

Tra i 5 alimenti più salutari al mondo 3 fanno parte della dieta mediterranea: quali sono e da dove vengono

Secondo uno studio dell'American Journal of Public Health esistono cinque alimenti che, mangiati con regolarità, migliorerebbero il nostro stato di salute, mentale e fisico. Tre di questi fanno parte della dieta mediterranea. Ecco quali sono

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 26 settembre 2025)



Una vita sana richiede un equilibrio tra attività fisica, riposo adeguato e, soprattutto, **una alimentazione bilanciata e nutriente**. Tra le varie diete considerate salutari, quella mediterranea è spesso citata tra le migliori: ispirata a modelli alimentari tradizionali dei Paesi che affacciano sul Mar Mediterraneo come l'Italia, la Grecia e la Spagna, si caratterizza per l'**abbondanza di frutta e verdura, cereali integrali, legumi, noci, semi e olio d'oliva**. Secondo l'*American Journal of Public Health*, però, la combinazione più salubre da servire a tavola prevede anche cibi appartenenti alla tradizione alimentare dell'Estremo Oriente, come il **tofu, il kimchi, le alghe, il tè verde e il miso**, ricchi di nutrienti essenziali e considerati un'alternativa salutare ai cibi processati tipici delle diete occidentali. In particolare, la rivista accademica di Washington, dopo attente analisi, ha individuato i **cinque alimenti più salutari al mondo** che provengono proprio dal mix di questi due regimi alimentari. Incorporare questi alimenti nella dieta quotidiana può portare a significativi miglioramenti della salute generale perché offrono un mix di nutrienti essenziali, antiossidanti e probiotici che supportano il benessere fisico e mentale. Ecco quali sono.

L'olio di oliva

Pilastro della dieta mediterranea, è famoso per i suoi benefici cardioprotettivi: è molto ricco di acidi grassi monoinsaturi e antiossidanti, come la vitamina E, che **riducono il rischio di malattie cardiovascolari**. È stato anche dimostrato che l'olio d'oliva può migliorare la salute del cervello e ridurre il rischio di Alzheimer. Inoltre, ha proprietà anti-infiammatorie che possono alleviare i sintomi di malattie croniche come l'artrite.

Le lenticchie

Sono un alimento base in molte cucine del mondo, apprezzate per il loro alto contenuto proteico e la versatilità culinaria. **Sono ricche di fibre**, che aiutano a mantenere stabile il livello di zucchero nel sangue e migliorano la salute digestiva. Le lenticchie forniscono anche **una buona quantità di ferro, potassio e folato**, essenziali per la produzione di energia e la salute del sistema nervoso. La loro inclusione nella dieta può contribuire a ridurre il rischio di patologie croniche come il diabete di tipo 2 e le malattie cardiache. Non solo: chi volesse perdere peso, può aggiungerle all'insalata come piccolo trucchetto per aumentare il senso di sazietà.

Lo yogurt greco

È noto per il suo **alto contenuto proteico** e per la presenza di probiotici, che favoriscono una sana flora intestinale. È anche ricco di **calcio**, essenziale per la salute delle ossa, e di **vitamine del gruppo B**, che supportano il metabolismo energetico. Lo yogurt greco può contribuire a migliorare la digestione, rafforzare il sistema immunitario e supportare la perdita di peso grazie al suo effetto saziante.

La soia

Alimento altamente nutriente, è in grado di fornire proteine complete, essenziali per la crescita e la riparazione dei tessuti. È anche **una fonte eccellente di acidi grassi omega-3, fibre e vari fitoestrogeni**, che possono contribuire a ridurre il rischio di cancro al seno e alla prostata. La soia è inoltre associata a un miglioramento della salute del cuore grazie alla sua **capacità di abbassare i livelli di colesterolo LDL** (noto, nel linguaggio comune, come colesterolo cattivo) e di aumentare quelli di colesterolo HDL (il cosiddetto colesterolo buono).

Il kimchi

Un piatto tradizionale coreano a base di **verdure fermentate** (solitamente cavolo cinese e ravanelli) condite con spezie come aglio, zenzero e peperoncino. La fermentazione rende **il kimchi ricco di probiotici**, che migliorano la salute intestinale e rafforzano il sistema immunitario. Inoltre, è una fonte eccellente di vitamine A, B e C, oltre a minerali essenziali come il calcio e il ferro. Il

consumo regolare di kimchi è associato a una riduzione del rischio di obesità, diabete e malattie cardiovascolari.