

Antiossidanti naturali: al top frutta nera o scura

Autore: francesca

Data: 24 Luglio 2011



Gli antiossidanti naturali sono un vero alleato per rimanere giovani, belle e in salute. Infatti queste sostanze aiutano a combattere i radicali liberi, [i principali responsabili dello stress ossidativo](#) che, in parole semplici, significa invecchiamento precoce delle nostre cellule. I radicali liberi, se presenti nel nostro corpo in concentrazione troppo elevata, sono pericolosi perché oltre a causare rughe e perdita dei capelli, possono essere fra le cause di malattie degenerative e tumori. **Ecco perché una sana alimentazione è fondamentale!**

In generale frutta e verdura sono alimenti che contengono [antiossidanti naturali](#), ma sono soprattutto i frutti scuri ad esserne particolarmente ricchi. Oltre ad essere buoni e golosi, **mirtilli, more, uva nera, ribes e prugne scure** sono davvero un elisir di bellezza e lunga vita!

Fra i principali antiossidanti naturali ci sono infatti [vitamina A, C, E](#) e carotenoidi che sono contenuti in abbondanza nella frutta nera. Soprattutto nella stagione estiva quindi, cercate di fare il pieno di questi alimenti. Se poi abbinerete anche una dieta equilibrata ed un po' di attività fisica otterrete

ottimi risultati anche per la linea! Soltanto dietro consiglio medico aggiungete alla dieta anche degli integratori vitaminici, fate attenzione però perché possono anche essere dannosi. Meglio quindi **privilegiare gli antiossidanti contenuti naturalmente nella frutta scura di stagione**. Nella nostra fotogallery troverete una panoramica dei frutti neri che dovete consumare in abbondanza!

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/antiossidanti-naturali-al-top-frutta-nera-o-scura/>

Generato il 23/04/2025