

# Un estudi demostra els **BENEFICIS PER A LA SALUT** de prendre Vichy Catalan

*The Journal of Nutrition* acaba de publicar els resultats d'un estudi clínic realitzat recentment pel CSIC. L'estudi demostra que beure cada dia Vichy Catalan ajuda a controlar els índexs de colesterol.

Actualment, els problemes cardiovasculars són una de les majors preocupacions amb referència a la salut. Una alimentació en excés rica en greixos i una vida massa sedentària i hàbits nocius com l'alcohol o el tabac disparen els índexs de colesterol, que repercuteix en una mala circulació i és el primer factor de risc per a futures complicacions cardiovasculars.

Per això, Vichy Catalan recomana portar una dieta sana i equilibrada.

Aquesta situació ha motivat un creixent nombre d'estudis i investigacions amb relació al colesterol. Cada vegada coneixem amb més exactitud els tipus d'aliments que són beneficiosos o perjudicials. Sabem que els bons hàbits, les dietes i, per descomptat, practicar esport són bons aliats. Però el més important és que la comunitat científica està descobrint que certs aliments ajuden a regular el colesterol.

Cuidar la salut, a vegades, exigeix grans esforços, però hi ha ocasions en què es basa en qüestions molt simples. L'aigua que bebem, que consumim cada dia, ens pot ajudar a regular el colesterol i per aquest motiu val la pena anar molt amb compte a l'hora de triar-ne una o una altra. Beure l'aigua adequada potser no equivalgui a suprimir tots els problemes de colesterol, però es tracta d'un bon primer pas per ajudar a controlar-lo.

## Estudis en aquest sentit

La prestigiosa revista nord-americana *The Journal of Nutrition* acaba de publicar un estudi dirigit per la doctora Pilar Vaquero (Departament de Metabolisme i Nutrició del Centre Superior d'Investigacions Científiques, CSIC, a Madrid), que demostra que el consum continuat d'aigua mineral natural carbònica en dones postmenopàusiques en bon estat de salut redueix el risc de patir malalties coronàries.

Després de cert temps, les consumidores de Vichy Catalan presentaven nivells de colesterol notablement més baixos que les que havien consumit aigua mineral sense gas de baixa mineralització.

Aquest estudi va ser auspiciat per Vichy Catalan i està emmarcat en una llarga llista d'investigació que la marca porta realitzant en els darrers anys. Forma part de la preocupació de Vichy Catalan per crear una Cultura de l'Aigua, una cosa que ha anat desenvolupant durant els seus 123 anys d'història. ■

Més informació: [www.vichycatalan.es](http://www.vichycatalan.es)

