

Invia denaro con WU.com a partire da 1,90€ di commissione*

Invia ora

WU Western Union

*Si applica tasso di cambio.



SPECIALI - ABBONAMENTI - **LEGGI IL GIORNALE**

MENU

QUOTIDIANO.NET

ECONOMIA SPORT MOTORI TECH MAGAZINE MODA **SALUTE** ITINERARI METEO SERIE A ATLETICA F1



HOME > **SALUTE**

Publicato il 27 settembre 2019

La giovinezza si nutre di Omega 3 e cereali

La dieta anti-aging è ipocalorica. Sì al pesce azzurro, no ai grassi animali

Ultimo aggiornamento il 29 settembre 2019 alle 08:02

★★★★★ Vota questo articolo

f Condividi

🐦 Tweet

✉ Invia tramite email



La giovinezza si nutre di Omega 3 e cereali

L'INVECCHIAMENTO della pelle è uno specchio di quello dell'organismo e si può contrastare con la dieta. Maria Gabriella **Di Russo**, specialista in idrologia medica e medico estetico, spiega che «il sistema dietetico antiaging è ipocalorico, migliora il flusso della cellula, ottimizza il metabolismo, ritardando l'insorgenza di ipercolesterolemia e iperglicemia. Inoltre controlla lo stress ossidativo e l'induzione di potenti antiossidanti endogeni come le sirtuine, protezione a favore della longevità. L'inserimento di quote di acidi grassi essenziali polinsaturi, come gli omega 3, ha azioni antinfiammatoria, antidepressiva, citoprotettiva, cardio e neuro protettiva». Largo a pesce azzurro, semi oleaginosi e frutta secca, stop a grassi

POTREBBE INTERESSARTI ANCHE



SALUTE

Simulazioni in 3D, medici e ingegneri in tandem



SALUTE

L'autunno è servito



SALUTE

"Seduto!": anche i cuccioli vanno a scuola

POTREBBE INTERESSARTI ANCHE

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

animali e idrogenati.

«**Quanto agli zuccheri** - raccomanda **Di Russo** – si a carboidrati complessi a lento assorbimento (prodotti integrali e cereali), no a zuccheri semplici (farine).

Indispensabili le proteine settimanali: 1-2 porzioni di carne, meglio bianca; 3 di pesce; 3 di proteine vegetali associate a cereali; 1-2 di latticini; 1-2 uova». Frutta e verdure senza limiti.

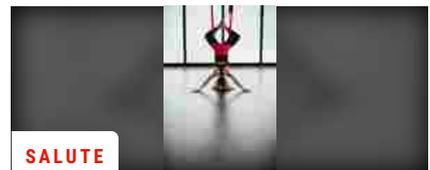
© Riproduzione riservata



Tanta corsa e esercizi aerobici brucia-calorie. Così si diventa campioni del dimagrimento



Parole d'ordine: riciclare e compostare. Così l'Italia è la paladina Ue dell'ambiente



Il pilates ci mette a testa in giù

QUOTIDIANO.NET

ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER

RIMANI SEMPRE AGGIORNATO SULLE ULTIME NOTIZIE

Inserisci la tua email

ISCRIVITI

Ti potrebbe interessare



Ireland.com

Come innamorarsi di Dublino in un weekend



SUV Deals | Search ads

Ecco I Nuovi SUV in arrivo sul Mercato Automobilistico



Ireland.com

Soffri di mal d'Irlanda? Ecco la cura: un weekend a Dublino il...



CRONACA

Ghiacciaio Monte Bianco, lo slittamento accelera. "35-40...



Volvo

VolvoXC40. Valori NEDC ciclo combinato: consumo...