

10 διατροφικά «μυστικά» της μακροζωίας των Ικαριωτών

/ Ε



Οι περισσότεροι

Έλληνες ακολουθούν τη Μεσογειακή Διατροφή στην πιο αγνή της μορφή και έτσι εμφανίζουν χαμηλότερα ποσοστά σε καρδιακές παθήσεις, παχυσαρκία, καρκίνο, αλλά και Αλτσχάιμερ.

Πριν γίνει διάσημο ως μία από τις «μπλε ζώνες» -μια περιοχή όπου οι άνθρωποι τείνουν να ζουν ασυνήθιστα μεγάλη και υγιή ζωή- το νησί της Ικαρίας ήταν άγνωστο για πολλούς ξένους. Αλλά τα τελευταία χρόνια, η Ικαρία προσελκύει το ενδιαφέρον επιστημόνων, αλλά και δημοσιογράφων, που θέλουν να λύσουν το «μυστήριο» της μακροζωίας των κατοίκων της -πολλοί από τους οποίους έχουν ηλικία 100 ετών και άνω.

Η πραγματική μεσογειακή διατροφή

Η διατροφή, φυσικά παίζει έναν μεγάλο ρόλο στην μακροβιότητα των Ικαριωτών: Η μεσογειακή διατροφή που ακολουθούν έχει συνδεθεί με χαμηλότερα ποσοστά εκδήλωσης καρκίνου, παχυσαρκίας, της νόσου Alzheimer και -πιο πρόσφατα- της καρδιακής νόσου. Και παρόλο που δεν μπορούμε να ζήσουμε απ' όλες τις απόψεις, όπως οι κάτοικοι αυτού του όμορφου ελληνικού νησιού, μπορούμε να ακολουθήσουμε ορισμένες από τις διατροφικές τους συνήθειες που συμβάλλουν στη μακροζωία τους. ([περισσότερα...](#))