

Frutas e vegetais ajudam a viver mais

NOVA YORK — Consumir mais frutas e vegetais ajuda a prolongar a vida, atestaram especialistas que participaram de uma conferência internacional de três dias sobre envelhecimento, patrocinada pela Organização das Nações Unidas (ONU). “As evidências de que dieta e nutrição estão diretamente associadas a muitas doenças crônicas são indiscutíveis”, disse o médico Jeffrey Blumberg, da Tufts University de Boston. De acordo com os especialistas, alimentar-se bem, assim como fazer exercícios, faz parte da medicina preventiva. As vitaminas C e E também desempenham papel importante na redução de doenças associadas ao envelhecimento, como câncer, enfarte e catarata.