



ratati â??super foodâ?? poco considerati che, i

Ci sono alimenti considerati "super food" poco considerati che, in realtà, possono avere effetti positivi sulla nostra salute. Una valutazione attenta in relazione in particolare alla frutta, sottolinea il medico dietologo **Ciro Vestita**, può offrire soluzioni estremamente vantaggiose per il regime alimentare e il benessere.

Secondo “bonus” che attualmente non viene utilizzato in maniera diffusa: i fichi secchi sono consigliati, soprattutto ai bambini, come merenda energizzante. “Hanno calorie, certo, ma ogni cibo ne ha. L’importante è associare sempre l’alimentazione a un po’ di attività fisica”. Ed è qui, secondo Vestita, che regge il segreto della longevità : “Una passeggiata quotidiana e un’alimentazione varia, con cibi anche insoliti”.

Quindi, gli ultimi 2 tasselli per arrivare prima al poker e poi alla cinquina per la salute: i kiwi, ora di stagione, favoriscono la regolarit  intestinale, mentre i mirtilli contengono la sostanza mirtilene, che protegge la retina.

EI SRL - P.IVA IT16017671005

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Febbraio 20, 2026

Autore

redazione

default watermark