

Frutta e verdure contro diabete e patologie croniche multiple.

Scritto da Redazione GLUNews

", scrive. Lo studio ha isolato il ruolo della nutrizione da altri fattori di rischio, come fumo e mancanza di esercizio, che contribuiscono al rischio di disturbi croniche.

I cereali diversi da riso e frumento, come avena, mais, sorgo, segale, orzo, miglio e quinoa tendono a essere meno raffinati e contenere più fibre, riducendo il rischio di malattie cardiovascolari, diabete e cancro coloretale. E' comune che le persone soffrano di disturbi multipli allo stesso tempo, che possono o no essere collegati, ma è importante mantenere una buona dieta per evitare che una malattia abbia effetti su altre condizioni, raccomanda Shi. (ANSA)

FONTE

[Association between nutrition and the evolution of multimorbidity: The importance of fruits and vegetables and whole grain products](#) Inizio modulo