

Pillole....



E' noto fin dall'antichità che esiste una strettissima correlazione tra salute e alimentazione: "Che il cibo sia la tua medicina e la tua medicina sia il tuo cibo" (Ippocrate).

Ma qual è lo stato della nutrizione oggi?

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), nel suo rapporto sulla nutrizione e la prevenzione delle malattie croniche, afferma che il 60% della mortalità globale è dovuta a malattie croniche legate a carenze nutrizionali.

Oggi, la dieta media non fornisce una quantità sufficiente di nutrienti necessari per la rigenerazione e la riparazione dei tessuti.
Molte persone pensano che basti mangiare un po' di tutto per essere in salute, ma purtroppo questo non basta.

Fattori come:

- coltivazione intensiva,
- lo sfruttamento eccessivo della terra,
- l'uso di fertilizzanti,
- colture ibride,
- modificazione genetica
- inquinamento ecc

hanno contribuito alla riduzione del valore nutrizionale degli alimenti.

Allora come si può garantire un apporto adeguato dei nutrienti necessari?

Ecco per te 3 azioni che possono aiutarti:

1. L'uso di integratori alimentari di qualità,
2. una dieta sana ed equilibrata e
3. esercizio frequente

sono i nostri alleati per la prosperità e la costruzione della longevità.