



LO STUDIO USA

Olii, semi, soia e salmone: il segreto della longevità

Consumare elevate quantità di oli vegetali (d'oliva ad esempio), di semi (di lino, girasole), frutta secca, pesci come il salmone, soia e altri alimenti ricchi di grassi insaturi. Questi alcuni dei "precetti" fondamentali per una alimentazione amica della salute e che favorisca la longevità. È

quanto suggerisce una ricerca Usai cui risultati sono pubblicati sulla rivista JAMA Internal Medicine. La raccomandazione dei ricercatori è dunque quella di sostituire con questi grassi insaturi buoni quelli saturi "cattivi" - cioè di origine animale - e ancor di più i grassi "trans".

