Un bicchiere di alcol al giorno migliora la vecchiaia delle donne

Data: 9 luglio 2011 | Autore: Filomena Fittipaldi



ROMA, 7 SETTEMBRE 2011– Una pinta di birra, un bicchierino di vino o un cocktail. L'abitudine di bere uno o due bicchieri di una bevanda alcolica al giorno migliorerebbe la vecchiaia delle donne. [MORE]

Questo è il risultato di uno studio di un gruppo di ricercatori dell'Università di Harvard, pubblicato sul Public Library of Science. Monitorando 14.000 infermiere e studiando le loro abitudini per ben 12 anni, è stato notato come le donne che bevevano uno o due bicchieri di bevande alcoliche al giorno ha avuto il 20% di chance in più di avere una vecchiaia priva di malattie e con mente più elastica rispetto a quelle astemie. È stato ovviamente precisato che si tratta di un'assunzione moderata di bevande alcoliche e non di eccessi. Lo studio incoraggia un'assunzione minima ma costante: "l'importante è la regolarità con cui si consuma l'alcol. Per chi invece è non bevitore noi raccomandiamo altri metodi per migliorare la propria salute come l'esercizio regolare e il mantenimento del peso forma. Due fattori che sono sicuramente da associare a una buona vecchiaia molto più dell'alcol", ha spiegato il dottor Qi Sun, che ha condotto lo studio.

Michel Contel, vicepresidente dell'Osservatorio Permanente sui giovani e l'alcol, commentando questo studio ha dichiarato: "i consumi veramente moderati di bevande alcoliche hanno un'influenza realmente benefica sulla salute con particolare riferimento al profilo di salute cardiovascolare degli individui".

Filomena Maria Fittipaldi

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/un-bicchiere-di-alcol-al-giorno-migliora-la-vecchiaia-delle-donne/17323