Estudio: Bebe agua para desacelerar el envejecimiento y prolongar una vida

Estudio: ¡Bebe agua para desacelerar el envejecimiento y prolongar una vida libre de enfermedades! Según un estudio del National Institutes of Health, publicado en la revista eBioMedicine, parece que...

Estudio: Bebe agua para desacelerar el envejecimiento y prolongar una vida libre de enfermedades!

Según un estudio del National Institutes of Health, publicado en la revista eBioMedicine, parece que los adultos que ingieren suficiente líquido gozan de mejor salud, desarrollan menos enfermedades crónicas como enfermedades del corazón y pulmón, y viven más tiempo que aquellos que no ingieren suficiente líquido. En el estudio se analizaron los datos del nivel de sodio sérico, es decir, la concentración de sodio en el suero sanguíneo. Este aumenta cuando la ingesta de líquidos disminuye. La recopilación de datos durante 30 años en 11.255 adultos comenzó en 1987, cuando los participantes estaban en sus 40 o 50 años, la edad promedio de los participantes en la evaluación final durante el período del estudio fue de 76 años.

A los resultados del estudio

It's good.
to be truu.