

Alimentazione, studi Tor Vergata: "Da dieta mediterranea benefici anche per ambiente"

06 novembre 2023 | 16.49

Redazione Adnkronos

LETTURA: 5 minuti



SEGUICI SUI SOCIAL



ORA IN

Prima pagina



'Stile di vita caratterizzato da convivialità, riposo e attività fisica

regolare e modello sostenibile'



Non solo uno "stile di vita caratterizzato da convivialità, riposo adeguato e attività fisica regolare". La dieta mediterranea è anche un modello alimentare "sostenibile", con "benefici per salute, ambiente" e per l'economia. Sono alcuni dei risultati emersi da due studi pubblicati su riviste internazionali, che vedono come autori principali Antonino De Lorenzo, direttore del Dipartimento di Biomedicina e Prevenzione dell'Università di Roma **Tor Vergata**, e Laura Di Renzo, direttrice della Scuola di specializzazione in Scienze dell'alimentazione presso il Dipartimento di Biomedicina e Prevenzione dell'ateneo.

Il primo studio, condotto da De Lorenzo e dal suo gruppo di ricerca, intitolato 'Valutazione dei benefici in termini di sostenibilità di aderenza alla dieta mediterranea durante la pandemia da Covid-19 in Italia', è pubblicato su 'Nutrients' e si concentra non solo sull'identificazione degli effetti della dieta mediterranea sulla salute degli italiani, ma anche sulla sostenibilità ambientale e socioeconomica durante la pandemia di coronavirus. La dieta mediterranea, evidenzia infatti una nota, "non è solo uno stile di vita, ma anche un modello alimentare sostenibile che include elementi distintivi come biodiversità, stagionalità, attività culinarie e prodotti alimentari tradizionali, locali ed eco-compatibili".

I risultati, integrati nel tempo da dati sulla sostenibilità, sono frutto di un sondaggio del 2020 condotto su un campione di 3.353 italiani tra i 18 e gli 86 anni, attraverso la piattaforma di Google Forms. I dati finali sono stati utilizzati per mostrare l'aderenza alla dieta mediterranea, convenzionale e biologica, calcolando l'impronta ecologica (CO2), e idrica (H2O) e i costi per l'acquisto di cibo. I dati - fanno sapere da **Tor Vergata** - mostrano differenze statisticamente significative delle emissioni di CO2 e del consumo di H2O

Meloni: "Stati Ue non possono affrontare da soli immigrazione illegale"

Veneto, è ancora allerta maltempo. Recuperato corpo vigile del fuoco disperso a Belluno

Israele, Netanyahu: "Daremo a Gaza un futuro di speranza". Striscia divisa in due

Isolato a Roma primo virus sinciziale in Italia

Russia, Putin e il nodo presidenziali 2024: Cremlino scioglie ogni dubbio

ARTICOLI

in Evidenza

in Evidenza

Evanews, una nuova visione delle news europee

in Evidenza

Obiettivo ESG

in Evidenza

Manovra, Meritocrazia Italia chiede di puntare anche su sanità, formazione e sicurezza pubblica

in Evidenza

A Milano Eicma 2023

tra i 4 gruppi di Bmi (indice di massa corporea), in cui il gruppo con Bmi più basso era associato a una riduzione di CO2 e H2O. Quindi, riducendo il proprio Bmi tramite la dieta mediterranea, non solo si ha un effetto positivo in termini di sostenibilità per la salute, ma anche ambientale.

in Evidenza

2 novembre, Ama promuove visite culturali gratuite e accoglienza visitatori nei Cimiteri Capitolini

Rispetto alla sostenibilità socioeconomica, viene messo in evidenza che all'aumentare dell'aderenza alla dieta mediterranea si riducono i costi per la spesa settimanale. In particolare, per la bassa aderenza si è osservato un costo di 97,2 euro a settimana, per la media aderenza di 94,2 euro a settimana e per l'alta aderenza di 90 euro a settimana. Inoltre, i risultati dello studio dimostrano che la dieta mediterranea ha anche un'alta sostenibilità economica, rappresentando quindi il primo passo nella lotta all'insicurezza alimentare.

in Evidenza

Pro Vita e Famiglia, convegno a Brescia

in Evidenza

Versalis a Mantova apre cantiere di un impianto per il riciclo chimico delle plastiche

in Evidenza

Cannabis, ripartire dalla scienza distinguendo i farmaci

Il secondo studio, 'Differenze nell'efficacia del trattamento con la dieta mediterranea in relazione al sesso: uno studio pilota di nutrigenomica', condotto dal gruppo di ricerca di De Lorenzo e pubblicato su 'Genes', si focalizza sulla diversa efficacia della dieta mediterranea, in particolare sull'espressione genica legata allo stress ossidativo, in relazione al sesso. Lo stress ossidativo - ricorda la nota - avviene quando c'è un fallimento nel neutralizzare l'eccesso di specie reattive dell'ossigeno (Ros) attraverso l'uso di antiossidanti, comportando diverse patologie. Al contrario, è noto come la dieta mediterranea abbia un impatto positivo sulla salute, agendo come fattore preventivo e predittivo per patologie cardiovascolari, diabete di tipo 2, malattie neurodegenerative, sindrome metabolica e tumori.

in Evidenza

Salute, report 'Mai più soli': adolescenti poco resilienti soffrono pressione sociale

Lo studio pilota è stato condotto su 17 soggetti sani tra i 18 e i 65 anni (59% donne e 41% uomini). Tutti i partecipanti sono stati sottoposti a controlli approfonditi prima e dopo le 8 settimane di trattamento con dieta mediterranea: controlli del sangue, misurazione di peso e statura, analisi genetica di 10 geni coinvolti nello stress ossidativo. Ogni soggetto ha seguito per 2 mesi una dieta mediterranea personalizzata sulle proprie esigenze nutrizionali, mantenendo inalterati propri stili di vita. Si osserva una diminuzione significativa della resistenza della forza nei maschi. In particolare, la dieta mediterranea sembrerebbe indurre un aumento delle fibre muscolari bianche negli uomini, inducendo quindi un miglioramento della forza esplosiva a discapito della resistenza.

in Evidenza

A Roma il congresso di Meritocrazia Italia

in Evidenza

Euroconsumers Forum 2023, Altroconsumo celebra 50 anni

in Evidenza

A2A, Bilancio di Sostenibilità Territoriale del Friuli-Venezia Giulia

in Evidenza

Farmaceutica, Viatrix entra nelle aree anestesia e Critical Care con 3 farmaci

in Evidenza

Sesso, la prima volta arriva più tardi: l'indagine sull'età

Sono state osservate anche delle differenze significative nella pressione diastolica tra i sessi prima del trattamento, che si sono appiattite dopo il trattamento. In particolare, nei maschi sono stati osservati valori di pressione diastolica più elevati prima del trattamento, sebbene in un range di normalità, rispetto alle femmine. Ciò può essere dovuto a diversi fattori intrinseci ai due sessi, come i meccanismi fisiologici e i profili ormonali, i cambiamenti legati all'età e le tecniche di misurazione. La dieta mediterranea - sottolineano da [Tor Vergata](#) - ha quindi contribuito ad una

in Evidenza

A Venezia 'Stoccafisso e Baccalà norvegesi in Italia - Seminario 2023'

in Evidenza

A Roma presentato il libro bianco sull'anemia da malattia renale cronica

riduzione della pressione diastolica nei maschi. Significative sono state le differenze tra i sessi per quanto riguarda le lipoproteine a alta densità Hdl con il consumo di pasti mediterranei, con un aumento nel sesso femminile. Infine, è stato osservato come la dieta mediterranea abbia comportato una significativa iper-regolazione dei geni regolatori del metabolismo del colesterolo e della pressione arteriosa, ApoE e Ace, nelle femmine.

Questo studio sottolinea quindi come la dieta mediterranea sia associata ad un miglioramento della salute fisica e mentale, contribuendo a ridurre il rischio di malattie cronico-degenerative, riducendo l'infiammazione e migliorando il sistema circolatorio e respiratorio. In relazione al sesso, è emerso come questo regime alimentare sia più efficace nelle donne nell'influenzare positivamente il metabolismo lipidico, in particolare delle Hdl, e i livelli della pressione arteriosa, grazie ad un'iper-regolazione di geni ad essi correlati.

Tali evidenze - conclude la nota - permettono di unire le conoscenze acquisite fino ad ora nella medicina classica con la potenza diagnostica delle nuove analisi in campo di nutrigenomica e nutrigenetica. Questo permette di rendere il paziente sempre più centrale e consapevole. In questo ambito, ulteriori indagini sull'interazione tra dieta, espressione genica e risposte specifiche al sesso, possono aiutare a personalizzare ulteriormente la dieta e contribuire alla salute e al benessere, in un'ottica One Health.

RIPRODUZIONE RISERVATA
© COPYRIGHT ADNKRONOS



Demografica, leggi lo Speciale

Persone, popolazione, natalità: Noi domani. Notizie, approfondimenti e analisi sul Paese che cambia.



Tag

PREVENZIONE DELL'UNIVERSITÀ DI ROMA TOR VERGATA

DIPARTIMENTO DI BIOMEDICINA

PREVENZIONE

UNIVERSITÀ

Vedi anche

in Evidenza

"Ambasciatori della marittimità italiana", a Roma Assemblée di Confitarma

in Evidenza

A Torino l'Assemblea nazionale di Unioncamere

in Evidenza

'Tutelare la salute animale per migliorare quella umana', seconda puntata di 'Principi attivi'

in Evidenza

Anestesia e rianimazione, a Roma il 77esimo Congresso Siaarti

in Evidenza

A Torino 78esimo Congresso italiano di pediatria

in Evidenza

PagoPA protagonista all'Assemblea dell'AnCi

in Evidenza

A Ravenna l'Omc Med Energy Conference and Exhibition

in Evidenza

A Milano il Salone del leasing 2023

in Evidenza

Ad Acquaviva delle Fonti la tappa finale del Cantatour

in Evidenza

Investimenti green, partnership Green Horse Advisory-Circularity

in Evidenza

Nel post Covid boom di visite per Bpco

in Evidenza

Lidl presenta terzo Report di Sostenibilità 2021-2022

in Evidenza

Il kaki, colore e bontà alle porte dell'inverno

in Evidenza

Palermo (Acea): "Trasporto e distribuzione acqua in Italia tema cruciale"

in Evidenza

Inps presenta il rendiconto sociale 2022

in Evidenza

VIII edizione del contest 'Cresco Award Città Sostenibili'

in Evidenza

Emofilia, 'Articoliamo Talks' fa tappa ad Alessandria