

 Redovan post može zaštititi naš mozak od teških oboljenja, tvrde američki naučnici. Naučnici iz američkog National Institutes for Aging svoje istraživanje temelje na eksperimentu sa životinjama koje su dobivale tek toliko kalorija da ostanu na životu. Na kraju su živjele dvostruko duže nego druge životinje. Ovakva prehrana testirana je i na ljudima, kojima je zaštićeno srce, cirkulaciju i mozak od starijih bolesti, poput Alzheimerove i Parkinsonove bolesti.

Restriktivni unos kalorija štiti mozak i krvožilni sustav od bolesti koje se javljaju u starosti. Postite li aktivira se stanični odgovor na stres', kaže Mark Mattson, šef laboratorija za neuroznanost na NIA-u te profesor neuroznanosti na Univerzitetu John Hopkins u Baltimoreu. Prijašnja istraživanja su pokazala da par dana gladovanja može pomoći i u borbi protiv raka. Stručnjaci su ovaj učinak opisali kao ponašanje slično onome koje se javlja kod životinja tokom hibernacije, odnosno zimskog sna.

(SAFF)