

Ancel Keys et l'étude des sept pays

Language

French

Le physiologiste nord-américain Ancel Keys (1904-2004) et son équipe internationale de chercheurs ont établi, dans les années 50 du XXe siècle, la notion médicale et nutritionnelle de la "Diète Méditerranéenne". Il a été démontré l'importance et la richesse de l'alimentation méditerranéenne à partir des résultats de l'étude et de l'analyse comparative sur la prévalence des maladies coronaires et cardiovasculaires dans sept pays du monde : Japon, Finlande, Hollande, EUAS, Yougoslavie, Italie et Grèce.

Dans " *Seven Countries, a Multivariate Analysis of Death and Coronary Hearth Disease*", une étude réalisée à partir d'enquêtes et de l'analyse d'un échantillon de 12 700 individus âgés entre 40 et 59 ans, il s'est vérifié en comparaison et en relation avec les autres pays une plus petite incidence des maladies du coeur et une plus grande longévité dans les populations du bassin méditerranéen qui consommaient un type déterminé d'aliments, pratiquaient de l'exercice physiques au quotidien et conviaient en communauté.

Des études postérieures viennent non seulement confirmer les conclusions de Keys comme mettre en évidence l'importance de la "diète méditerranéenne" de nos jours dans la prévention de plusieurs maladies du comportement non transmissibles, ainsi que certains types de cancer, le diabète, AVC...