

## I segreti della dieta di Okinawa

Introdurre curry, resveratrolo e Omega-3 nella dieta, insieme a un'attività fisica regolare e all'abitudine di alzarsi da tavola mai sazi. Ecco alcuni dei segreti della dieta di Okinawa, l'isola dei centenari nota in tutto il mondo. Lo ha rivelato il Prof. Giovanni Scapagnini, al convegno della Fondazione Veronesi sulla longevità



■ SERVIZIO A PAGINA 41

