I cibi che fanno bene al cervello: come contrastare il declino cognitivo a tavola

E’ possibile contrastare l’invecchiamento, la perdita di memoria e il declino cognitivo anche attraverso un’alimentazione ricca di cibi che la scienza riconosce come funzionali per la salute del cervello. Ma con un occhio, come sempre, alle trappole del marketing quando si va a fare la spesa.
Negli ultimi anni si sente molto parlare di medicina e nutrizione antiaging. Un termine inglese che in italiano si traduce in senso letterale con la parola “antinvecchiamento” e che indica quelle teorie e pratiche scientifiche mirate a contrastare o rallentare i processi di invecchiamento e morte cellular...

Questo è un articolo di approfondimento riservato ai nostri abbonati. Scegli l'abbonamento che preferisci (al costo di un caffè la settimana) e prosegui con la lettura dell'articolo.

Se sei già abbonato effettua l'accesso qui sotto o utilizza il pulsante "accedi" in alto a destra.

ABBONATI / SOSTIENI

L'Indipendente non ha alcuna pubblicità né riceve alcun contributo pubblico. E nemmeno alcun contatto con partiti politici. **Esiste solo grazie ai suoi abbonati**. Solo così possiamo garantire ai nostri lettori un'informazione veramente libera, imparziale ma soprattutto senza padroni.
Grazie se vorrai aiutarci in questo progetto ambizioso.

Username

Password

☐ Ricordami

Accedi

I cibi che fanno bene al cervello: come contrastare il declino cognitivo a tavola

Password dimenticata