



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.936

Pagina 1/1

Digiuno allunga la vita. La ricerca: "Con una pausa di 4 giorni al mese il corpo elimina le cellule inutili e si rigenera"

mariagrazia, sabato 07 giugno 2014 - 11:39:06

Sarebbe un toccasana per la rigenerazione delle nostre cellule. Il digiuno è un valido alleato per la salute: combatte l'invecchiamento e allunga la vita. Ma non bisogna strafare. A dirlo è una ricerca pubblicata ieri sulla rivista scientifica americana "Cell Stem Cell". Lo studio condotto in California da un gruppo di ricercatori guidati dall'italiano Valter Longo, dimostra che "periodi prolungati di digiuno, correttamente gestiti dagli specialisti, innescano cambiamenti nel sistema immunitario e una sua rigenerazione stimolando il rinnovamento di cellule staminali".

Continua a leggere l'articolo [qui](#)