



Dieta Mediterranea: gli ingredienti che allungano la vita

Dalla dieta mediterranea arrivano gli ingredienti per vivere più a lungo. A suggerirlo è un nuovo studio condotto dai membri della University of Minnesota Medical School, i quali hanno scoperto un potenziale nuovo modo in cui la dieta potrebbe influenzare il rischio di soffrire di malattie legate all'invecchiamento. Gli autori dello studio, pubblicato sulla rivista Molecular Cell, spiegano che già in precedenza svariate ricerche avevano suggerito che il vino rosso, che fa parte della dieta mediterranea, contribuirebbe notevolmente a migliorare la salute, poichè contiene [un composto chiamato resveratrolo](#), in grado di allungare la vita e prevenire le malattie legate all'invecchiamento. Tuttavia, il nuovo studio rivela che a giocare un ruolo ancor più importante è in realtà l'olio di oliva, un altro componente della dieta mediterranea che sembra essere collegato a una maggiore longevità. Dallo studio è emerso che, se associato a una limitazione dell'apporto calorico e allo svolgimento di regolare esercizio fisico, gli effetti del consumo di olio d'oliva potrebbero essere anche più pronunciati. Vogliamo comprendere la biologia e poi applicarla negli esseri umani, sperando di modificare il paradigma dell'assistenza sanitaria secondo cui una persona si rivolge a otto diversi medici per curare i suoi otto diversi disturbi. Sono tutte malattie legate all'invecchiamento, quindi trattiamo l'invecchiamento.

FONTE: BLOGO