Sei vegetariano? La tua pressione sanguigna è più bassa

Data: Invalid Date | Autore: Elisa Lepone



ROMA, 25 FEBBRAIO 2014 –Da oggi è scientificamente provato: essere vegetariani fa bene alla salute perché riduce notevolmente la pressione sanguigna. A confermarlo ben 258 ricerche, svolte nel corso degli ultimi sessant'anni dai ricercatori delle Università di Osaka e di Tokyo in collaborazione con i ricercatori delle Università di Washington e Pittsburgh.

La causa dell'abbassamento di pressione nei soggetti che praticano la dieta vegetariana risiede nell'elevato consumo di frutta, verdura, legumi, cereali, tutti alimenti che contengono fibre e potassio, in grado di ridurre la pressione diastolica e sistolica. Stando ai risultati dei numerosi studi condotti in collaborazione fra USA e Giappone, questo tipo di alimentazione potrebbe quindi far abbassare la pressione sanguigna senza ricorrere all'utilizzo di prodotti farmaceutici.[MORE]

(fonte www.justnews.it)
(foto nuovistilidivita.corrieredelveneto.corriere.it)

Elisa Lepone

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/sei-vegetariano-pressione-piu-bassa/61263