

El minuto de Mayo Clinic

La dieta que ayuda a prolongar la vida, según demuestra la ciencia

Video	Audio
	¿Qué pasaría si yo le hablase de una dieta que no solamente ayuda a controlar el peso, sino también a prolongar la vida?
00:00:20 DR. STEPHEN KOPECKY ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES Mayo Clinic	“Realmente, ayuda a reducir muchas enfermedades, no solo las cardíacas, sino también la enfermedad de Alzheimer. Reduce casi todo tipo de cáncer y disminuye la artritis, porque como es una dieta antiinflamatoria, duelen menos las articulaciones”.
	Aunque parezca demasiado bueno para ser cierto, en verdad lo es.
	El Dr. Stephen Kopecky, cardiólogo de Mayo Clinic, dice que la dieta soporta escrutinio tras escrutinio.
00:00:52 DR. STEPHEN KOPECKY 02:	“Es una de las dietas más estudiadas en cientos de miles de pacientes y ha comprobado ser muy útil para todos”.
	Tiene muchas menos restricciones que otras dietas de moda.
00:00:12 DR. STEPHEN KOPECKY 02:	“Es muy fácil de seguir y bastante barata: más frutas y verduras”.
	También más pescado y carnes magras.
00:00:46 DR. STEPHEN KOPECKY 02:	“De hecho, es una de las dietas con mayor contenido de grasa, después de la dieta cetogénica, porque contiene más grasa monoinsaturada del aceite de oliva, del aceite de aguacate, de los frutos secos y otras cosas similares”.
00:00:12 DR. STEPHEN KOPECKY 02:	“Se parece más a cómo se solía comer hace la misma cantidad de años que ha existido gente en este planeta”.
	El Dr. Kopecky dice que la dieta mediterránea realmente mejora la salud.
	Para la Red Informativa de Mayo Clinic, soy Ian Roth.