

## “El estilo de vida mediterráneo, y no solo la dieta, es el camino a una longevidad más saludable”

[viernes, 21 de febrero de 2020](#) in [El buen yantar](#)

**Oli Oli**, la empresa que elabora, comercializa y distribuye el considerado Mejor Aceite Ecológico del Mundo por la **WBHEC**, ha creado un **Think Tank** de expertos nacionales e internacionales en diversos campos de la alimentación y la investigación para trasladar a la sociedad cómo utilizar en el día a día los preceptos para una vida más saludable.

El primer encuentro ha tenido lugar en la **almazara** de su propiedad, situada en la localidad de **San Antonio de Requena** y reunió durante toda la jornada a una decena de las mayores mentes en temas como el Virgen Extra, la cronobiología, la nutrición deportiva, la pediatría o la investigación.



El grupo debatió sobre asuntos como los horarios correctos para alimentarse, cómo deben comer el creciente número de personas que realizan deporte a diario o cuáles son los pasos nutricionales a seguir en edades tempranas ante el creciente aumento de la obesidad infantil.

La conclusión genérica y principal fue que es el estilo de vida mediterráneo (y no solo la dieta) el que permitirá a una sociedad cada vez más longeva poder disfrutar de más años de vida de manera saludable. Y para ello se incluye la comida (donde la carne y el consumo de vino moderado se integra), la interacción social, la exposición como mínimo 30 minutos al día a la luz natural y la conciencia de cuándo comer y cuánto descansar para equilibrar el ritmo vital corporal.



Para ello, se recomiendan iniciativas tan sencillas como dirigirse al centro de trabajo o al colegio a pie, subir escalones cada día, incorporar el Virgen Extra a todos los componentes de la cocina (tanto en crudo como en caliente) y evitar en la medida de lo posible a cualquier edad realizar actividad física en horario nocturno con el fin de realizar una buena digestión con una cena temprana que incite al sueño.

Asimismo, se ha establecido al hilo de un informe publicado por la OMS una nueva necesidad: la desconexión. Apagar los datos del móvil cuando se llega a casa, leer sin interrupciones, dar un paseo o simplemente cocinar sin el teléfono al lado pueden ayudar a mejorar la salud física y mental de las personas.



Los integrantes del Think Tank, que continuarán la divulgación de estas conclusiones de manera sostenida, fueron:

- **Alma Palau Ferre**, Presidenta Del consejo General de Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas
- **Daniel García Peinado**, Chef experto en AOVE. Chef de “la Roja”
- **David Blay Tapia**, Periodista gastronómico. Comunicación
- **Estefanía Maiques Tobías**, Cardiología infantil. Hospital Quirónsalud Valencia. Hospital de Manises
- **Rosa María Lamuela**. Catedrática de la Universidad de Barcelona. Directora del Instituto de Investigación en Nutrición y Seguridad Alimentaria (INSA-UB). CIBEROBN
- **Gonzalo Pin Arboledas**, Jefe Unidad de Pediatría Hospital Quirón Valencia
- **María Dolores Ferrando** Gerente y socia fundadora de Oli Oli
- **Juan Torres** Experto en AOVE Ecológico
- **Ramón Estruch** Hospital Universitario Clinic Barcelona, Red PREDIMED
- **Pilar Codoñer** Catedrática pediatría, Gastroenterología. Hospital Peset Valencia
- **Juan Antonio Madrid** Catedrático cronobiología. Universidad de Murcia
- **José Antonio Ferrero** Cardiólogo deportivo Valencia Basket
- **Gonzalo Pin Ferrando** Elaiólogo y maestro de almazara de Oli Oli.

<https://www.noticiascv.com/el-estilo-de-vida-mediterraneo-y-no-solo-la-dieta-es-el-camino-a-una-longevidad-mas-saludable/>

**noticiasCV**

EN VALENCIÀ ALCANTE CASTELLÓN VALENCIA DEPORTES FIESTAS Y TRADICIONES CANALES XIQUETS I XIQUETES...

## “El estilo de vida mediterráneo, y no solo la dieta, es el camino a una longevidad más saludable”

viernes, 21 de febrero de 2020 in El buen yantar

961 VIEWS

Oli Oli, la empresa que elabora, comercializa y distribuye el considerado Mejor Aceite Ecológico del Mundo por la WBHEC, ha creado un Think Tank de expertos nacionales e internacionales en diversos campos de la alimentación y la investigación para trasladar a la sociedad cómo utilizar en el día a día los preceptos para una vida más saludable.

El primer encuentro ha tenido lugar en la almazara de su propiedad, situada en la localidad de San Antonio de Requena y reunió durante toda la jornada a una decena de las mayores mentes en temas como el Virgen Extra, la cronobiología, la

**12 ANIVERSARIO Bioparc**  
VALENCIA

**DONA**  
LA CIUTAT  
6 DE MARÇ  
9.30H-11.30H  
Cultura  
ENTRADA LLIBRE AMB INVITACIÓ - WWW.DIADELADONA.COM

