



Latte di cocco, fichi secchi e avocado: i â??super foodâ?? dimenticati. Ecco il segreto della longevit 

Descrizione

(Adnkronos) â??

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

Primo â??jollyâ??, il latte di cocco. Secondo Vestita, in collegamento oggi con *La volta buona*, il latte di cocco   un energizzante naturale: â??  un latte sterile, dissetante, non   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 â??bonusâ?? che attualmente non viene utilizzato in maniera diffusa: i fichi secchi sono consigliati, soprattutto ai bambini, come merenda energizzante. â??Hanno calorie, certo, ma ogni cibo ne ha. L importante   associare sempre l alimentazione a un po  di attivit  fisica . Ed   qui, secondo Vestita, che regge il segreto della longevit  : â??Una passeggiata quotidiana e un alimentazione varia, con cibi anche insoliti .

Tra i frutti â??da valorizzare  c    l avocado che vale il tris: â??  ricco di grassi nobili simili a quelli dell olio d oliva, aiuta a combattere la stipsi e ha propriet  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 regolarit  intestinale, mentre i mirtilli contengono la sostanza mirtilene, che protegge la retina.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Febbraio 20, 2026

Autore

redazione

default watermark