

Cáncer

↓ 24% en la mortalidad ☠️

- Cáncer de mama – 30%
- Cáncer de colon – 70%
- Cáncer de próstata – 14%
- Cáncer de pulmón – 62-90%

Fuente: Revista Médica de Chile

Mortalidad

↓ 25% por cualquier causa ☠️

↓ mortalidad en adultos de más de 65 🧑

↑ 269% en envejecimiento exitoso 🗝️

Beneficios de la dieta mediterránea en la salud

La dieta mediterránea se ha asociado a una mejora en la salud de las 4 principales afecciones que afecta al ser humano: Cáncer, mortalidad, enfermedades degenerativas y cardiovasculares.

Enfermedades neurodegenerativas

↓ 28% Demencia 🧠

↓ 13% Alzheimer 🧠

Retraso en la aparición de Parkinson ⌚

- Mujeres: 17,4 años ♀
- Hombres: 8,4 años ♂

Enfermedades cardiovasculares

↓ 30% enfermedades cardiovasculares 🫀

↓ 37% mortalidad ☠️

↓ 52% Diabetes 🫀