

Persoanele în vârstă de peste 65 de ani care folosesc ulei de măsline în dieta zilnică prezintă mai puține riscuri de a suferi atacuri cerebrale în comparație cu persoanele care nu consumă acest produs alimentar, potrivit unui studiu realizat în Franța.



Cercetătorii de la Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale din Bordeaux au monitorizat 7.625 de persoane în vârstă de peste 65 de ani, originare din orașele Bordeaux, Dijon și Montpellier, pe o perioadă de cinci ani.

Cercetătorii i-au împărțit pe participanți în două grupuri. În primul grup se aflau persoanele care nu consumau niciodată ulei de măsline, iar al doilea grup era alcătuit din persoane care foloseau acest produs alimentar în dieta lor zilnică.

Pe parcursul acestui studiu, s-au înregistrat 148 de atacuri cerebrale în rândul participanților.

După ce au luat în calcul criterii care țineau cont de greutate, activitățile fizice și regimul alimentar, oamenii de știință francezi au constatat că persoanele care consumau frecvent ulei de măsline prezentau un risc de a suferi un accident vascular cerebral cu 41% mai mic în comparație cu persoanele care nu consumau acest produs alimentar.

** sursa :csid.ro