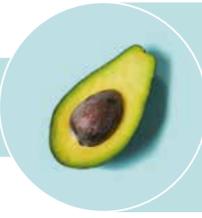


10 SUPERFOOD dalla A alla Z

	NUTRIENTI E COMPOSTI BIOATTIVI	POSSIBILI** PROPRIETÀ /AREE DI BENEFICIO	PER CHI	QUANTITÀ CONSIGLIATE/STANDARD
AVOCADO ★★★★★	 <p>Fibra*, vitamine (soprattutto acido pantotenico* e folati*), carotenoidi, fitosteroli e acidi grassi monoinsaturi.</p>	Salute cardiovascolare, controllo del peso e qualità della dieta.	Per tutti, comprese le donne in gravidanza, purché si presti attenzione alle quantità.	Porzione standard di 50-70 g.
BACCHE DI GOJI ★★★★★	 <p>Polisaccaridi antiossidanti, vitamine (soprattutto vitamina A*, riboflavina, tiamina e vitamina C), flavonoidi, tocoferoli e composti fenolici.</p>	Prevenzione di malattie legate all'età e allo stress ossidativo.	Per tutti, senza indicazioni specifiche.	5-12 g secondo la medicina tradizionale asiatica, ma l'attività farmacologica è spesso osservata a dosaggi elevati.
CURCUMA ★★★★★	 <p>Curcumina (fino al 2-5% della spezia), altri composti fenolici e terpenoidi.</p>	Antimicrobica, antitumorale, antinfiammatoria e anti-obesità (da studi in vitro e su animali). Benefici per patologie infiammatorie, cancro, diabete, sindrome dell'intestino irritabile, acne e fibrosi (da studi clinici).	Gli studi differiscono per dose utilizzata, formulazione e durata del trattamento non permettendo il raggiungimento di un consenso.	
KALE ★★★★★	 <p>Fibra*, antiossidanti, carotenoidi, carboidrati prebiotici, glucosinolati, polifenoli, vitamine (vitamina A*, vitamina K*, vitamina C*, riboflavina* e folati*) e minerali come potassio*, calcio*, fosforo*, magnesio*, ferro* e manganese*.</p>	Qualità della dieta e apporto di nutrienti (15° nella lista CDC degli alimenti più salutari).	Per tutti! Ottima alternativa ad altre tipologie di verdure.	Porzione standard di 200 g.
MIRTILLI ★★★★★	 <p>Fibra, acidi organici, minerali (soprattutto manganese*), vitamine (soprattutto C* e K*), e antiossidanti.</p>	Salute dell'occhio e protezione delle ossa (da studi in vitro e su modelli animali) e salute cardiovascolare (da studi clinici e non).	Per tutti, senza indicazioni specifiche.	Porzione standard di 150 g.
NOCE MACADAMIA ★★★★★	 <p>Acidi grassi monoinsaturi, soprattutto oleico e palmitoleico, vitamine (soprattutto tiamina*) e minerali come magnesio*, rame* e manganese* e antiossidanti.</p>	Protezione da stress ossidativo e cancro e benefici per il profilo lipidico.	In linea generale per tutti.	Porzione standard di 30 g, ovvero circa 20 noci macadamia.
SEMI DI CHIA ★★★★★	 <p>Fibra, grassi omega-6 e omega-3, proteine di buona qualità, vitamine, minerali come calcio*, fosforo*, magnesio*, rame*, selenio* e manganese* e antiossidanti.</p>	Benefici su pressione arteriosa, profilo lipidico e stress ossidativo.	Per tutti, senza indicazioni specifiche.	Quantitativo raccomandato pari a 15-25 g/giorno (non più di 48 g/giorno).
SEMI DI LINO ★★★★★	 <p>Fibra*, proteine di buona qualità, acido alfa-linolenico (acido grasso essenziale della serie omega-3), vitamine (soprattutto tiamina*), minerali come fosforo*, magnesio*, rame* e manganese* e antiossidanti.</p>	Salute cardiovascolare e prevenzione di osteoporosi, artrite reumatoide, cancro e costipazione.	In linea generale per tutti, ottimi per vegetariani e vegani.	Porzione standard di 30 g, ovvero circa 3 cucchiaini di semi di lino.
SPIRULINA ★★★★★	 <p>Proteine, carotenoidi, vitamine, minerali, acidi grassi essenziali e antiossidanti.</p>	Nutriente, antiossidante, antibatterica, anticancro, antinfiammatoria, anti-diabete e anti-colesterolo.	In generale per tutti, soprattutto per chi presenta malnutrizione.	Solitamente tra 1-8 g.
ZENZERO ★★★★★	 <p>Gingerolo, shogaolo e zingerone e altri composti fenolici.</p>	Salute digestiva, anti-nausea, antiossidante, antitumorale, anti-obesità e anti-diabete (da studi in vitro e su modelli animali) e antinfiammatorio.	Utilizzato per diverse condizioni (soprattutto nausea) ma le evidenze scientifiche non sono univoche.	Negli adulti non più di 4 g/giorno (essiccato). In gravidanza non più di 1 g/giorno (consultare prima il medico).

*Presente in quantità significativa per porzione, ovvero almeno il 15% del fabbisogno di un soggetto adulto sano (assunzione raccomandata per la popolazione/obiettivo nutrizionale per la prevenzione).

**Le evidenze cliniche sono ad oggi limitate e non esiste alcun claim sulla salute approvato relativo all'alimento in sé (sono esclusi i claim sugli effetti fisiologici di sostanze e preparati vegetali approvati per gli integratori).

Per approfondimenti consultare il documento esteso "DIECI SUPERFOOD DALLA A ALLA Z: FALSO MITO O REALTÀ?"

