Le carote elisir di lunga vita

Data: Invalid Date | Autore: Massimiliano Riverso



ATLANTA, 24 MAGGIO- Betacarotene, vitamina B, C, PP D, E oltre a sali minerali e zuccheri semplici: sono le preziose sostanze che rendono le **carote** un vero e proprio **scrigno di benefici**per la salute. Sono tante le ricerche che si sono concentrate in particolare sul beta-carotene, la forma di carotene più diffusa in natura, e sulla sua relazione con il rischio di cancro e malattie cardiovascolari. [MORE]

Partendo da queste premesse, i ricercatori del Centers for Disease Control and Prevention di Atlanta, guidati da Chaoyang Li, hanno valutato invece la correlazione tra concentrazioni di alfa-carotene, l'altra forma del **carotene**, e **rischio di morte**in 15.318 adulti statunitensi che hanno partecipato al Third National Health and Nutrition Examination Survey Follow-up Study.

I risultati, pubblicati su “Archives of Internal Medicine”, hanno mostrato che rispetto ai partecipanti con concentrazioni sieriche di alfa carotene tra 0 e 1 µg/dL, quelli con livelli sierici superiori avevano un minore rischio di morte per tutte le cause ed in particolare per quelle cardiovascolari e legate al cancro. Insomma a quanto pare il segreto per vivere a lungo è fare il pieno di antiossidanti come l'alfa-carotene.

Semplice come mangiare una carota.. perciò cosa aspettate?

Eleonora Braghiroli

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/le-carote-elisir-di-lunga-vita/13617