

## La scienza lo dimostra: questi alimenti fanno vivere più a lungo

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storvid=11894>

Questa Ã la migliore colazione possibile per chi cerca di coniugare gusto e benessere senza compromessi. I di sostanze nutritive che sono strettamente associate alla prevenzione di diverse malattie croniche, la longevitÃ cardiovascolari. Ha inoltre proprietÃ e il antiossidanti che contribuiscono a ridurre ulteriormente questi rischi.

La scienza lo dimostra: questi alimenti fanno vivere piÃ a lungo.Ã Un'Ã studio americano, che ha coinvolto ben 100.000 persone, ha concluso che il consumo frequente di noci (tra anche mandorle, noci, anacardi ecc) protegge efficacemente dall'insorgere di molte malattie croniche.

## Verdure a foglia verde

**È possibile mangiare i cibi di stagione e al tempo stesso proteggerci dai rischi della dieta sbagliata? Ecco questi alimenti. Da far fare in da poterli**

**Se ce ne vogliono badare a mantenerli nella vostra dieta!Ã**

**Clicca sulle frecce della foto per scoprirli. E fin che ci sei scopri**

anche i **50 alimenti che piÃ<sup>1</sup> dannosi per la salute**

**Alimenti che allungano la vita**

**Mirtilli**

**Noci**