

SALUTE



Non è solo questione di giocare bene le carte genetiche che vi sono capitate. Noi abbiamo il potere di dare forma alla nostra vita». E uno di questi poteri è la dieta, secondo John Rowe,

medico al dipartimento di politiche e gestione della salute alla Columbia University, già geriatra alla Harvard Medical School. «E infatti le sostanze contenute negli alimenti non soltanto modulano l'espressione genica - spiega Silvana Hrelia, biochimica della nutrizione all'Università di Bologna - ma proteggono anche il cuore e i vasi sanguigni, oltre che il cervello da malattie neurodegenerative e le cellule dal cancro». Non stiamo parlando di farmaci, fitofarmaci o integratori. Dal punto di vista giuridico, secondo il regolamento europeo 178/2002 pubblicato nella «Gazzetta ufficiale» nel 2002, sono «semplicemente» alimenti: mele, cavoli, cavoletti di Bruxelles, pesce, té. In tutto un ricco «menu» di 30 mila molecole attive che non si assumono dietro prescrizione medica, ma a tavola. (...)

L'articolo:

<http://www.europass.parma.it/page.asp?IDCategoria=553&IDSezione=0&ID=447221>

* * *

Sull'argomento:

<http://www.greenme.it/mangiare/alimentazione-a-salute/7953-semi-della-salute>