vinetur

Consumir vino y chocolate para vivir más años

Un estudio con más de 68.000 personas demuestra que llevar una dieta basada en estos alimentos antiinflamatorios ayuda a reducir los riesgos de padecer problemas cardiovasculares, en un 20 por ciento, y cáncer, en un 13%

jueves 20 de septiembre de 2018



Un estudio revela que las personas que comen chocolate, beben cerveza y disfrutan del vino tienen un 18 por ciento menos probabilidades de muerte prematura que aquellas que consumen carne roja, alimentos procesados y bebidas con gas.

Más de 68.000 personas, de entre 45 y 83 años, han participado en la investigación, que ha sido publicada en el Journal of Internal Medicine y donde se demuestra que llevar una dieta basada en alimentos antiinflamatorios ayuda a reducir los riesgos de padecer problemas cardiovasculares, en un 20 por ciento, y cáncer, en un 13%.

Joanna Kaluza, investigadora de la Universidad de Varsovia y directora del estudio, asegura que "se sabe que hay alimentos ricos en antioxidantes como las frutas, las verduras, el vino tinto, la cerveza, el chocolate, el té o el café". Las personas que siguen una dieta rica en estos alimentos tienen un 18 por ciento menos de posibilidades de morir en los siguientes 20 años comparados con aquellas personas que basan su dieta en otro tipo de ingredientes.

En declaraciones que recoge el digital Ladbible, Kaluza asegura que "seguir una dieta antiinflamatoria puede reducir todas las causas potenciales de enfermedad cardiovascular y de cáncer, prolongando la supervivencia, especialmente entre los fumadores y exfumadores".

Los amantes de las dietas antiinflamatorias pueden consumir, además de los alimentos ya citados, otros como el pan integral, el queso bajo en grasa, las nueces o el aceite de oliva. "Lo importante es conseguir beneficios para la salud", asegura Kaluza.