

30 settembre 2013

## La dieta vegetariana è anti-age

Arriva a modificare il Dna e "blocca" l'invecchiamento



362



6



0



0



0

**18:27** - Una dieta vegetariana non solo può aiutare a curare alcune malattie ma blocca letteralmente gli effetti dell'invecchiamento, agendo nell'organismo a livello genetico. A dimostrarlo uno studio condotto dall'**Università di California** a San Francisco e pubblicato su *Lancet Oncology*.



**Cambiamenti nel Dna** - Gli scienziati hanno osservato in dieci uomini malati di tumore della prostata e sottoposti alla dieta vegetariana, l'apparire di mutazioni ai telomeri dei pazienti. I telomeri sono la parte finale dei filamenti cromosomici e la loro lunghezza è stata legata alla longevità.

La dieta include il consumo di frutta, verdure, grani integrali e mantiene l'assunzione di grassi al 10% delle calorie quotidiane.