

**Prevenzione**

**Correre frena l'invecchiamento**

Correre "frena" l'invecchiamento del cuore, aiutando a salvaguardarne il Dna dalla "corrosione" del tempo. Lo rivela una ricerca pubblicata sulla rivista "Experimental Physiology" condotta su topolini dalla University of Maryland. Ogni parte del nostro corpo comincia a invecchiare subito dopo la nascita. A ciò corrisponde a livello cellulare l'accorciarsi fisiologico dei cromosomi, che sono i depositari dell'informazione genetica. I

cromosomi si accorciano alle estremità dove ci sono i telomeri - i cappucci protettivi - che sono come le estremità di plastica dei lacci di scarpa, senza le quali i lacci finiscono per sfrangiarsi. I ricercatori hanno osservato i benefici della corsa facendo correre topolini per 30 minuti sulle ruote delle gabbiette. Hanno confrontato i telomeri del Dna delle cellule cardiache: dopo l'allenamento l'attività dell'enzima che protegge i telomeri è più elevata.

**Troppo alcol "ubriaca" pure il cuore**



**Colesterolo ALTO? Combattilo con:**

**COLESTEROL ACT PLUS**  
INTEGRATORE ALIPIROSTATINICO



**12.90 €** **19.90 €**

COLESTEROL ACT PLUS è un integratore alimentare a base di Alipirostatina. Contiene 100 mg di Alipirostatina per capsula. Contiene 100 mg di Alipirostatina per capsula. Contiene 100 mg di Alipirostatina per capsula. Contiene 100 mg di Alipirostatina per capsula.