



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.55

Pagina 1/1

Per abbassare il colesterolo basta una bottiglia d'acqua al giorno

mariagrazia, mercoledì 22 aprile 2009 - 09:21:45

Altro che rinunciare a ristorante e belle mangiate, per abbassare il livello di colesterolo basta bere una bottiglia d'acqua minerale al giorno. Lo dicono i ricercatori spagnoli del Dipartimento di Nutrizione e Metabolismo del Consiglio Superiore di ricerche scientifiche (Csic).

Secondo uno studio condotto dal dr. Pilar Vaquero, direttore del DNM, infatti bere per almeno due mesi un litro al giorno d'acqua minerale con carbonato di sodio riduce il livello di colesterolo nel sangue.

La ricerca che inizialmente si è incentrata sulle donne in menopausa, per poi essere estesa a donne più giovani di età compresa tra i 25 e i 30 anni d'età, ha mostrato come il livello di colesterolo sia diminuito significativamente in seguito all'assunzione costante dell'acqua.

Il dr. Vaquero ha riportato i risultati ottenuti, durante una conferenza tenutasi a Barcellona presso la Facoltà di Farmacia. In quest'occasione ha ribadito l'importanza della possibilità di tenere sotto controllo i livelli di colesterolo per prevenire le malattie cardiovascolari, e se questo lo si può fare anche solo bevendo acqua la notizia è piuttosto confortante.

Dunque, da oggi, la guerra al colesterolo si avvale di un nuovo alleato che permette di controllarne il livello più dolcemente. Beviamo quindi almeno un litro di acqua al giorno che, tra gli altri, aiuta anche a smaltire le tossine accumulate nell'organismo.

Alla salute, quindi!

(Im&sdp)

[Fonte](#)