



## CORRETTO STILE DI VITA

Un corretto stile di vita contro l'invecchiamento. Una dieta ricca in frutta e verdura e un regolare e costante esercizio fisico favoriscono l'azione degli enzimi che si contrappongono ai processi di invecchiamento: è quanto sostiene uno studio condotto presso il Preventive Medicine Research Institute di Sausalito in California e pubblicato sulla rivista *Journal Lancet Oncology*. Lo studio ha coinvolto 30 uomini che sono stati convinti, per tre mesi, a cambiare il loro stile di vita: hanno adottato una dieta ricca in frutta, verdura, legumi e derivati della soia, hanno svolto una regolare attività fisica camminando, per esempio, per un'ora e mezza al giorno e hanno svolto attività, almeno una volta a settimana, capaci di insegnare a gestire lo stress come la meditazione. Dopo 3 mesi si è visto che i livelli degli enzimi telomerasi, in questi uomini, risultano incrementati del 29%. Gli enzimi telomerasi stabilizzano i telomeri la parte dei cromosomi coinvolti nella longevità e nell'efficienza del sistema immunitario. Lo studio condotto su piccola scala, dimostra quanta importanza rivesta per la salute un corretto stile di vita. Fonte: [www.sanihelp.it](http://www.sanihelp.it) Data di pubblicazione: 19/09/2008  
Autore: Rossella Gigli Copyright: [www.freshplaza.it](http://www.freshplaza.it)