



Latte di cocco, fichi secchi e avocado: i «super food» dimenticati. Ecco il segreto della longevità

## Descrizione

(Adnkronos) -

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.

Primo «jolly», il latte di cocco. Secondo Vestita, in collegamento oggi con La volta buona, il latte di cocco è un energizzante naturale: è un latte sterile, dissetante, non è un alimento trattato. Per spiegare la sua importanza, il medico ha raccontato una vecchia storia di 40 marinai statunitensi, compreso all'epoca il giovane John Fitzgerald Kennedy, che sono sopravvissuti su un'isola deserta per 20 giorni solo grazie al latte di cocco.

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».

Tra i frutti da valorizzare c'è l'avocado che vale il tris: è ricco di grassi nobili simili a quelli dell'olio d'oliva, aiuta a combattere la stipsi e ha proprietà emollienti e antinfiammatorie, ha spiegato il medico. L'avocado contiene vitamina E, costituita da un gruppo di composti chiamati tocoferoli e tocotrienoli, capaci di proteggere gli acidi grassi essenziali dall'ossidazione.

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

»

---

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

**Categoria**

1. Comunicati

**Tag**

1. Ultimora

**Data di creazione**

Febbraio 20, 2026

**Autore**

redazione

*default watermark*