Estudo: Beba água para desacelerar o envelhecimento e prolongar uma vid

Estudo: Beba água para desacelerar o envelhecimento e prolongar uma vida livre de doenças! De acordo com um estudo do National Institutes of Health, publicado na revista eBioMedicine, parece que...

Estudo: Beba água para desacelerar o envelhecimento e prolongar uma vida livre de doenças!

De acordo com um estudo do National Institutes of Health, publicado na revista eBioMedicine, parece que adultos que ingerem líquido suficiente são mais saudáveis, desenvolvem menos doenças crônicas como doenças cardíacas e pulmonares e vivem mais tempo do que aqueles que não ingerem líquido suficiente. No estudo, foram analisados os dados do nível de sódio sérico, ou seja, a concentração de sódio no soro sanguíneo. Este aumenta quando a ingestão de líquido diminui. A coleta de dados de 30 anos em 11.255 adultos começou em 1987, quando os participantes estavam entre 40 e 50 anos, e a idade média dos participantes na avaliação final durante o período do estudo foi de 76 anos.

Aos resultados do estudo

It's good.
to be truu.