

## Η μεσογειακή διαίτα «ακονίζει» το μυαλό των ηλικιωμένων



Οι άνθρωποι που

τρώνε και πίνουν όπως οι Έλληνες, έχουν αυξημένες πιθανότητες να έχουν πιο καθαρό μυαλό, όταν γεράσουν, και να αποφύγουν την άνοια και το Αλτσχάιμερ, σύμφωνα με μια νέα αμερικανική επιστημονική έρευνα, η οποία έρχεται να προσθέσει μια ακόμη «ψηφίδα» στο «παζλ» των πολλών ωφελειών από την μεσογειακού τύπου διαίτα, τόσο για το σώμα γενικά, όσο και για τον εγκέφαλο ειδικότερα. ([περισσότερα...](#))