



VALENTINA USAI  
medico chirurgo

349 7915331 - vunutrizione@gmail.com - www.valentinausai.com

---

Vi ho visto...prima di fare scorte di integratori, siete sicuri che fate di tutto per mantenere il vostro organismo (e quindi anche il vostro sistema immunitario) nelle condizioni in cui possa "funzionare" al meglio? Come?! La risposta la sapete già: attraverso un'alimentazione equilibrata, utilizzando frutta e verdura fresche di stagione e variandole spesso, più pesce, ma anche mantenendo uno stile di vita attivo.

Variare frutta e verdura, significa più semplicemente, variare il loro colore in modo tale da assumere diverse tipologie di vitamine, sali minerali e antiossidanti, ecco qui le principali e dove trovarle!

- Omega3  
sardina, sgombro, tonno, palamita, aguglia, lanzardo, sugarello, alaccia, aringa, merluzzo, salmone, alice, lattuga di mare, alga wakame, alghe secche come la nori e la kombu
- Vitamina C  
alcuni frutti freschi (quelli aciduli, agrumi, ananas, kiwi, fragole, ciliegie ecc.), alcune verdure fresche (lattuga, radicchi, spinaci, broccoletti ecc.), alcuni ortaggi freschi (broccoli, cavoli, cavolfiori, pomodori, peperoni), tuberi (patate soprattutto se novelle)
- Vitamina D  
ad eccezione dei funghi, gli alimenti che la contengono sono tutti di origine animale: tra i pesci, quelli grassi come il salmone e soprattutto gli appartenenti alla categoria del pesce azzurro, ad esempio palamita, sgombro, lanzardo, ventresca di tonno, aringa ecc; in merito alle carni invece, solo il fegato ne contiene un livello superiore a quello "in tracce"; parlando dei derivati del latte, solo il burro e i formaggi particolarmente grassi mostrano piccoli livelli di vitamina D e poi ci sono anche le uova
- Selenio  
soprattutto negli alimenti di origine marina e dalle frattaglie. Tra i vegetali che contengono più selenio ricordiamo le noci del Brasile ed alcuni cereali; anche certi funghi sono ricchi di selenio
- Curcumina  
è il curcuminoide più abbondante e caratteristico della curcuma (radice).

Fate scorta di alimenti di qualità e freschi, prima che di integratori!