

Home » news » Bocca e Digestione

## Bocca e Digestione

► **Bocca e Digestione**

- Sistema respiratorio
- Sistema endocrino
- Reni e Riproduzione
- Cancro e Immunologia
- Cuore e Circolazione
- I cinque sensi
- Infezioni
- Ossa e Muscoli
- Sangue
- Parassiti
- Pelle e Annessi
- Sistema nervoso
- Farma
- Varie

### Glossario

A	B	C	D	E
F	G	H	I	J
K	L	M	N	O
P	Q	R	S	T
U	V	W	X	Y
Z	0-9			

### “La Dieta mediterranea ai tempi della crisi”

Con la crisi a farne le spese è anche la [dieta mediterranea](#) che ormai è un lusso che pochi possono concedersi. Le famiglie a basso-medio reddito (fino a 25.000 euro) non consumano quasi più l'olio di oliva e le verdure, consumano poche carni bianche e cereali. Nel carrello mettono invece carni precotte, margarina, grassi animali e alcolici. Segue i principi della dieta mediterranea dal 50 al 68% di chi guadagna almeno 40.000 euro l'anno comprando pesce, carni bianche, frutta e legumi, yogurt e cereali.

Ad analizzare gli effetti dello spread sulle abitudini alimentari di casa nostra, sono i ricercatori Marialaura Bonaccio e Giovanni de Gaetano, autori del libro "La dieta mediterranea ai tempi della crisi", edito da Il [Pensiero Scientifico](#) Editore.

Nel libro si sottolinea che "acquistare cibi più economici come carboidrati raffinati, grassi e zuccheri porta il sovrappeso e induce alla lunga patologie [cardiovascolari](#), artrosi, diabete e tumori".

Insomma, per gli autori, la dieta mediterranea è in via di estinzione, basti pensare che "i giovani italiani e mangiano pochissima frutta e verdura e il consumo di pesce e legumi è diventato raro. Fanno lo stesso gli spagnoli, i greci e i popoli del bacino mediterraneo nonostante portino sulle loro spalle il peso di una tradizione millenaria come la dieta mediterranea".

Condividi

#### Vedi anche...

- [Diete iperproteiche dannose per fegato e reni](#)
- [Cibi ammazza-fame](#)
- [Usa: immigrati obesi per imitazione e per il junk food](#)

#### Newsletter



Iscriviti per ricevere tutte le novità dal portale farmacia.it

**invia**



share

Fai doppio click su una parola del sito per cercarla nei dizionari Zanichelli



Fai doppio click su una parola per cercarla nei dizionari ZANICHELLI