

Dieta mediterranea



Rappresenta uno stile di vita caratterizzato da attività fisica moderata e regolare, giusti tempi di riposo, convivialità e abitudini alimentari consapevoli.

È in linea con i principi di biodiversità, sostenibilità e rispetto della produzione locale e incarna, inoltre, un patrimonio culturale che promuove la connessione sociale e intergenerazionale, attraverso pasti condivisi e pratiche comunitarie

Prodotti locali, stagionali e minimamente trasformati



MORTALITÀ



Studi vagliati
(n = **3 839**)



Studi inclusi
(n=**57**)

1 833 267 partecipanti
Follow-up medio **13 anni**

Aumentare l'aderenza alla dieta mediterranea di un punto
riduce la mortalità del **4%**

Nella popolazione generale, si suggerisce l'aderenza alla Dieta Mediterranea
per ridurre la mortalità per tutte le cause

Forza della
raccomandazione



Positiva debole



EFFICACIA DELLA DIETA MEDITERRANEA PER LA PREVENZIONE PRIMARIA DELLE PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

Studi inclusi (n=87)

Studi osservazionali

OUTCOME	EFFETTO	CERTEZZA
Prevalenza ipertensione arteriosa		MODERATO
Mortalità per cause cardiovascolari		MODERATO
Incidenza ipertensione arteriosa		MODERATO
Incidenza insufficienza cardiaca		MODERATO
Incidenza di malattie coronariche		MODERATO
Incidenza di malattie cardiovascolari		MODERATO

RR 0.90-0.93 ■ 0.94-0.96 ■ 0.97-1.00 ■

RCT

INCIDENZA IN PERSONE AD ALTO RISCHIO CVD			CERTEZZA
arteriopatia periferica degli arti inferiori			ALTO
Fibrillazione atriale			ALTO
Insufficienza cardiaca			ALTO
Malattie cerebrovascolari			ALTO
Malattie coronariche			ALTO
Mortalità malattie cardiovascolari			ALTO

Riduce del 0-25%, 26-50%, >50%



Studi inclusi (n=19)

Studi osservazionali

OUTCOME	EFFETTO	CERTEZZA
Incidenza di MACE		MODERATO
Mortalità (totale e per malattie cardiovascolari)		MODERATO

RR 0.90-0.93 ■ 0.94-0.96 ■ 0.97-1.00 ■

RCT

OUTCOME	EFFETTO	CERTEZZA
Mortalità (totale e per malattie cardiovascolari)		ALTO

Riduce del 0-25%, ■ 26-50%, ■ >50% ■



EFFICACIA DELLA DIETA MEDITERRANEA PER LA PREVENZIONE PRIMARIA DELLE PATOLOGIE ONCOLOGICHE

Studi inclusi (n=126)

Studi osservazionali

OUTCOME	EFFETTO	CERTEZZA
Tumori in tutte le sedi	↓	MODERATO
Tumore testa-collo	↓	MODERATO
Tumore del cavo orale	↓	MODERATO
Tumore del polmone	↓	MODERATO
Tumore dello stomaco	↓	MODERATO
Tumore del fegato e colecisti	↓	MODERATO
Tumore del colon retto	↓	MODERATO
Tumore della vescica	↓	MODERATO
Tumore della mammella	↓	MODERATO
Mortalità dovuta a tumore	↓	MODERATO

RCT

OUTCOME	EFFETTO	CERTEZZA
Tumore della mammella	↓	MODERATO

Riduce del 0-25%, ■ 26-50%, ■ >50% ■

RR 0.90-0.93 ■ 0.94-0.96 ■ 0.97-1.00 ■



Studi inclusi (n=17)

Studi osservazionali

OUTCOME	EFFETTO	CERTEZZA
Mortalità in patologie neoplastiche		MODERATO
Mortalità in tumore testa-collo		MODERATO
Mortalità in tumore ovarico		MODERATO
Mortalità in tumore prostata		MODERATO
Mortalità totale e specifica in tumore della mammella		MODERATO
Mortalità in tumore dello stomaco		MODERATO
Disease free survival in tumore della mammella		MODERATO

RR 0.90-0.93 ■ 0.94-0.96 ■ 0.97-1.00 ■



Studi inclusi (n=44)

Studi osservazionali

OUTCOME	EFFETTO	CERTEZZA
Incidenza Malattia di Alzheimer	↓	MODERATO
Prevalenza ansia	↓	MODERATO
Prevalenza Mild Cognitive Impairment	↓	MODERATO
Incidenza Mild Cognitive Impairment	↓	MODERATO
Incidenza di demenza	↓	MODERATO
Prevalenza di depressione	↓	MODERATO
Incidenza di depressione	↓	MODERATO
Incidenza malattia di Parkinson	↓	MODERATO

RR 0.90-0.93 ■ 0.94-0.96 ■ 0.97-1.00 ■



EFFICACIA DELLA DIETA MEDITERRANEA PER LA PREVENZIONE PRIMARIA DELLE PATOLOGIE METABOLICHE

Studi inclusi (n=60)

Studi osservazionali

OUTCOME	EFFETTO	CERTEZZA
Incidenza di DM2		MODERATO
Incidenza di obesità		MODERATO
Incidenza di sindrome metabolica		MODERATO
Prevalenza di DM2		MODERATO
Prevalenza di iperuricemia		MODERATO
Prevalenza di obesità		MODERATO
Prevalenza di sovrappeso		MODERATO
Prevalenza di DM2 negli adolescenti		MODERATO

RR 0.90-0.93 0.94-0.96 0.97-1.00

RCT

OUTCOME	EFFETTO	CERTEZZA
Incidenza di DM2 (Dieta Mediterranea + olio evo vs ipolipidica)		ALTO

Riduce del 0-25%, 26-50%, >50%



EFFICACIA DELLA DIETA MEDITERRANEA PER LA PREVENZIONE TERZIARIA DELLE PATOLOGIE METABOLICHE

RCT

Studi inclusi (n=60)

SMD 1 – 0.80. ■ 0.79 – 0.21 ■ <0.20 ■

OUTCOME	Diabete di tipo 2 (DM vs dieta ipolipidica)	Sindrome metabolica (DM vs dieta basso introito carboidrati)	Obesità (DM vs dieta basso introito carboidrati)	Steatosi epatica non alcolica (DM vs dieta ipolipidica)	CERTEZZA
Indice di massa corporea	↓	↓	↓	↓	MODERATO
Colesterolemia totale	↓	↓	↓	↓	MODERATO
HDL	↓	↓	↓	↓	MODERATO
LDL	↓	↓	↓	↓	MODERATO
Trigliceridi	↓	↓	↓	↓	MODERATO
Massa grassa percentuale	/	/	↓	↓	MODERATO
Massa magra percentuale	/	/	↓	↓	MODERATO
Markers di insulino-resistenza (glicemia a digiuno)	↓	/	↓	↓	MODERATO
Markers di insulino-resistenza (emoglobina glicata)	↓	↓	↓	↓	MODERATO
Peso corporeo	↓	↓	↓	↓	MODERATO



Studi inclusi (n=2)

Studi osservazionali

OUTCOME	EFFETTO	CERTEZZA
Mortalità in Malattia di Alzheimer	↓	MODERATO

RR 0.90-0.93 ■ 0.94-0.96 ■ 0.97-1.00 ■



Studi inclusi (n=15)

Studi osservazionali

OUTCOME	EFFETTO	CERTEZZA
Incidenza di fratture		MODERATO



Studi inclusi (n=1)

Studi osservazionali

OUTCOME	EFFETTO	CERTEZZA
Dolore in pazienti con artrosi		MODERATO



Studi inclusi (n=19)

Studi osservazionali

OUTCOMESi	EFFETTO	CERTEZZA
Prevalenza disabilità	↓	MODERATO
Incidenza fragilità	↓	MODERATO

RR 0.90-0.93 ■ 0.94-0.96 ■ 0.97-1.00 ■



Studi inclusi (n=15)

Studi osservazionali

OUTCOME	EFFETTO	CERTEZZA
Mortalità totale in Malattia di Chron	↓	MODERATO
Qualità di vita in sclerosi multipla	↓	MODERATO
Qualità di vita in celiachia	↓	MODERATO
Qualità di vita in celiachia (adolescenti)	↓	MODERATO
Qualità di vita in Malattia di Chron	↓	MODERATO
Qualità di vita in Malattia di Rettocolite ulcerosa	↓	MODERATO

MD 30-16, ■ 15- 1, ■ -15 - 0 ■



EFFICACIA DELLA DIETA MEDITERRANEA NELLE DONNE IN GRAVIDANZA

Studi inclusi (n=33)

Studi osservazionali

OUTCOME	EFFETTO	CERTEZZA
Alterazioni della crescita fetale	↓	MODERATO
Basso peso neonatale	↓	MODERATO
Incidenza di diabete gestazionale	↓	MODERATO
Parto pretermine	↓	MODERATO
Pre eclampsia	↓	MODERATO

RR 0.90-0.93 ■ 0.94-0.96 ■ 0.97-1.00 ■

RCT

OUTCOME	EFFETTO	CERTEZZA
Alto peso neonatale	↓	ALTO
Basso peso neonatale	↓	ALTO
Diabete gestazionale	↓	ALTO
Distress respiratorio alla nascita	↓	MODERATO
Infezioni	↓	MODERATO
Morte del feto	↓	MODERATO
Parto pretermine	↓	MODERATO
Pre eclampsia	↓	MODERATO

Riduce del 0-25%, ■ 26-50%, ■ >50% ■



Studi inclusi (n=23)

EFFICACIA	N. PAPER CON EVIDENZE MODERATE A FAVORE
Riduzione mortalità	
Prevenzione primaria delle patologie cardiovascolari	
Prevenzione terziaria delle patologie cardiovascolari	
Prevenzione primaria patologie oncologiche	
Prevenzione primaria patologie neurologiche	
Prevenzione terziaria delle patologie metaboliche	
Nella popolazione anziana affetta da disabilità e fragilità	

N. LAVORI CON EVIDENZE MODERATE 1-2,  3-4,  5-6 

inoltre, i risultati di 6 studi suggeriscono che deve essere considerato un onere societario aggiuntivo per una maggiore aderenza alla dieta mediterranea



LA DIETA MEDITERRANEA È SOSTENIBILE?

Studi inclusi (n=37)

DIETA MEDITERRANEA VS...	PIÙ SOSTENIBILE DELLA DIETA DI CONFRONTO
Bassa aderenza alla Dieta Mediterranea	★
Dieta vegana	★
Dieta italiana	★
Dieta occidentale	★
Dieta statunitense	★
Dieta nordica	★
Dieta spagnola	★
Diete varie	★

PERCENTUALE STUDI SUL TOTALE 0-33%, 34-66%, 67-100%

