

LE NEWS DI OF

OSSERVATORIO FINANZIARIO HOME BANKING MUTUI IMMOBILIARE PRESTITI CONTI CORRENTI PREPAGATE INVESTIMENTI

Google Custom Search Cerca



Longevità e buona tavola: i colori della salute



Sono alimenti che hanno effetti positivi e scientificamente provati sul benessere dell'uomo. Prevengono malattie importanti, come il diabete. E agiscono sui livelli del colesterolo e della pressione arteriosa. Per assicurarsi una vecchiaia in salute, mangiare bene diventa una prerogativa. Ecco i consigli e le avvertenze della professoressa Hrelia Silvana, docente di Biochimica presso la facoltà di Farmacia e Chimica e tecnologie farmaceutiche dell'Università di Bologna

di: Noemi Pizzola
 28 Luglio 2015

Condividi



Leggi anche:

- » Long Life. Vivere meglio la vita che si allunga. La scienza ci dà una mano
- » Declino cognitivo. Come stimolare il cervello per invecchiare meno rapidamente
- » Il cibo del futuro fa bene alla salute

La salute passa anche dalla tavola e dalle scelte alimentari che ognuno di noi prende nella sua quotidianità. Assicurarsi una vecchiaia di qualità oppure pagare nel tempo tutte le decisioni di vita poco salutari prese? La nutraceutica è stata uno dei temi del **Festival della Scienza Medica di Bologna**, tenutosi dal 7 al 10 maggio, affrontata con passione da **Silvana Hrelia, docente di Biochimica presso le facoltà di Farmacia e Chimica e tecnologie farmaceutiche dell'Università di Bologna**. Autrice di oltre 130 articoli pubblicati su riviste internazionali e membro del working group "Improving health, well being and longevity" della Piattaforma Tecnologica Europea Food for Life, la professoressa Hrelia ha spiegato perché è importante parlare di nutraceutica, soprattutto quando le aspettative di vita crescono.



di OfOsservatorio finanziario



Of: Cosa sono i nutraceutici?

Hrelia: Si tratta di alimenti, o parte di essi, con un effetto positivo e scientificamente dimostrato sulla salute dell'uomo, sia con funzioni di protezione che di prevenzione. Ma non devono essere confusi con i farmaci e non hanno effetti terapeutici.

Of: Quali effetti protettivi e preventivi si possono riscontrare?

Hrelia: Il ruolo dei nutraceutici si configura nella loro potenzialità di abbattere i fattori di rischio delle principali patologie cronico degenerative, agendo per esempio a livello del tono vascolare, dell'aggregabilità piastrinica, sui livelli di colesterolo e trigliceridi, sulla modulazione della pressione arteriosa.

Of: E come si collega la nutraceutica al tema della longevità?

Hrelia: Ottimizzando la salute e il benessere della persona, diminuendo i fattori di rischio, si migliora anche la qualità di vita. Mangiare è una cosa seria. Mangiando bene ci si assicura un invecchiamento di successo. Una battuta dice: "L'unico modo per non invecchiare è morire". Tutti vogliamo invecchiare, ma vogliamo farlo nei migliori dei modi. Se cresce l'aspettativa di vita, deve aumentarne in proporzione la qualità.

Of: Quali sono le patologie più comuni che i nutraceutici possono prevenire?

Hrelia: Le tre parole chiave della nutraceutica del presente e del futuro sono chemio-prevenzione, neuro-protezione e cardio-protezione. Ovvero le principali cause di morte nei paesi industrializzati. Sappiamo infatti che una scorretta alimentazione è tra i primi fattori che incidono sulla comparsa di un cancro...

Of: Ancora prima dell'inquinamento?

Hrelia: Ebbene sì. I nutraceutici possono poi prevenire anche il diabete che negli ultimi anni è cresciuto in maniera preoccupante, diventando una vera e propria pandemia. Pensi che non è raro che pazienti giovani presentino il diabete di tipo 2, quello così detto senile. Questo perché si sono abbassati drasticamente i consumi di frutta e verdura e sono aumentati quelli di zuccheri raffinati.

Pagine: [1](#) [2](#) [3](#) [Avanti](#)

- [Vai alle news di OfTravel Viaggi e Denari \(NEW\)](#)
- [Guarda la Classifica dei primi 50 Migliori Mutui a tasso fisso](#)
- [Guarda la Classifica dei primi 50 Migliori Mutui a tasso variabile](#)
- [Guarda la Classifica dei primi 50 Migliori Mutui a tasso misto](#)
- [Guarda la Classifica dei Migliori Conti correnti](#)
- [Cerca i conti che ti rendono di più](#)
- [Cerca i conti che ti fanno pagare meno il denaro](#)



MILANO 2015

ACQUISTA ORA

SALTA LA FILA IN CASSA
 IL GIORNO DELLA VISITA,
 COMPRA ORA IL TUO BIGLIETTO!



Prestiti Autorizzati

INPDAP

Riservati a Dipendenti Pubblici e Pensionati

Richiedi ORA



preventivo gratuito e senza impegno

dipendentiStatali.it

MUTUI

Luglio 2015. I migliori conti correnti, mutui, prestiti

Eleonora Riva - 6 giorni fa

Affari d'estate 2015/ Mutui. Continua la battaglia a colpi di spread, anche per il fisso

Eleonora Riva - 14 giorni fa

E io cambio il mutuo. Ora si che conviene

Eleonora Riva - 21 giorni fa

La banca scommette sugli affluent. Mutui da ricchi

Eleonora Riva - 41 giorni fa

CONTI CORRENTI

Luglio 2015. I migliori conti correnti, mutui, prestiti

Eleonora Riva - 6 giorni fa

Affari d'estate 2015/ Conti di deposito. Quanto rende il denaro al sicuro?

Elisa Vannetti - 12 giorni fa

Affari d'estate 2015/ I conti correnti con sconti, regali, premi...

Elisa Vannetti - 15 giorni fa

La banca scommette sugli affluent. Mutui, conti e prestiti da ricchi

PRESTITI

Luglio 2015. I migliori conti correnti, mutui, prestiti

Eleonora Riva - 6 giorni fa

Affari d'estate 2015/ Prestiti last minute

Elisa Vannetti - 13 giorni fa

La banca scommette sugli affluent. Prestiti da ricchi

Eleonora Riva - 40 giorni fa

La banca scommette sugli affluent. Mutui, conti e prestiti da ricchi

Eleonora Riva - 42 giorni fa

ALTRE NEWS

Luglio 2015. I migliori conti correnti, mutui, prestiti

Eleonora Riva - 6 giorni fa

Affari d'estate 2015/ Mutui. Continua la battaglia a colpi di spread, anche per il fisso

Eleonora Riva - 14 giorni fa

E io cambio il mutuo. Ora si che conviene

Eleonora Riva - 21 giorni fa

La banca scommette sugli affluent. Mutui da ricchi

Eleonora Riva - 41 giorni fa