

La ricerca



Novità dagli Usa: 3-4 caffè al giorno possono ridurre il rischio infarto

Il caffè potrebbe ridurre il rischio di infarto contribuendo a mantenere le arterie libere da pericolosi depositi. Uno studio sulla rivista "Heart" dimostra che chi ne beve 3-5 tazzine al giorno ha le arterie che ossigenano il cuore, le «coronarie», più pulite. Lo studio ha coinvolto oltre 25 mila adulti in Corea del Sud, è stato condotto da Eliseo Guallar, epidemiologo alla Johns Hopkins University Bloomberg School of Public Health a Baltimora. Tutte le persone coinvolte erano sane o senza sintomi evidenti di malattia cardiaca. Poi quando sono stati sottoposti ad esami è emerso che per uno su dieci di loro le arterie del cuore presentavano depositi anche cospicui di calcio. Confrontando queste informazioni con i dati sul consumo quotidiano di caffè di ciascun partecipante, è emerso che coloro che consumavano 3-5 tazzine al dì avevano le arterie del cuore più pulite, e quindi più sane.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Salute e benessere

Un micio contro lo stress

MAGNESIO SUPREMO
naturalmente
ANTIMIGRA

Il magnesio è un minerale essenziale per il corpo umano. È coinvolto in oltre 300 reazioni enzimatiche e svolge un ruolo fondamentale nella regolazione della pressione sanguigna, della funzione cardiaca e del sistema nervoso. La carenza di magnesio può portare a vari disturbi, tra cui stress, ansia, insonnia e mal di testa.

ANTIMIGRA

Il magnesio è un minerale essenziale per il corpo umano. È coinvolto in oltre 300 reazioni enzimatiche e svolge un ruolo fondamentale nella regolazione della pressione sanguigna, della funzione cardiaca e del sistema nervoso. La carenza di magnesio può portare a vari disturbi, tra cui stress, ansia, insonnia e mal di testa.