

Έξτρα παρθένο ελαιόλαδο για υγιές μυαλό

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Όσοι έβαζαν πολύ έξτρα παρθένο ελαιόλαδο στο φαγητό τους είχαν σημαντικά καλύτερη ν

Όσοι έβαζαν πολύ έξτρα παρθένο ελαιόλαδο στο φαγητό τους είχαν σημαντικά καλύτερη νοητική και γνωστική λειτουργία

Με καλύτερη λειτουργία του εγκεφάλου και του νου των ηλικιωμένων σχετίζεται η μεσογειακή διατροφή, που βασίζεται στο πλούσιο σε αντιοξειδωτικά συστατικά έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, σύμφωνα με νέα ισπανική επιστημονική έρευνα.

Η κλινική δοκιμή έγινε σε 447 εθελοντές, που ανήκαν σε ομάδα υψηλού καρδιαγγειακού κινδύνου λόγω υψηλής πίεσης ή χοληστερίνης, με μέση ηλικία 67 ετών. Από αυτούς οι 155 κατανάλωναν ένα λίτρο έξτρα παρθένου ελαιόλαδου την εβδομάδα, οι 147 αντί για λάδι έτρωγαν 30 γραμμάρια ξηρών καρπών τη μέρα και οι υπόλοιποι 145 ακολούθησαν μια τυπική διατροφή με χαμηλά λιπαρά.

Έπειτα από τέσσερα χρόνια διαπιστώθηκε ότι όσοι έβαζαν πολύ έξτρα παρθένο ελαιόλαδο στο φαγητό τους είχαν σημαντικά καλύτερη νοητική και γνωστική λειτουργία, ενώ οι ξηροί καρποί φάνηκαν να βελτιώνουν ειδικότερα τη μνήμη.

Αντίθετα, όσοι ακολουθούσαν πιστά τη διατροφή με χαμηλά λιπαρά εμφάνισαν αισθητή μείωση στις νοητικές λειτουργίες τους σε σχέση με πριν από μια τετραετία.

Προηγούμενες μελέτες συνέδεσαν τη μεσογειακή διατροφή με μειωμένο κίνδυνο για την καρδιά, καθώς και για κάποιες μορφές καρκίνου αλλά και για Αλτσχάιμερ.

Πηγή: efsyn.gr