



# 10 super FOOD

dalla A alla Z:  
falso mito o realtà?



Il termine superfood indica solitamente alimenti particolarmente ricchi di nutrienti, minerali e vitamine, e/o di antiossidanti e composti bioattivi, a cui sono attribuiti particolari benefici per la salute. In realtà, non esistendo alcuna definizione ufficiale, non c'è una linea di demarcazione netta tra cosa è un superfood e cosa non lo è.

Ciascun superfood presente nella seguente guida, selezionato tra quelli maggiormente in voga negli ultimi anni, è stato analizzato alla luce della più rilevante letteratura scientifica ad oggi disponibile e dei dati nutrizionali presenti nella banca dati di composizione degli alimenti del "United States Department of Agriculture (USDA)"<sup>1</sup>. In particolar modo, il quantitativo di nutrienti presenti per porzione<sup>1</sup> è stato considerato significativo\* se superiore al 15% del fabbisogno di un soggetto adulto sano (assunzione raccomandata per la popolazione/obiettivo nutrizionale per la prevenzione)<sup>2</sup>.

Sebbene ciascun superfood possa effettivamente vantare la presenza di composti bioattivi e nutrienti importanti per la salute, emerge la mancanza di adeguati studi clinici sull'uomo e di una conclusione, per ciascun alimento, che sia solida e rigorosa e che confermi effettivamente i tanti benefici sull'uomo attribuiti a loro consumo. Non esistono, infatti, claim sulla salute approvati relativi a questi alimenti 'integri' (sono esclusi i claim sugli effetti fisiologici di sostanze e preparati vegetali approvati per gli integratori).

L'AVOCADO È UN FRUTTO ORIGINARIO DEL MESSICO, DELL'AMERICA DEL SUD E CENTRALE, ANTICAMENTE CONSIDERATO AFRODISIACO DAGLI AZTECHI. IN MEDIA CONTIENE 130-140 G DI POLPA COMMESTIBILE; IL NOCCIOLO E LA BUCCIA COSTITUISCONO CIRCA IL 33% DEL PESO TOTALE DEL FRUTTO INTERO<sup>3</sup>.



## NUTRIENTI E COMPOSTI BIOATTIVI

Mezzo avocado (70 g circa) è ricco in nutrienti e composti fitochimici: fibra, vitamine, carotenoidi, fitosteroli e un elevato quantitativo di acidi grassi monoinsaturi. Particolarmente significativi\* sono i quantitativi di fibra, acido pantotenico e folati<sup>1,2</sup>. La componente grassa presente nella matrice acquosa dell'avocado non solo maschera il gusto e la consistenza della fibra ma sembra aumentare la biodisponibilità dei nutrienti e dei composti fitochimici in esso contenuti<sup>3</sup>.

## POSSIBILI PROPRIETÀ / AREE DI BENEFICIO

Complessivamente, studi preliminari suggeriscono che l'avocado possa essere un alleato per la salute cardiovascolare grazie al basso contenuto di grassi saturi e all'alto contenuto di grassi insaturi e grazie all'apporto di fitosteroli e fibra, nonché un possibile alleato nel controllo del peso, nonostante sia un frutto a media densità energetica<sup>3</sup>. È stato osservato, ad esempio, che chi consuma avocado può avere una migliore qualità della dieta e maggiori assunzioni di grassi mono e polinsaturi, vitamine e minerali. Inoltre, sembra avere più alti livelli di colesterolo buono, minore circonferenza della vita, peso e BMI e minore rischio di sindrome metabolica rispetto a chi non lo consuma<sup>4</sup>. Inoltre, il potassio e la luteina (un carotenoide) in esso contenuti potrebbero favorire livelli normali di pressione arteriosa, controllare lo stress ossidativo e infiammatorio e favorire la salute degli occhi ma sono necessari ulteriori studi clinici prima di 'lanciarsi' in particolari supposizioni<sup>3</sup>.

## QUANTITÀ CONSIGLIATE / STANDARD

La porzione standard può essere considerata di 50-70 g<sup>1,3</sup>.

## MODALITÀ DI CONSUMO

L'avocado si presta a tantissime ricette, da ingrediente per le creme alle insalate alle zuppe. Attenzione però a non esagerare con le quantità (le calorie presenti sono parecchio elevate!).

## PER CHI

Per tutti, per chi vuole tenere sotto controllo il suo peso assumendo alimenti dall'elevato valore nutrizionale, per chi fa fatica ad aumentare l'assunzione di fibra, per chi punta ad una buona salute cardiovascolare e per le donne in gravidanza. L'avocado contiene infatti, rispetto ad altre tipologie di frutta e verdura, quantità molto più elevate di nutrienti chiave per la gravidanza, come i folati e il potassio, che sono spesso carenti nelle diete materne. Inoltre, contengono quantità elevate di fibre, grassi monoinsaturi e antiossidanti liposolubili, che sono associati a miglioramenti della salute materna, degli outcome alla nascita e della qualità del latte materno<sup>5</sup>.

# BACCHE DI GOJI

GOJI È UN NOME RELATIVAMENTE NUOVO ATTRIBUITO AL LYCIUM BARBARUM E AL LYCIUM CHINENSE, DUE SPECIE CON LUNGA TRADIZIONE DI UTILIZZO COME PIANTE OFFICINALI IN ASIA, SOPRATTUTTO IN CINA. NELLA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE, INFATTI, IL LYCIUM BARBARUM VIENE UTILIZZATO PER TRATTARE DIVERSE CONDIZIONI, TRA CUI LA VISIONE OFFUSCATA, IL DOLORE ADDOMINALE, L'INFERTILITÀ, LA TOSSE SECCA, LE VERTIGINI E IL MAL DI TESTA<sup>6</sup>. LA POPOLARITÀ DELLE BACCHE DI GOJI È CRESCIUTA RECENTEMENTE IN EUROPA GRAZIE A UNA EFFICACE STRATEGIA DI MARKETING.



## NUTRIENTI E COMPOSTI BIOATTIVI

Le bacche sono costituite in gran parte da polisaccaridi, che mostrano attività antiossidante e di tipo farmacologico, vitamine (soprattutto vitamina A in quantità significative<sup>\*1,2</sup>, riboflavina, tiamina e vitamina C), flavonoidi, tocoferoli e composti fenolici<sup>7</sup>.

## POSSIBILI PROPRIETÀ/AREE DI BENEFICIO

Diversi componenti del Goji mostrano interessanti proprietà antiossidanti e farmacologiche in vitro e su modelli animali, soprattutto per la prevenzione delle malattie legate all'età. Tuttavia, questi effetti spesso sono osservati a 'dosaggi' molto alti. Inoltre, l'efficacia a livello clinico non è ancora del tutto chiara<sup>7</sup>.

## QUANTITÀ CONSIGLIATE / STANDARD

Il quantitativo raccomandato nella medicina tradizionale asiatica è compreso tra 5-12 g. Tuttavia, l'attività farmacologica viene spesso osservata a 'dosaggi' molto elevati<sup>7</sup>.

## MODALITÀ DI CONSUMO

Le bacche sono solitamente consumate fresche, essiccate o sotto forma di succo e tè<sup>7</sup>.

## PER CHI

Per tutti e nessuno. Nessun dubbio che si tratti di un frutto molto nutriente: il quantitativo di carotenoidi è elevato e la presenza di numerosi composti antiossidanti è sicuramente interessante ma la mancanza di risultati consistenti da studi clinici sull'uomo non permette indicazioni specifiche. Ad oggi si può definire un 'promettente' agente anti-età<sup>6</sup> ma ulteriori studi sono fondamentali. I numerosissimi prodotti presenti sul mercato che presentano le bacche di goji come la cura miracolosa di benessere e longevità non hanno alla base evidenze scientifiche approvate<sup>7,8</sup>.

# CURCUMA

LA SPEZIA CURCUMA È UNA POLVERE GIALLO-ARANCIO, UTILIZZATA DA ALMENO 2500 ANNI SOPRATTUTTO NEI PAESI ASIATICI, CHE DERIVA DA UNA PIANTA APPARTENENTE ALLA STESSA FAMIGLIA DELLO ZENZERO. VANTA UNA LUNGA TRADIZIONE DI UTILIZZO NELLA MEDICINA CINESE E INDIANA<sup>9</sup>.



## NUTRIENTI E COMPOSTI BIOATTIVI

Il composto maggiormente attivo della curcuma è la curcumina che costituisce fino al 2-5% della spezia e su cui si è concentrata gran parte della ricerca. In realtà soprattutto negli ultimi decenni sono stati identificati numerosi altri composti bioattivi, soprattutto fenolici e terpenoidi<sup>9</sup>.

## POSSIBILI PROPRIETÀ/AREE DI BENEFICIO

Studi in vitro e su modelli animali hanno mostrato il potenziale della curcuma come antimicrobico, antitumorale, antinfiammatorio e anti-obesità. Inoltre, sulla base dei risultati di alcuni studi clinici, la curcuma potrebbe essere un utile coadiuvante in presenza di diverse patologie: nefrite da lupus, cancro, diabete, sindrome dell'intestino irritabile, acne e fibrosi<sup>9,10</sup>. Tuttavia, le evidenze non sono sufficienti al raggiungimento di un consenso e di eventuali raccomandazioni.

## PER CHI / QUANTITÀ CONSIGLIATE / MODALITÀ DI CONSUMO

Gli studi clinici differiscono notevolmente tra loro per quantitativi utilizzati e durata del 'trattamento' in base alla diversa patologia considerata<sup>9</sup>. Ciò non permette il raggiungimento di un consenso. Inoltre, recentemente il ruolo della curcumina (il composto bioattivo su cui si è concentrata negli anni gran parte della ricerca) è stato messo notevolmente in discussione a causa della sua instabilità e scarsa biodisponibilità<sup>11</sup>.

# KALE

IL KALE, APPARTENENTE ALLA FAMIGLIA DELLE *BRASSICACEAE* (QUELLA DEI BROCCOLI, CAVOLI, CAVOLFIORI E BROCCOLETTI), È CONOSCIUTO IN ITALIA COME CAVOLO RICCIO. VIENE COLTIVATO PRINCIPALMENTE IN PUGLIA, DOVE È CHIAMATO IN DIALETTO “COLE RIZZE” ED UNA SUA VARIETÀ È IL CAVOLO NERO, DIFFUSO SOPRATTUTTO IN TOSCANA.



## NUTRIENTI E COMPOSTI BIOATTIVI

In generale i vegetali della famiglia delle *Brassicaceae* contengono numerosi nutrienti come antiossidanti, carotenoidi, glucosinolati, polifenoli, vitamine e minerali importanti per la salute dell'uomo<sup>12</sup>. Nello specifico il kale apporta quantità significative\* di fibra alimentare, vitamina A, vitamina K, vitamina C, riboflavina, folati e minerali come potassio, calcio, fosforo, magnesio, ferro e manganese, carotenoidi e carboidrati con attività prebiotica.

## POSSIBILI PROPRIETÀ/AREE DI BENEFICIO

Con i suoi preziosi nutrienti il kale trova posto nella lista degli alimenti più salutari e si classifica ben 15° in uno studio del “Centers for Disease Control and Prevention” in cui diverse tipologie di frutta e di verdura sono classificate in base alla loro capacità di coprire almeno il 10% del fabbisogno di alcuni nutrienti<sup>13</sup>. Sicuramente si tratta di un alimento super-ricco in nutrienti e in composti dall'attività antiossidante, eppure, nonostante la sua popolarità, gli studi sono limitati<sup>12</sup>.

## QUANTITÀ CONSIGLIATE / STANDARD

La porzione standard di verdure a foglie è pari a 200 g.

## MODALITÀ DI CONSUMO

Da ingrediente delle zuppe a pesto, da vellutata a condimento per la bruschetta, con il kale ci si può sbizzarrire in numerose ricette.

## PER CHI

Per tutti! In una dieta sana e variegata il kale o cavolo riccio può sicuramente rappresentare un'alternativa ad altre tipologie di verdure.

# MIRTILLI

I MIRTILLI APPARTENGONO ALLA FAMIGLIA DEI FRUTTI DI BOSCO, FRUTTI RICCHI IN COMPOSTI BIOATTIVI (COMPOSTI FENOLICI, ANTOCIANINE E CAROTENOIDI, E VITAMINA C) E DAL BASSO CONTENUTO CALORICO<sup>14</sup>.

## NUTRIENTI E COMPOSTI BIOATTIVI

Le bacche sono, in generale, ricche di zuccheri ma a basso contenuto di calorie. I mirtilli contengono un alto quantitativo di fibre e acidi organici e apportano quantità significative\* di alcuni minerali (soprattutto manganese), vitamine (soprattutto vitamina C e K) e composti fitochimici, come i composti fenolici dall'attività antiossidante<sup>14</sup>.

## POSSIBILI PROPRIETÀ/AREE DI BENEFICIO

I mirtilli mostrano, in vitro e su modelli animali, attività farmacologica contro i disturbi dell'occhio e che possono avere un ruolo nella protezione delle ossa<sup>14</sup>. Inoltre, alcuni studi hanno suggerito un possibile ruolo nella riduzione dello stress ossidativo, nel miglioramento dell'insulino-resistenza, della pressione arteriosa, dei livelli di colesterolo e, quindi, nella riduzione del rischio cardiovascolare<sup>14</sup>. Tuttavia, le evidenze non sono in alcun modo conclusive<sup>15</sup>.

## QUANTITÀ CONSIGLIATE / STANDARD

La porzione standard è di 150 g. Tuttavia, negli studi clinici sull'uomo sono stati finora utilizzati quantitativi molto diversi tra loro. Ad esempio, in uno studio di valutazione dell'effetto delle bacche sullo stress ossidativo il quantitativo giornaliero di frutto fresco/purè era compreso tra 100-500 g mentre il quantitativo di succo era compreso tra 240-1000 ml<sup>16</sup>. Oltre al problema della variabilità è bene considerare che si tratta di quantità in alcuni casi molto elevate rispetto alla normalità<sup>16</sup>.

## MODALITÀ DI CONSUMO

Freschi (da consumare da soli o in aggiunta allo yogurt ad esempio), sotto forma di purea o succo<sup>16</sup>.

## PER CHI

Per tutti e nessuno. Non esistono specifiche indicazioni, soprattutto a causa della notevole diversità degli studi. Nessun dubbio che si tratti di un frutto molto nutriente: il quantitativo di carotenoidi è elevato e la presenza di numerosi composti antiossidanti è sicuramente interessante per la prevenzione di numerose malattie ma sono necessarie evidenze scientifiche più robuste<sup>14,15</sup>.

# NOCE MACADAMIA

LA MACADAMIA È UNA SPECIE ORIGINARIA DELL'AUSTRALIA, ORMAI COLTIVATA ANCHE IN STATI UNITI, IN GUATEMALA, IN SUD AFRICA E IN ISRAELE. I FRUTTI SONO LE NOCI MACADAMIA O NOCI DEL QUEENSLAND.



## NUTRIENTI E COMPOSTI BIOATTIVI

Le noci macadamia sono ricche in acidi grassi monoinsaturi, soprattutto oleico e palmitoleico e in composti antiossidanti quali tocoferoli, tocotrienoli e squalene<sup>17</sup>. Inoltre, è significativo\* il quantitativo di tiamina, magnesio, rame e manganese apportato dalla singola porzione.

## POSSIBILI PROPRIETÀ/AREE DI BENEFICIO

I composti presenti potrebbero avere un ruolo nella protezione dallo stress ossidativo e dal cancro così come proprietà benefiche in termini di riduzione del colesterolo<sup>17</sup>.

## QUANTITÀ CONSIGLIATE / STANDARD

La porzione standard di frutta secca è pari a 30 g corrispondente a circa 20 noci macadamia.

## MODALITÀ DI CONSUMO

Ottime per spuntini gustosi e nutrienti prestando attenzione alle quantità considerato l'elevato contenuto calorico e in grassi di queste noci.

## PER CHI

È stato osservato che una dieta ricca in noci di macadamia potrebbe favorire la riduzione del colesterolo totale e del colesterolo LDL in soggetti iperlipidemici, riducendo il rischio cardiovascolare<sup>18</sup>. Più in generale, il consumo di frutta secca è ampiamente previsto da un'alimentazione di tipo mediterraneo.

# SEMI DI CHIA



## NUTRIENTI E COMPOSTI BIOATTIVI

I principali e più importanti componenti dei semi di chia includono: fibra solubile e insolubile, grassi omega-6 e omega-3, proteine caratterizzate da un buon quantitativo di amminoacidi essenziali, minerali, vitamine e composti fitochimici con attività antiossidante (fenoli e isoflavoni)<sup>19</sup>. In particolare, risulta significativo\* il contenuto di fibra, calcio, fosforo, magnesio, rame, selenio e manganese per porzione.

## POSSIBILI PROPRIETÀ/AREE DI BENEFICIO

Sono stati ipotizzati effetti positivi sulla pressione arteriosa, sul profilo lipidico e sullo stress ossidativo, tuttavia gli studi ad oggi sono ancora limitati e le evidenze non conclusive<sup>20</sup>.

## QUANTITÀ CONSIGLIATE / STANDARD

Il quantitativo raccomandato è solitamente pari a 15-25 g/giorno, sebbene in alcuni studi vengano usati quantitativi molto maggiori<sup>19</sup>. Nel 2000 le linee guida dietetiche americane hanno raccomandato di non eccedere i 48 g/giorno di semi di chia<sup>20</sup>.

## MODALITÀ DI CONSUMO

I semi di chia sono in grado di assorbire un grande quantitativo di acqua, assumendo una consistenza gelatinosa. Possono quindi essere aggiunti ad alimenti liquidi o 'umidi' come yogurt e puree di frutta. Inoltre, per questa caratteristica potrebbero essere utilizzati dall'industria alimentare come emulsionanti-stabilizzanti in salse, yogurt e prodotti dolciari. Infine, è possibile consumarli tal quali come ingredienti nelle insalate<sup>19</sup>.

## PER CHI

Sulla base delle evidenze disponibili non esistono indicazioni specifiche ma la loro assunzione può probabilmente contribuire alla qualità della dieta, grazie all'elevata concentrazione di nutrienti dalle importanti proprietà funzionali<sup>19</sup>.

QUELLA DEI SEMI DI LINO È UNA DELLE COLTURE DI SEMI OLEOSI PIÙ IMPORTANTI SIA PER USO INDUSTRIALE CHE ALIMENTARE. IL NOME LATINO È *LINUM USITATISSIMUM*, OVVERO “MOLTO UTILE”, E, DIFATTI I SEMI DI LINO SONO STATI USATI SIA NEL SETTORE TESSILE CHE NEL SETTORE ALIMENTARE PER OLTRE 5000 ANNI <sup>21</sup>.



## NUTRIENTI E COMPOSTI BIOATTIVI

I semi di lino si distinguono per il quantitativo particolarmente elevato di acido alfa-linolenico, un acido grasso essenziale della serie omega-3, e di lignani, composti appartenenti alla classe dei polifenoli, dalla potente attività antiossidante. Inoltre, i semi di lino sono una fonte rilevante di proteine di buona qualità, di fibra solubile e di diversi composti fenolici<sup>21</sup> e apportano quantità significative\* di fibra, tiamina e minerali come fosforo, magnesio, rame e manganese.

## POSSIBILI PROPRIETÀ/AREE DI BENEFICIO

Le evidenze scientifiche hanno mostrato che il consumo di semi di lino, grazie ai composti in esso presenti, potrebbe avere un ruolo nella prevenzione delle malattie cardiovascolari e nella riduzione della pressione<sup>22</sup>, nella prevenzione dell'osteoporosi, dell'artrite reumatoide, del cancro e della costipazione<sup>21</sup>, ma non esistono dei claim veri e propri a supporto dell'alimento.

## QUANTITÀ CONSIGLIATE / STANDARD

La porzione standard di frutta secca e semi oleosi è pari a 30 g corrispondente a 3 cucchiaini di semi di lino.

## MODALITÀ DI CONSUMO

I semi di lino possono essere tranquillamente aggiunti ad insalate, zuppe (a fine cottura) e legumi passati o possono essere utilizzati per la preparazione del pane.

## PER CHI

Pertutti: il consumo quotidiano di frutta secca e semi oleosi è ampiamente previsto da un'alimentazione di tipo mediterraneo. Inoltre, i semi di lino rappresentano un'ottima fonte di acidi grassi omega-3 per i vegetariani e vegani al posto del pesce.

# SPIRULINA

LA SPIRULINA, CONTRARIAMENTE A QUANTO SI PENSI NON È UN'ALGA MA UN CIANOBATTERIO MICROSCOPICO E FILAMENTOSO, CHE VANTA UNA LUNGA TRADIZIONE DI UTILIZZO COME ALIMENTO E INTEGRATORE. LA NASA LA CONSIDERA UN ECCELLENTE ALIMENTO PER I VIAGGI NELLO SPAZIO, POICHÉ PICCOLE QUANTITÀ APPORTANO UN ELEVATO RANGE DI NUTRIENTI<sup>23</sup>.



## NUTRIENTI E COMPOSTI BIOATTIVI

La spirulina viene utilizzata soprattutto come concentrato di nutrienti poiché ricca in proteine (ne contiene tra il 60% e il 70% in peso), vitamine, minerali, acidi grassi essenziali e antiossidanti<sup>23</sup>.

## POSSIBILI PROPRIETÀ/AREE DI BENEFICIO

È stato suggerito che oltre ad apportare preziosi nutrienti la Spirulina possa avere un ruolo terapeutico come antiossidante, antibatterico, anticancro, antinfiammatorio, anti-diabete e anti-colesterolo. Tuttavia, gli studi ad oggi disponibili sono ancora limitati e di scarsa qualità<sup>23,24</sup>.

## QUANTITÀ CONSIGLIATE / STANDARD

La quantità utilizzata negli studi varia solitamente tra 1-8 g ma non esiste ad oggi un consenso.

## MODALITÀ DI CONSUMO

In polvere da aggiungere alle ricette.

## PER CHI

Considerato il suo notevole valore nutrizionale, la spirulina può potenzialmente essere di supporto in caso di malnutrizione e, difatti, il suo utilizzo è attualmente considerato in diversi progetti per i Paesi in via di sviluppo.

LO ZENZERO È LA RADICE DI UNA PIANTA ERBACEA APPARTENENTE ALLA FAMIGLIA DELLE *ZINGIBERACEE*, AMPIAMENTE UTILIZZATO COME SPEZIA IN ALIMENTI E BEVANDE. INOLTRE, È UTILIZZATO DA PIÙ DI 2500 ANNI NELLA MEDICINA TRADIZIONALE ORIENTALE PER TRATTARE L'ARTRITE REUMATOIDE, DISTORSIONI E DOLORI MUSCOLARI, MAL DI GOLA, NAUSEA, STITICHEZZA E INDIGESTIONE, FEBBRE, MALATTIE INFETTIVE E ELMINTIASI<sup>25</sup>.



## NUTRIENTI E COMPOSTI BIOATTIVI

Le sue proprietà benefiche sono principalmente legate a composti bioattivi fenolici (gingerolo, shogaolo e zingerone, principalmente), più che a macro e micronutrienti (tuttavia si segnala un contenuto significativo\* di manganese)<sup>25</sup>.

## POSSIBILI PROPRIETÀ/AREE DI BENEFICIO

Studi in vitro e su modelli animali hanno mostrato il potenziale dello zenzero, con i suoi composti bioattivi, nella stimolazione della digestione, come antiossidante, antitumorale, agente anti-diabete e anti-obesità. Sono più limitati, invece, gli studi clinici sull'uomo: l'effetto principalmente studiato è di tipo antinfiammatorio in soggetti con osteoartrite e artrite reumatoide<sup>25</sup>.

## QUANTITÀ CONSIGLIATE / STANDARD

Negli adulti, in generale, non più di 4 g di zenzero essiccato al giorno, comprese le fonti alimentari. In gravidanza non più di 1 g al giorno, e comunque NON senza parlare prima con il medico<sup>26</sup>.

## MODALITÀ DI CONSUMO

La radice di zenzero si può consumare sia essiccata che fresca, sia tritata che a fettine, centrifugata o decotta in tisana.

## PER CHI

Oggi lo zenzero è spesso utilizzato per condizioni come la nausea e per l'artrite reumatoide e artrosi, sebbene anche in questo caso le evidenze scientifiche non siano del tutto univoche<sup>27</sup>.

## BIBLIOGRAFIA

1. United States Department of Agriculture - Agricultural Research Service. USDA Food Composition Databases.
2. Società Italiana di Nutrizione Umana (2014). Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed Energia per la Popolazione Italiana. IV Revisione.
3. Dreher, M. L., & Davenport, A. J. (2013). Hass avocado composition and potential health effects. *Critical reviews in food science and nutrition*, 53(7), 738-750.
4. Fulgoni, V. L., Dreher, M., & Davenport, A. J. (2013). Avocado consumption is associated with better diet quality and nutrient intake, and lower metabolic syndrome risk in US adults: results from the National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) 2001-2008. *Nutrition journal*, 12(1), 1.
5. Comerford, K. B., Ayoob, K. T., Murray, R. D., & Atkinson, S. A. (2016). The role of avocados in maternal diets during the periconceptional period, pregnancy, and lactation. *Nutrients*, 8(5), 313.
6. Gao, Y., Wei, Y., Wang, Y., Gao, F., & Chen, Z. (2017). *Lycium Barbarum*: a traditional chinese herb and a promising anti-aging agent. *Aging and disease*, 8(6), 778.
7. Potterat, O. (2010). Goji (*Lycium barbarum* and *L. chinense*): phytochemistry, pharmacology and safety in the perspective of traditional uses and recent popularity. *Planta medica*, 76(01), 7-19.
8. MedlinePlus. Goji. U.S. National Library of Medicine; Updated: December 2017.
9. Gupta, S. C., Sung, B., Kim, J. H., Prasad, S., Li, S., & Aggarwal, B. B. (2013). Multitargeting by turmeric, the golden spice: from kitchen to clinic. *Molecular nutrition & food research*, 57(9), 1510-1528.
10. Turmeric - National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH); Updated: September 2016
11. Nelson, K. M., Dahlin, J. L., Bisson, J., Graham, J., Pauli, G. F., & Walters, M. A. (2017). The essential medicinal chemistry of curcumin: miniperspective. *Journal of medicinal chemistry*, 60(5), 1620-1637.
12. Migliozi, M., Thavarajah, D., Thavarajah, P., & Smith, P. (2015). Lentil and kale: Complementary nutrient-rich whole food sources to combat micronutrient and calorie malnutrition. *Nutrients*, 7(11), 9285-9298.
13. Di Noia, J. (2014). Peer Reviewed: Defining Powerhouse Fruits and Vegetables: A Nutrient Density Approach. Preventing chronic disease, 11.
14. Skrovankova, S., Sumczynski, D., Mlcek, J., Jurikova, T., & Sochor, J. (2015). Bioactive compounds and antioxidant activity in different types of berries. *International journal of molecular sciences*, 16(10), 24673-24706.
15. MedlinePlus. Blueberry. U.S. National Library of Medicine; Updated: August 2018.
16. Del Bo, C., Martini, D., Porrini, M., Klimis-Zacas, D., & Riso, P. (2015). Berries and oxidative stress markers: an overview of human intervention studies. *Food & function*, 6(9), 2890-2917.
17. Wall, M. M. (2010). Functional lipid characteristics, oxidative stability, and antioxidant activity of macadamia nut (*Macadamia integrifolia*) cultivars. *Food Chemistry*, 121(4), 1103-1108.
18. Griel, A. E., Cao, Y., Bagshaw, D. D., Cifelli, A. M., Holub, B., & Kris-Etherton, P. M. (2008). A macadamia nut-rich diet reduces total and LDL-cholesterol in mildly hypercholesterolemic men and women. *The Journal of nutrition*, 138(4), 761-767.
19. Orona-Tamayo, D., Valverde, M. E., & Paredes-López, O. (2016). Chia—The New Golden Seed for the 21st Century: Nutraceutical Properties and Technological Uses. In *Sustainable protein sources* (pp. 265-281).
20. Mohd Ali, N., Yeap, S. K., Ho, W. Y., Beh, B. K., Tan, S. W., & Tan, S. G. (2012). The promising future of chia, *Salvia hispanica* L. *BioMed Research International*, 2012.
21. Singh, K. K., Mridula, D., Rehal, J., & Barnwal, P. (2011). Flaxseed: a potential source of food, feed and fiber. *Critical reviews in food science and nutrition*, 51(3), 210-222.
22. Khalesi, S., Irwin, C., & Schubert, M. (2015). Flaxseed Consumption May Reduce Blood Pressure: A Systematic Review and Meta-Analysis of Controlled Trials-3. *The Journal of nutrition*, 145(4), 758-765.
23. Kulshreshtha, A., Jarouliya, U., Bhadauriya, P., Prasad, G. B. K. S., & Bisen, P. S. (2008). Spirulina in health care management. *Current pharmaceutical biotechnology*, 9(5), 400-405.
24. Ghaeni, M., & Roomiani, L. (2016). Review for Application and Medicine Effects of Spirulina, Microalgae. *Journal of Advanced Agricultural Technologies Vol*, 3(2).
25. Srinivasan, K. (2017). Ginger rhizomes (*Zingiber officinale*): A spice with multiple health beneficial potentials. *PharmaNutrition*, 5(1), 18-28.
26. Ginger - University of Maryland medical center.
27. Ginger - National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH); Updated: September 2016



Questa indagine è stata realizzata dal board scientifico di NutriMI e fa parte della collana FoodMythBusters.