività fisica. L'iniziativa, voluta dal dicastero con la Fondazione 'Salute e Benessere', da 'Le università per Expo 2015. Comitato scientifico del Comune di Milano', da istituzioni sanitarie, società scientifiche, atenei e associazioni pazienti, è stato presentato a Palazzo Marino, sede dell'amministrazione comunale.

Per trasmettere il valore della 'mediterraneità' a tavola, gli esperti hanno individuato due killer silenziosi: il diabete che rappresenta il paradigma delle malattie croniche, e le complicanze cardiovascolari prima causa di morte. Nella lotta al diabete, ad esempio, si è osservato che un'alimentazione controllata e di qualità, insieme all'esercizio fisico, è in grado di ridurre l'insorgenza della patologia nel 66% delle persone a rischio: una percentuale doppia rispetto all'utilizzo dei farmaci, che la diminuisce nel 33% dei soggetti predisposti.

In alcuni casi, addirittura, mangiare bene e muoversi può favorire la remissione della 'malattia del sangue dolce', permettendo un controllo adeguato della glicemia.

Non è poco, considerando che in Italia sono almeno 4 milioni le persone con diabete".

P.O.

da ADN Kronos Salute