

# BIOTON<sup>®</sup>

## LE NUOVE FORMULE CONTRO STRESS E STANCHEZZA

**FORZA E VIGORE**  
Ginseng, Mirtillo  
e Zinco



**MEMORIA  
E CONCENTRAZIONE**  
Eleuterococco, Ginkgo-biloba,  
Rhodiola r. e ALFA-GPC



**BAMBINI**  
Acerola, Mirtillo, Fieno greco,  
Pappa reale, Miele  
e Fosfoferina



**PAPPA REALE 1000**  
Vitamina B12,  
Pappa reale e Miele



**NUOVO FORMATO:  
14 FLACONCINI/1 AL GIORNO**

In particolari periodi dell'anno, in concomitanza con il mutare delle stagioni (inverno-primavera, estate autunno), e in coincidenza di periodi di stress e di maggiore affaticamento, c'è bisogno di ENERGIA NUOVA.

I prodotti della linea BIOTON<sup>®</sup> contengono miscele di ingredienti naturali, Vitamine e Minerali studiate scientificamente per aumentare la capacità di concentrazione e la resistenza del tuo organismo allo STRESS e alle sfide di ogni giorno. Ginseng, Eleuterococco, Ginkgo Biloba, Rhodiola rosea, Acerola, Fieno greco, Pappa reale, Zinco, Mirtillo e Miele vengono mixati in maniera sapiente e contribuiscono a dare un sostegno efficace e sicuro nei momenti di stanchezza, spossatezza, cambi di stagione e convalescenza.

**SELLA**

Scopri la Linea Bioton su:  
[www.sellafarmaceutici.it](http://www.sellafarmaceutici.it)

**Chiedi un consiglio  
al tuo Farmacista.**

# IL PUNTO SULLA DIETA MEDITERRANEA



di **Paolo Levantino**  
farmacista e consulente nutrizionale  
webmaster di [viverebene.blog](http://viverebene.blog)



**A**l 39° congresso della SINU, tenutosi a Napoli dal 19 al 21 Novembre, si è sottolineato l'importanza della dieta mediterranea, da considerare non solo come un regime alimentare ma come un vero e proprio stile di vita. La definizione di dieta mediterranea risale agli anni 50-60', quando il dottore Ancel Keys e collaboratori hanno intuito le potenzialità dello "stile mediterraneo", correlato a una maggior sopravvivenza e alla minore prevalenza di malattie cardiovascolari. I principi sono ormai noti: tanta verdura, frutta, legumi, cereali integrali, impiego di olio extravergine d'oliva, pochi grassi saturi, un adeguato consumo di pesce, poca carne, pollame e formaggi, poco sale da sostituire con le erbe aromatiche e spezie. È importante, inoltre, variare gli alimenti, rispettare la stagionalità dei prodotti, mantenere la convivialità, e praticare una regolare attività fisica.

Diversi studi epidemiologici confermano che seguire questo regime alimentare ritarda l'invecchiamento e lo sviluppo di molte malattie. L'invecchiamento umano è un processo estremamente dinamico e complesso che vede il coinvolgimento di fattori ambientali, genetici ed epigenetici. Recenti studi hanno individuato nell'infiammazione cronica, una delle principali caratteristiche dell'invecchiamento. La dieta

mediterranea rappresenta un fattore in grado di modificare e constatare lo stato di infiammazione e lo stress ossidativo.

Lo studio Molisani, pubblicato nel British Journal of Nutrition, che ha coinvolto 5.200 soggetti over 65 tra il 2005 e il 2010, mostra che i soggetti più aderenti alla dieta mediterranea avevano un rischio inferiore del 25% di morire per qualsiasi causa, rispetto ai soggetti poco aderenti. Successivamente, uno studio prospettico di coorte e una metanalisi del 2018, hanno dimostrato e confermato che una maggiore aderenza alla dieta mediterranea è associata a una maggior sopravvivenza negli anziani, riducendo il rischio di mortalità generale del 5%, in maniera dose-risposta. In altre parole, più si segue una dieta mediterranea, maggiore è il guadagno in termini di riduzione d'incidenza di malattie cardiovascolari, sviluppo di tumori e mortalità.

La dieta mediterranea si dimostra così utile per restar in salute ma anche per mantenere sotto controllo l'ago della bilancia, facendo da scudo contro obesità, diabete e sindrome metabolica. Alla luce di tutto ciò, controllare e correggere le proprie abitudini alimentari, seguendo uno stile di vita mediterraneo, rappresenta un modo semplice per combattere l'infiammazione e lo stress ossidativo.