

12 settembre 2015 16:04

Mangiare male uccide piu' di alcool e fumo. Studio

di [Redazione](#)



Mangiare in modo insalubre e' stato riconosciuto come una delle piu' comuni cause di morte preamatura in tutto il Pianeta. Cosi' una nuova ricerca.

Una cattiva alimentazione -mangiando troppo pochi prodotti vegetali, frutta, noci e cereali e mangiando invece molta carne rossa, sale e zuccheri- ha dimostrato di essere un killer maggiore che non alcool e fumo.

.....

The Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME) negli Usa ha rilevato che l'alta pressione del sangue, dovuta essenzialmente al modo di mangiare, alla mancanza di esercizio fisico e all'obesita', sono la maggiore causa di morte prematura in tutti i Paesi del mondo.

E in generale, mangiare in modo insalubre, caratterizzato da alto consumo di carne rossa e bevande dolcificate con lo zucchero, contribuisce a piu' morti che non qualunque altro comportamento -poiche' questo contribuisce alla cardiopatia ischemica, infarti e diabete.

Lo studio e' il piu' recente aggiornamento dal rapporto del 2010 del Global Burden of Disease, considerato il massimo e autorevole lavoro sulle cause delle malattie.

"C'è una notevole possibilita' di migliorare la salute, evitando alcuni rischi come fumo e cattiva alimentazione, nonché prendendo in considerazione rischi ambientali come l'inquinamento atmosferico," ha detto il dr Christopher Murray, direttore dell'IHME al quotidiano The Guardian. "La sfida per il legislatore sara' di far uso di cio' che si conosce per la prevenzione e le relative politiche sanitarie".

I dati di 108 Paesi raccolti tra il 1990 e il 2013, sono stati utilizzati in questo studio. Il numero dei fattori di rischio per le morti premature, sono cresciuti da 67 a 79, fornendo un maggiore spettro.

.....

I Paesi con maggiore reddito pro-capite tendono ad avere il fumo come la maggiore causa di morte prematura. In India e in altri Paesi del sud e del sud-est asiatico, l'inquinamento atmosferico e' il problema principale.

In America Latina e in Medio Oriente, nello stesso periodo, l'obesita' e' diventata il maggior rischio per le gia' scarse condizioni di salute.

Ma l'Africa sub-sahariana ha un diverso tipo di rischi rispetto al resto del mondo. La sua combinazione fra la denutrizione infantile, l'acqua non potabile, i rapporti sessuali a rischio e l'uso di alcool, e' ad un livello tale che non si riscontra in altri luoghi.

(articolo di Jess Staufenberg per il quotidiano The Independent del 11/09/2015)