Published on *Dieta mediterrânica* (http://www.dietamediterranica.pt)

Ancel Keys e o estudo dos sete países

Idioma
Portuguese, international

O fisiologista norte-americano Ancel Keys (1904-2004) e uma equipa internacional de investigadores estabeleceram na década de 50 do seculo XX, o conceito medico-nutricional de "dieta mediterrânica". Foi demonstrada a importância e riqueza da alimentação mediterrânica, a partir dos resultados do estudo e da análise comparativa da prevalência de doenças coronárias e cardiovasculares em sete países do mundo: Japão, Finlândia, Holanda, EUA, ex-Jugoslávia, Itália e Grécia.

Em "*Seven Countries, a Multivariete Analysis of Death and Coronary Heart Diseases*" estudo realizado a partir de inquéritos e analise de uma amostra de 12 700 indivíduos de idades compreendidas entre os 40 e os 59 anos, verificou- -se comparativamente e em relação aos outros países uma menor incidência de doenças do coração e maior longevidade nas populações da bacia do Mediterrâneo que consumiam determinado tipo de alimentos, desenvolviam exercício físico quotidiano e actividades de convívio comunitário.

Estudos posteriores não só confirmaram as conclusões de Keys, como evidenciaram a importância atual da "dieta mediterrânica" na prevenção de diversas doenças do comportamento não transmissíveis, como determinados tipos de cancro, diabetes, AVCs…

Source URL (modified on 05/01/2016 - 14:49): http://www.dietamediterranica.pt/?q=pt/node/181