

28 gennaio 2009 0:00

 GERMANIA: Meno mangi, piu' ricordi

La diminuzione delle calorie assunte ogni giorno non aiuta solo a conquistare una forma fisica migliore, ma aumenterebbe notevolmente la memoria.

Secondo i dati emersi da un nuovo lavoro scientifico, tagliare le calorie quotidiane del 30% porterebbe ad un miglioramento delle funzioni cognitive ed in particolare della memoria del 20%. Lo studio e' stato realizzato in Germania all'universita' di Munster, ha esaminato 50 volontari, uomini e donne tra i 50 ed i 72 anni di peso normale o sovrappeso.