

Aceite de Oliva y Salud



La dieta y el estilo de vida mediterráneo, el camino hacia una longevidad más saludable

Miércoles 26 de febrero de 2020, 13:18h

La empresa Oli Oli 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 recientemente en la almazara de su propiedad, situada en la localidad de San Antonio de Requena y ha reunido a expertos en AOVE, la cronobiología, la nutrición deportiva, la pediatría o la investigación, que han destacado que el estilo de vida mediterráneo (y no solo la dieta) permitirá a una sociedad cada vez más longeva poder disfrutar de más años de vida de manera saludable.

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

Un estilo de vida mediterráneo 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 aceite de oliva 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, según ha informado Oli Oli.

Asimismo, se ha establecido, en relación a un informe publicado por la Organización Mundial de la Salud (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, han sido Alma Palau Ferre, presidenta del Consejo General de Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas; Daniel García Peinado, chef experto en AOVE y de "La Roja"; David Blay Tapia, periodista gastronómico; Estefanía Maiques Tobías, cardiologa infantil del Hospital Quirón Valencia; Gonzalo Pin Ferrando, elaiotécnico de Oli Oli; Gonzalo Pin Arboledas, jefe de la Unidad de Pediatría del Hospital Quirón Valencia; José Antonio Ferrero, especialista en Cardiología del Deporte y asesor de rendimiento del Club Valencia Basquet; Juan Antonio Madrid, catedrático de fisiología y director del Laboratorio de Cronobiología de la Universidad de Murcia; Juan Torres, ingeniero agrónomo y experto en AOVE; María Dolores Ferrando, gerente y socia fundadora de Oli Oli; Pilar Codoñer, catedrática de Pediatría en el Hospital Pesset Valencia; Ramón Estruch, consultor en medicina interna del Hospital Clínic de Barcelona; y Rosa María Lamuela, catedrática de la Universidad de Barcelona y directora del Instituto de Investigación en Nutrición y Seguridad Alimentaria (INSA-UB).

<https://www.mercacei.com/noticia/52220/aceite-de-oliva-y-salud/la-dieta-y-el-estilo-de-vida-mediterraneo-el-camino-hacia-una-longevidad-mas-saludable.html>

The screenshot displays the Mercacei website interface. At the top left is the Mercacei logo, featuring a stylized olive branch and the text "Mercacei información | aove | olivar". To the right are social media icons for Facebook, Twitter, and YouTube, along with flags for Spain and the UK, and a link for "RSS | CONTACTO". Below the logo is the tagline "Publicaciones especializadas en aceite de oliva y olivar". A navigation menu includes "QUIÉNES SOMOS", "PUBLICACIONES", "NOTICIAS", "DIRECTORIO", "SERVICIOS", "EL MUNDO DEL AOVE", and "SUSCRIPCIÓN Y COMPRA". The main content area shows the article title "Aceite de Oliva y Salud" with a "Comentar" button and a photo of a group of people at a table. On the right side, there is a login form for "CLUB Mercacei" with fields for "USUARIO" and "CONTRASEÑA", an "Entrar" button, and links for "OLVIDÉ MI CONTRASEÑA", "DARME DE ALTA", and "CONTENIDOS DEL CLUB MERCACEI".