

Consumul zilnic de alimente care conțin cereale complete reduce riscul de deces prematur în urma unei boli cardiovasculare - este concluzia la care au ajuns cercetători de la Universitatea Harvard.

Studiul s-a desfășurat pe aproape 120.000 de adulți — bărbați și femei—, timp de circa 15 ani , luându-se în considerare factori ca vârsta, indicele de masă corporală sau fumatul, relatează [passionsante.be](#). Consumul zilnic de cereale complete exercită un efect protector împotriva tulburărilor cardiovasculare și a deceselor survenite din cauza acestora, arată rezultatul cercetării. Față de persoanele care nu mănâncă deloc cereale complete, scăderea riscului poate merge până la 15% în cazul unei alimentații foarte bogate în astfel de cereale.

Autorii studiului nu consideră nicidecum că cerealele complete ar constitui un remediu miraculos — stilul de viață are un rol covârșitor (regimul alimentar, mișcarea, fumatul, alcoolul, etc.)—, dar apreciază că ele pot contribui la creșterea speranței de viață prin scăderea riscului de mortalitate în urma unor boli cardiovasculare, încheie [passionsante.be](#). AGERPRES