# LA MEJOR DIETA DEL MUNDO: LA MEDITERRANEA

Reduce un 30% el riesgo de infarto e ictus FUENTE: NEJM, Hospital Clínic.

Ramon Estruch, médico del hospital Clínic, que ha coordinado el mayor estudio realizado en el mundo sobre la dieta mediterránea. El Dr. Estruch especialista en el metabolismo de las grasas, se ha mostrado sorprendido. **“ El efecto beneficioso de la dieta mediterránea ha sido mayor de lo que esperaba”.** Manifestando: Tomaré abundante fruta, verdura y hortalizas y más pescado, menos carne, frutos secos casi a diario y aceite de oliva virgen extra.

En el estudio han participado 7.447 personas sin antecedentes de enfermedad cardiovascular, aunque sí factores de riesgo: como diabetes, hipertensión o exceso de colesterol LDL. Los participantes, de entre 55 y 80 años, se dividieron en tres grupos que siguieron tres dietas saludables distintas: una dieta mediterránea rica en aceite de oliva virgen; una dieta mediterránea rica en frutos secos; y una dieta baja en grasas.

Para incentivar que cumplieran la dieta asignada, los investigadores dieron gratis el aceite de oliva y los frutos secos a los participantes en el estudio. También se han recogido datos sobre el consumo de agua de calidad y alimentos de cultivo ecológico

Actualmente pozos situados hasta casi 200 mts de la costa Mediterránea tienen distintos grados de salinización, por intrusión de agua del mar debido a la sobre-explotación de los pozos costeros de agua dulce cada vez más contaminada.

En determinadas zonas de los países ribereños del Mare Nostrum las deyecciones del ganado, insuficientemente depuradas, y el abonado con productos químicos más el abuso de pesticidas, fitosanitarios sumado al abuso de medicinas para el ganado y los humanos, así como los productos químicos usados en las industrias, las, EDAR,s que no filtran al 100% los desechos urbanos, los animales estabulados en grandes granjas, etc. Nos hacen ver que cada vez es más complicado conseguir aguas limpias, potables y de calidad; haciendo difícil poder cultivar alimentos saludables de manera respetuosa con el medio ambiente, cumpliendo las estrictas normas del cultivo ecológico.

Debemos tener en cuenta, además, que según el informe “ Decenio Internacional para la acción” de ONU – Agua: “ **En el año 2025 la demanda de agua potable será un 56% más grande que el subministro disponible”** Ver.: [www.wearewater.org](http://www.wearewater.org); y recuerden: el **Agua es fuente de vida** y que **LA VIDA DE UNA PERSONA NO TIENE PRECIO**, La tecnología de N-Amatic System, puede ayudarles, no duden en consultar.