

GENTE benessere

a cura di Giulia Stolfa

Gli sbalzi termici, il cambio di stagione e lo stress accumulato durante l'anno rendono il periodo primaverile piuttosto faticoso ed è facile sentirsi stanchi e giù di tono. «In questa stagione a causa del rinnovamento dei tessuti il metabolismo si fa più veloce e aumenta il fabbisogno di energia», spiega il dottor Bruno Brigo, specialista in Medicina Interna e autore di *Vitamine e Minerali* (Tecniche Nuove). La buona notizia è che tra le nuove armi per combattere astenia e fatica ci sono i "superfood", ovvero i "superalimenti", ricchi di sostanze che favoriscono il benessere.

Stando ai risultati delle più recenti ricerche in ambito scientifico, tra i più potenti "superfood" c'è la moringa oleifera, detta l'albero delle meraviglie. «Della moringa si possono utilizzare sia le foglie, sia i semi, da cui viene estratto l'olio», spiega il dottor Brigo. «La moringa contiene una grande quantità di micronutrienti e aminoacidi essenziali con un ridottissimo apporto calorico ed è molto potente anche come ricostituente e nei casi di astenia perché fornisce energia rapidamente. Basti pensare che 100 grammi di foglie e semi di moringa contengono un quantitativo di vitamina C otto volte superiore a quello presente in 100 grammi di arance, e livelli di potassio 3 volte superiori a quelli della corrispondente quantità di banane». Per chi è indicata? «Sotto forma di integratore è adatta a chi affronta un periodo di particolare

Moringa, acerola e bacche di goji: i "superfood" sono una preziosa riserva di vitamine e sali di minerali a portata di mano. Così si combattono fatica e stress in modo naturale

I superalimenti UN PIENO DI ENERGIA

stress nel lavoro, per gli studenti alle prese con gli esami, per gli anziani. Anche le bacche di goji sono un superalimento indicato per chi si sente spossato: hanno un effetto rinvigorente dall'elevato potere antiossidante», continua Brigo. «Invece chi ha bisogno di rinforzare le difese immunitarie può puntare sull'acerola, un "superfrutto" tropicale simile alla ciliegia nel quale si trovano elevati livelli di vitamina C, o l'aloë, che sotto forma di succo depurativo agisce anche come lassativo naturale».

SORPRESA: IL MELONE È UNA CURA DI BELLEZZA

Studi sul rapporto tra cibo e benessere hanno messo in luce l'elevata concentrazione di antiossidanti nel melone, utili per combattere l'invecchiamento cutaneo. Per assumerlo potete ricorrere a freschi frullati e smoothie.

Ma potete servirlo anche come zuppa fredda per l'estate: basterà frullare la polpa, guarnire e servire per un antipasto di benessere fuori dagli schemi. Lo trovate anche in integratori specifici come Hestratto MultiVegetalFruit "Pelle" di Poolpharma (17,50 €), che grazie agli estratti integrali di frutta e verdura della sua formula, tra cui bistorta, ribes rosso, pesca, amarena, lampone, lime e appunto melone aiuta a mantenere il benessere conservando il gusto e le vitamine della frutta e a rendere più bella, tonica ed elastica la pelle.



1 Ricarica Plus L'Angelica è un concentrato di frutta e verdura in stick da sciogliere in acqua fredda (7,90 €). **2** Centripura Drenante di BiosLine contrasta la stasi dei liquidi ed è a base di estratti integrali di frutta e verdura (13,50 €). **3** Multi Fruit Fruvis Pappa reale di Poolpharma è utile negli stati di affaticamento psicofisico grazie a pappa reale liofilizzata, miele, succo di goji e acerola (21,90 €). **4** Depuravita Gold Energy, ideale per chi fa sport, è preparato con ingredienti bio freschi e contiene curcuma, una spezia antiossidante e depurativa (12 €). **5** Per prepararsi all'esposizione al sole, Cereal Succo di Carote Bio (3,20 €).