Étude : Buvez de l'eau pour ralentir le vieillissement et prolonger une vie sa

Étude : Buvez de l'eau pour ralentir le vieillissement et prolonger une vie sans maladie ! Selon une étude du National Institutes of Health, publiée dans la revue eBioMedicine, il semble que...

Étude : Buvez de l'eau pour ralentir le vieillissement et prolonger une vie sans maladie !

Selon une étude du National Institutes of Health, publiée dans la revue eBioMedicine, il semble que les adultes qui consomment suffisamment de liquides soient en meilleure santé, développent moins de maladies chroniques comme les maladies cardiaques et pulmonaires et vivent plus longtemps que ceux qui ne consomment pas suffisamment de liquides. L'étude a analysé les données du niveau de sodium sérique, c'est-à-dire la concentration de sodium dans le sérum sanguin. Celui-ci augmente lorsque l'apport en liquides diminue. La collecte de données sur 30 ans portant sur 11 255 adultes a commencé en 1987, lorsque les participants avaient la quarantaine ou la cinquantaine, l'âge moyen des participants lors de l'évaluation finale au cours de la période d'étude était de 76 ans.

Consulter les résultats de l'étude

It's good.
to be truu.