Studio: Bevi acqua per rallentare l'invecchiamento e prolungare una vita pri

Studio: Bevi acqua per rallentare l'invecchiamento e prolungare una vita priva di malattie! Secondo uno studio dell'Istituto Nazionale della Sanità, pubblicato sulla rivista eBioMedicine, gli adulti che assumono una quantità sufficiente di liquidi sembrano essere più sani, sviluppare meno malattie croniche come malattie cardiache e polmonari e vivere più a lungo di coloro che non assumono una quantità sufficiente di liquidi! ...

Studio: Bevi acqua per rallentare l'invecchiamento e prolungare una vita priva di malattie!

Secondo uno studio dell'Istituto Nazionale della Sanità, pubblicato sulla rivista eBioMedicine, gli adulti che assumono una quantità sufficiente di liquidi sembrano essere più sani, sviluppare meno malattie croniche come malattie cardiache e polmonari e vivere più a lungo di coloro che non assumono una quantità sufficiente di liquidi. Nello studio sono stati analizzati i dati del livello di sodio sierico, cioè la concentrazione di sodio nel siero del sangue. Questo aumenta quando l'assunzione di liquidi diminuisce. La raccolta di dati durata 30 anni su 11.255 adulti è iniziata nel 1987, quando i partecipanti erano nei loro 40 o 50 anni, l'età media dei partecipanti nella valutazione finale durante il periodo di studio era di 76 anni.

Ai risultati dello studio

It's good.
to be truu.