

## El elixir de la longevidad en Icaria: La magia de la miel cruda

Sociedad



Publicada el: 03/12/24	Visitas: 76
Comentarios: 0	Ver comentarios
Votos: 46	Puntaje: 4.2

[https://www.ultimasnoticias.com.uy/sociedad/el-elixir-de-la-longevidad-en-icaria-la-magia-de-la-miel-cruda\\_10350.php](https://www.ultimasnoticias.com.uy/sociedad/el-elixir-de-la-longevidad-en-icaria-la-magia-de-la-miel-cruda_10350.php)



*Sociedad*

*El elixir de la longevidad en Icaria: La magia de la miel cruda*

**El secreto de la longevidad en Icaria: La fascinante historia de la miel cruda**

**El Secreto de la Longevidad en Icaria: La Miel Cruda**

En la isla griega de Icaria, reconocida como una de las «Zonas

Azules» del mundo, los habitantes disfrutaban de una sorprendente longevidad, con numerosos isleños alcanzando o superando los 100 años.

Estos enclaves de longevidad, objeto de estudio a nivel mundial, comparten elementos comunes como una dieta basada en alimentos frescos, naturales y de temporada.

Dentro de este contexto, uno de los secretos más destacados de la dieta local es la miel cruda, considerada un superalimento que se consume a diario.

Según expertos, este ingrediente podría ser clave para la excepcional longevidad de sus residentes.

La chef y autora Diane Kochilas, conocida por su programa «My Greek Table» y su profundo conocimiento sobre la cocina griega, reveló en su exploración culinaria a través de Icaria que este dulce néctar ocupa un lugar fundamental en la alimentación de los isleños.

La miel cruda, espesa y rica en nutrientes, se disfruta en especial durante las primeras horas del día, convirtiéndose en un ritual matutino en numerosos hogares.

Kochilas destaca que la miel no solo se caracteriza por su sabor único, sino también por sus notables propiedades medicinales. Esta miel cruda, originaria de Icaria, es rica en antioxidantes y nutrientes que promueven la salud general, fortalecen el sistema inmunológico y contribuyen a la prevención de enfermedades, factores que podrían explicar la excepcional salud y longevidad de la población local.

En Icaria, la miel trasciende su función como alimento y se erige como un legado cultural que se transmite de generación en generación.

Su integración en la dieta tradicional, sumada a otros aspectos como un estilo de vida activo, la conexión con la naturaleza y la sólida cohesión social, establece un ambiente propicio para una vida larga y saludable.

Así, este superalimento se ha consolidado como una joya de la gastronomía local, simbolizando el poder de los alimentos naturales en la promoción de la longevidad.

Fuente: Grupo R Multimedia

## Imágenes

# EL ELIXIR DE LA LONGEVIDAD EN ICARIA: LA MAGIA DE LA MIEL CRUDA

*El elixir de la longevidad en icaria la magia de la miel cruda*

## Tags

*naturales, numerosos, alimentos, kochilas, nutrientes, longevidad, secreto, excepcional, crudael, historia, fascinante, superalimento*

## Noticias relacionadas

**4.9 \*** *Las velas de miel: todo lo que necesitas saber sobre sus beneficios y usos*

**3.7 \*** *John Alfred Tinniswood, el centenario que ha marcado un hito en la longevidad mundial*

**3.6 \*** *Finaliza el proceso de inscripción para exportadores de miel*

**4.6 \*** *Comenzó oficialmente la temporada de recolección de miel en el país*

**4.3 \*** *Tres alimentos esenciales para fortalecer tu memoria y proteger tu cerebro, según un estudio de Harvard*

**3.8 \*** *Falleció a los 117 años la mujer con mayor longevidad del planeta: una vida marcada por la resistencia ante guerras y pandemias de gripe y covid*

**4.5 \*** *Colágeno líquido: Cómo un batido de banana y nueces puede transformar tu piel en un lienzo radiante*

**3.7 \*** *El Dr. Ricardo Diez analiza cómo los ultraprocesados impactan nuestra salud*

**3.9 \*** *Peñarol se disculpa con el hombre señalado erróneamente por supuesta "magia negra" en el Cds*

**4.7 \*** *El Museo de la Historia del Partido Comunista de China: Un recorrido por su legado revolucionario y su influencia en el pueblo*

## Categorías

#8m
Interior
aldea
Breves
básquet
ciencia
Clima
columnistas
Cotizacion monedas
Cultura
Curiosidades
departamentales
Deportes
derechos humanos
díálogos
Economía
Empresariales
Empresas
Fútbol internacional
Fútbol uruguayo
Fúnebres
fútbol
General
género y feminismos
internacional
Internacionales
latidos
Maldonado
Mascotas
minuto a minuto
Mundo
municipales
Nacional

Estados Unidos
noticias de local
México
noticias de salud
noticias de tecnología
obituarios
Opinión
policial
Policiales
Política
Principal
Resultados de juegos
Rurales
Salto
Salud
Show
sin categoría
sindicales
Sociedad
Tecnología & internet
titulares del día
tribuna
Turf
uncategorized
uruguay decide 2024