




¿Por qué comer menos alargará la vida?

Tomado de: Revista Bohemia
TALES CONCLUSIONES SON EL RESULTADO DE EXPERIMENTOS REALIZADOS EN RATONES DE LABORATORIO, QUE SE PUEDEN ENCONTRAR EN EL SITIO WEB CELL METABOLISM.

<p><i>Comida</i></p> <p>Los científicos del Instituto Nacional de Salud de EEUU han llegado a la conclusión de que una nutrición limitada ayuda a prolongar la vida y afecta positivamente la salud. Tales conclusiones son el resultado de experimentos realizados en ratones de laboratorio, que se pueden encontrar en el sitio web Cell Metabolism. De 292 roedores que participaron en el experimento se hicieron dos grupos. Un grupo se alimentó con el esquema estándar y el segundo recibió alimentos exclusivamente proteicos sin azúcares ni grasas. Después hicieron subgrupos: un tercio de los roedores podían comer en cualquier momento y la cantidad que quisieran; el segundo grupo recibía un suministro limitado de alimentos a cualquier hora; y al tercer grupo lo alimentaban de forma restringida y solo una vez al día. Los investigadores aseguran que dado que el metabolismo de los ratones es muy parecido al de los humanos, las conclusiones de los experimentos se pueden aplicar a las personas. En otros estudios relacionados por especialistas de la Universidad de Loma Linda de Estados Unidos hicieron una lista de los productos que podrían causar estrés. Entre ellos incluían: carne grasa, comida rápida, leche y alimentos fritos. Con estos estudios se confirman las ideas del conocido sanador ruso, Alexéi A. Suvorin (1862-1937), que dedicó su vida a la medicina alternativa, tras sufrir un involuntario y largo periodo de inanición que se convertiría en un punto de inflexión en su vida posterior. La abstención de alimentos durante mucho tiempo le condujo a curarse de muchas enfermedades, a partir de entonces, se convertiría en un activo defensor de este método de purificación del cuerpo. (Actualidad RT)</p>
<p>Bohemia</p> <p>Autor: Redacción Digital</p>