



Descrizione

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 il Dr. **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.

Altro alimento degno di nota Ã 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.

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.

cronaca

Categoria

- ## Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Aprile 3, 2026

Autore

redazione

default watermark