



Papaya, cavolo rosso e cicoria: quali sono i segreti della longevità ?

Descrizione

(Adnkronos) è??

Alimentazione e benessere. Quali sono gli alimenti che non devono mai mancare in frigo e in dispensa per mantenersi in salute il più a lungo possibile? A rispondere è" "Ciro Vestita ospite oggi nel salotto di Caterina Balivo a La volta buona. Il medico dietologo ha indicato alcuni cibi chiave da inserire nella dieta quotidiana.

Tra questi spicca la papaya, particolarmente utile per chi fatica a digerire: contiene infatti la papaina, un enzima che favorisce la digestione. Accanto a questo, l'ananas si distingue per la presenza di bromelina, un fortissimo antinfiammatorio.

Altro alimento degno di nota è il cavolo rosso: i suoi pigmenti rossi, infatti, chiamati antociani, hanno un potere infiammatorio. Per chi soffre di colite, il medico suggerisce di consumarlo anche sotto forma di centrifugato per sfruttarne al meglio i benefici.

Non possono mancare all'appello i funghi, poveri di calorie ma altamente sazianti, contengono specifiche molecole che abbassano il colesterolo e sono antitumorali.

Infine, la cicoria, vero alleato della salute degli occhi. È l'unica pianta a contenere la luteina, una sostanza preziosa che protegge la retina oculare.

è??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Aprile 3, 2026

Autore

redazione

default watermark