

Attenzione: "Salumi e hamburger causano più morti del fumo"

Scritto da La Redazione
Sabato 13 Aprile 2019 11:26



“Le persone che non mangiano sano **hanno più probabilità di morire prematuramente dei fumatori** . Una nuova ricerca pubblicata nella rivista scientifica The Lancet, chiarisce che il cosiddetto cibo spazzatura è responsabile ogni anno di 11 milioni di morti al mondo, rispetto agli 8 milioni causati dal fumo.

Gli scienziati dell’Institute of Health Metrics and Evaluation (IHME) di Seattle, a Washington, **hanno affermato**

Attenzione: "Salumi e hamburger causano più morti del fumo"

Scritto da La Redazione
Sabato 13 Aprile 2019 11:26

: «Questo studio conferma ciò che pensiamo da tanti anni, i

cibi malsani mietono più vittime di altri fattori di rischio globali

». Il ricercatore Christopher Murray della University of Washington ha aggiunto: «Sale, zuccheri e grassi sono stati al centro del nostro interesse nel corso degli ultimi due decenni, ma le nostre ricerche suggeriscono che i fattori di rischio maggiori sono l'apporto di sodio e il basso apporto di cibi salutari, come i cereali integrali, la frutta, i semi, la frutta secca e le verdure».

Il team, evidenzia Giovanni D'Agata presidente dello "Sportello dei Diritti", ha analizzato i dati relativi a 195 paesi tra il 1980 e il 2016

, identificando 15 alimenti tra positivi e negativi, incluse le verdure, il latte, le fibre, gli acidi grassi Omega-3, le carni trattate e le bevande zuccherate. Sorprendentemente gli scienziati non hanno trovato una sola regione del mondo in cui la popolazione consumasse una dieta bilanciata, anche se in alcuni casi, come in Asia, vi era una predominanza di verdure e ortaggi. Ancora, Israele è il Paese con la più bassa percentuale di morti causate da una dieta malsana.

Le principali malattie mortali legate alle cattive abitudini a tavola sono il diabete e le malattie cardiovascolari

: circa 10 milioni di morti possono essere attribuite a problemi di cuore.

Per ridurre queste scioccanti cifre **gli esperti consigliano di cambiare immediatamente le loro diete, ridurre a zero i cibi** del fast food, le carni rosse e gli affettati, le salsicce, i würstel e gli hamburger, ma anche tutti i cibi preconfezionati e tanti alimenti composti surgelati, ricchissimi di zuccheri e conservanti.

Le milioni di morti causate dalle malattie legate all'alimentazione sono del tutto prevenibili

”.

Sportello dei Diritti