

Qual è la migliore dieta al mondo? La Top 3 secondo gli esperti

Autore: Redazione

Data: 03 Marzo 2023



Anche nel **2023** la cara, vecchia, [dieta mediterranea](#) si conferma la **migliore al mondo**. Secondo il **Best Diets Ranking**, elaborato da **US News & World Report**, è al primo posto tra i regimi alimentari, a livello mondiale.

Il primato della dieta mediterranea

D'altronde, non va dimenticato che dal 2010 questa dieta è diventata Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità **UNESCO**. Il magazine americano ha elaborato un [Best Diets Ranking](#), mettendo a confronto i **diversi regimi alimentari**. Nessun dubbio in merito alla qualità della dieta mediterranea: è la migliore del mondo.

Il merito è degli **effetti positivi sulla longevità** e, in generale, su salute e benessere (come controllo e perdita di peso). Provatì anche i benefici sulla salute del cuore e sul sistema nervoso. Al

secondo posto c'è la dieta [DASH](#) (Dietary Approaches to Stop Hypertension), contro l'ipertensione) e al terzo posto quella **Flexitariana** (o **semi-vegetariana**).

Per stilare questo **ranking** delle migliori diete, ogni anno vengono chiamati esperti medici e nutrizionisti, specializzati in diabete, salute del cuore e perdita di peso. I regimi alimentari, dunque, vengono valutati sulla base di **salubrità**, **sicurezza**, facilità nel seguirli e promozione dello stile di vita sano e sostenibile.

Caratteristiche e benefici

La dieta mediterranea si basa sul **modo tradizionale** di mangiare dei 21 Paesi che si affacciano sul **Mar Mediterraneo**, tra cui Grecia, Italia, Croazia, Libano e Turchia. Non ne esiste una sola versione, poiché si adotta in Paesi e zone diverse, con cibi diversi, ma i principi di base sono sempre analoghi.

Gli studi rivelano che nutrirsi principalmente di **alimenti a base vegetale**, cereali integrali, **legumi**, **frutta secca**, noci, con modiche quantità di pesce e frutti di mare, pollame magro e grassi insaturi dell'**olio extravergine di oliva**, ha un effetto molto positivo per il benessere generale.

Questa dieta riduce il rischio di determinate **malattie**, come quelle **cardiovascolari** e il **diabete di tipo 2**, promuovendo al contempo una migliore qualità e una più lunga aspettativa di vita. I benefici sono emersi per la prima volta nella ricerca Seven Country Study che ha seguito un campione di partecipanti di Grecia, Italia, Giappone, Finlandia, ex Jugoslavia, Paesi Bassi e Stati Uniti, dal 1958 al 1999.

Non solo dieta mediterranea: le buone abitudini

La dieta è solo una parte del **benessere generale** e va accompagnata da alcune **buone abitudini**, soprattutto se vogliamo perdere peso. È molto importante, ad esempio, fare esercizio, anche solo fissando un obiettivo di 10mila passi al giorno. Ancora, ricordate che l'acqua può aiutare a frenare l'appetito.

Molto importante, inoltre, mangiare con calma e consapevolmente. Quando si mangia velocemente, si tende a mangiare di più. È molto utile masticare ogni boccone da 15 a 20 volte e godendosi il gusto, l'odore e la consistenza del cibo. Volete un altro truccetto? Mangiate con la mano non dominante, rallenterete di sicuro.

Foto: [Depositphotos.com](https://www.depositphotos.com).

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/qual-e-la-migliore-dieta-al-mondo/>

Generato il 20/04/2025