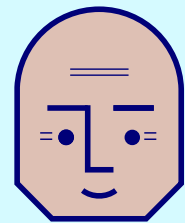


10 beneficis de la dieta mediterrània per a la salut

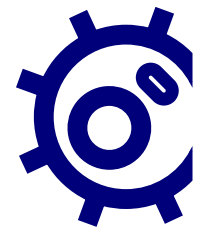
1 Millora l'esperança de vida

Redueix en un 9% la mortalitat i el risc de mortalitat en persones amb sobrepès o obesitat.



2 Redueix l'envelliment prematur de les cèl·lules

La capacitat antioxidant de la dieta pot ajudar a combatre l'estrès cel·lular i preservar la longitud dels telòmers.



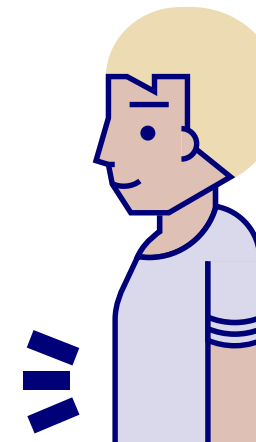
3 Pot prevenir les malalties cardiovasculars

Gràcies al baix contingut en greixos saturats i a l'elevat contingut en greixos saludables, com ara l'oli d'oliva.



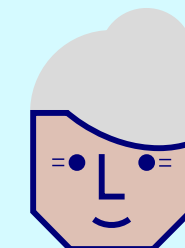
4 Redueix l'obesitat i la síndrome metabòlica en persones sanes o en risc

La dieta mediterrània contribueix a reduir els nivells de colesterol i triglicèrids en la sang.



5 Té un efecte protector contra les malalties associades a l'edat

Com les patologies neurodegeneratives i el deteriorament cognitiu.



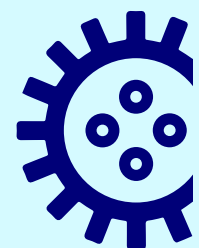
6 Disminueix la incidència de diabetis de tipus 2

Una alimentació rica en hidrats de carboni i oli d'oliva fa que els nivells de glucosa del nostre cos es regulin.



7 És beneficiosa per al sistema immunitari

Pels seus micronutrients, com les vitamines (D, B, C), els minerals (seleni, magnesi) i l'omega-3 del peix.



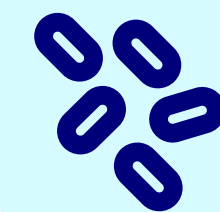
8 Millora la salut dels ossos

Té un paper clau en el manteniment de la massa òssia i la prevenció de fractures òssies.



9 Ajuda a mantenir equilibrada la microbiota intestinal

Gràcies a l'elevat contingut de fibra dels aliments i la presència de probiòtics naturals.



10 Contribueix al benestar físic

Consumir aliments de base vegetal de temporada, frescos i poc processats i fer exercici físic contribueix a un estil de vida saludable.

