

Les principales études menées autour du régime méditerranéen *(liste non exhaustive)*

Le régime méditerranéen a été l'objet de nombreuses études scientifiques qui ont mis en lumière ses nombreux bienfaits pour la santé. Voici quelques-unes des principales études et leurs résultats :

Étude des Sept Pays (Seven Countries Study)

Conduite par Ancel Keys et ses collègues

Années 1950-1960

Résultats : Cette étude épidémiologique a comparé les habitudes alimentaires et les taux de maladies cardiovasculaires dans sept pays différents. Elle a montré que les populations des pays méditerranéens, comme la Grèce et l'Italie, avaient des taux de maladies cardiovasculaires beaucoup plus faibles que celles des pays nordiques et des États-Unis. Cette observation a été attribuée en grande partie au régime méditerranéen, riche en fruits, légumes, huile d'olive, poissons et céréales complètes.

Étude PREDIMED (Prevención con Dieta Mediterránea)

Conduite par Ramón Estruch et ses collègues

2003-2011

Résultats : Cette étude randomisée contrôlée a suivi plus de 7 000 participants en Espagne. Les participants ont été répartis en trois groupes : un groupe suivant un régime méditerranéen enrichi en huile d'olive, un autre suivant un régime méditerranéen enrichi en noix, et un groupe de contrôle suivant un régime pauvre en graisses. Les résultats ont montré que les groupes suivant le régime méditerranéen avaient un risque réduit de maladies cardiovasculaires par rapport au groupe de contrôle.

Étude Lyon Diet Heart Study

Conduite par Michel de Lorgeril et ses collègues

Années 1990

Résultats : Cette étude a examiné l'effet d'un régime méditerranéen sur les patients ayant déjà eu un infarctus du myocarde. Les participants suivant le régime méditerranéen ont montré une réduction significative des récidives de maladies cardiovasculaires et une amélioration de la survie par rapport au groupe de contrôle suivant un régime pauvre en graisses.

Étude EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition)

Conduite par : Plusieurs chercheurs européens

Années 1990-2000

Résultats : Cette vaste étude prospective a suivi plus de 500 000 participants dans 10 pays européens pour examiner les relations entre l'alimentation et diverses maladies, y compris le cancer et les maladies cardiovasculaires. Les résultats ont montré que les personnes suivant un régime méditerranéen avaient un risque réduit de plusieurs types de cancer et de maladies cardiovasculaires.

Étude HALE (Healthy Ageing: a Longitudinal study in Europe)

Conduite par : Plusieurs chercheurs européens

Période : Années 2000

Résultats : Cette étude a examiné l'impact du régime méditerranéen sur le vieillissement en bonne santé. Les résultats ont montré que les personnes suivant un régime méditerranéen avaient une meilleure qualité de vie et une longévité accrue par rapport à celles suivant d'autres régimes alimentaires.

Ces études, parmi d'autres, ont contribué à établir le régime méditerranéen comme un modèle alimentaire bénéfique pour la santé, capable de réduire le risque de maladies chroniques et de promouvoir une vieillesse en bonne santé.