

# Je choisis des aliments pour un régime aux vertus reconnues : un schéma pour comprendre

**Le site du Docteur Jean-Charles GUTTILLA**

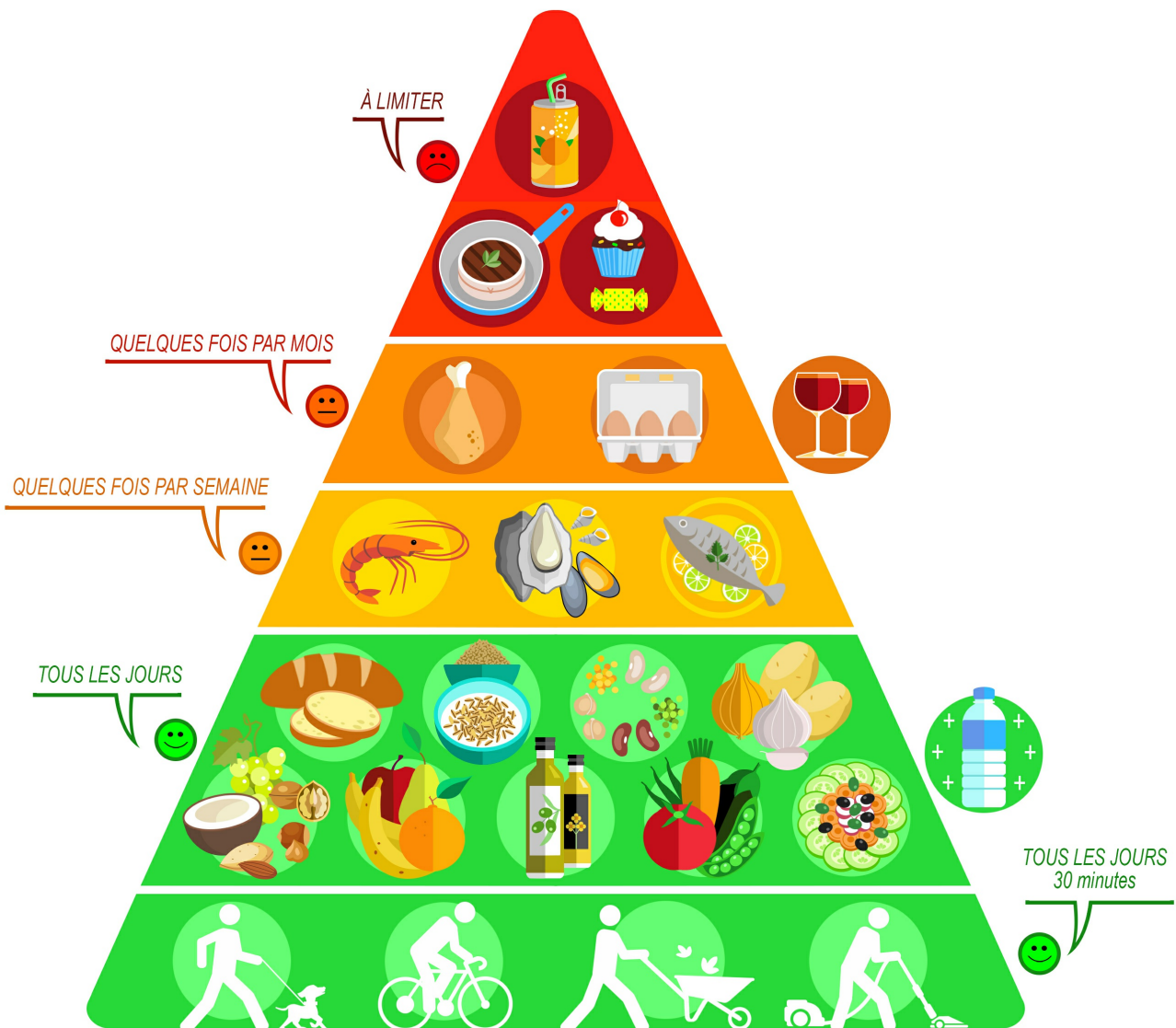
Adresse du site : [www.docvadis.fr/jean-charles-guttilla](http://www.docvadis.fr/jean-charles-guttilla)



Validé par

le Comité Scientifique Médecine générale

**Ces schémas regroupés dans une pyramide colorée et très visuelle, celle du régime méditerranéen, permettent de visualiser simplement les aliments à privilégier souvent et ceux à limiter. Ce régime est reconnu pour ses vertus sur l'état de santé général, et bénéfique si vous souffrez de certaines maladies. Votre médecin pourra le commenter avec vous.**



*Cette pyramide vous permet de voir rapidement les aliments à consommer très souvent, souvent, rarement, le moins souvent possible. Parlez-en avec votre médecin ou un nutritionniste.*

- Ce régime méditerranéen améliore l'état de santé général, réduit le risque de maladies cardiovasculaires, d'hypertension artérielle et de diabète.
- Il favorise la perte de poids et participe également à la diminution du taux de cholestérol dans le sang.
- C'est en particulier le traitement efficace si vous souffrez de NASH, stéatose du foie non liée à la consommation d'alcool, (Stéato-Hépatite non alcoolique), encore appelé « foie gras » lorsqu'il aboutit à la perte de 10 % de votre poids initial.

Afin de tirer tous les bénéfices de votre régime méditerranéen, prenez le temps de prendre vos repas à table, en mastiquant bien, et accompagnez-le

d'une activité physique régulière.