

El aceite de oliva puede ser clave para reducir las muertes por demencia

Conclusiones de un estudio de investigadores de la Universidad de Harvard

Principal beneficio de consumir más de

7 GRAMOS AL DÍA

de aceite de oliva:

Reduce un

28%

el riesgo de muerte por demencia

¿Qué aporta una dieta protagonizada por el aceite de oliva?

El estudio confirma también que quienes sustituyeron una cucharadita de margarina o de mayonesa por igual cantidad de aceite de oliva por día **redujeron hasta en un 14%** el riesgo de morir por demencia

En conclusión, el consumo recomendado de aceite de oliva mejora la calidad de vida

PARA ESTE ESTUDIO PARTICIPARON:

92.383
PERSONAS

65% MUJERES **35%** HOMBRES

DE UNA EDAD MEDIA DE

56 años

SE RECOLECTARON DATOS DE 1990 A 2018

28 años
DE INVESTIGACIÓN