Published on *Dieta mediterrânica* (http://cc.dietamediterranica.pt)

A Dieta Mediterrânica também gosta de viajar

Idioma
Undefined

Existem outros locais no mundo onde se come muito bem e se vive até muito tarde e com saúde. Curiosamente, quase todos têm bastantes afinidades com o Mediterrâneo e com o nosso modo de comer mais tradicional.

A National Geographic, uma grande instituição de investigação científica, dedicou bastante tempo e dinheiro a identificar as regiões do mundo onde uma proporção elevada de pessoas vive até muito tarde (perto dos 100 anos). E são saudáveis e felizes. Essas regiões, além da ilha de Icária na Grécia, e da região de Ogliastra na ilha italiana da Sardenha, são a ilha japonesa de Okinawa, a região de Loma Linda na Califórnia, e a península de Nicoya na Costa Rica. **O que têm em comum com a região do Mediterrâneo e com o nosso padrão alimentar?**

É o que apresentamos em mais um texto na Revista “Sabe Bem”, aqui [1]disponível em versão digital para os leitores do Nutrimento.

Fonte: Nutrimento

Source URL (modified on 14/05/2018 - 15:46): http://cc.dietamediterranica.pt/?q=pt/node/716

Links
[1] https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2018/05/dieta-mediterranica.pdf