

Occhio ai colori!

Dott.ssa Beatrice Mariano



I colori ci aiutano nella scelta del piatto

Rosso è licopene

Rosso/Blu/viola sono antociane

Giallo/Arancione sono carotenoidi

Verde sono clorofille



Ogni pigmento una funzione

Licopene è antitumorale

Le antociane sono anti infiammatorie e migliorano l'attività cardiovascolare

I carotenoidi e clorofille anti ossidanti





Come ottimizzare l'assunzione di pigmenti



Alimenti funzionali

Non esiste né un alimento magico né un singolo componente che può fare la differenza.

Tantomeno integratori o supplementi.

Allora cos'è che può aiutarci nella prevenzione delle patologie più comuni



Le spezie

Pigmenti a portata di mano

