

Scritto da Maria Ida Longo  
Venerdì 30 Aprile 2010 17:46

---



Una ricerca dell'Università di Oslo, (Norvegia), diretta da Elisabeth Kvaakiv e pubblicata su "Archives of Internal Medicine", sostiene che, una cattiva alimentazione, esercizio fisico poco o nulla, alzare spesso il gomito e fumare, accelerano l'orologio biologico, provocando un **invecchiamento** aggiuntivo di 12 anni.

L'equipe della Kvaakiv, ha messo sotto esame 5000 cittadini britannici, sottoponendoli a domande su **stile di vita ed alimentazione** (sano o meno).



Da ciò è stato evidenziato come circa il 30% del campione non seguisse nessuna delle regole consigliate per rimanere in salute, andando quindi incontro a gravi conseguenze sulle salute e a 12 anni più rispetto all'età anagrafica; tutto questo espresso tramite **malattie cardiache, tumori** ed altri problemi.

Ma secondo l'autrice dello studio, **non è mai troppo tardi per cambiare** ed iniziare a seguire le buone regole per una vita sana, riducendo quindi il rischio di malattie cardiache, cancro e morte precoce.

Fonte: [Asca](#)