

Radicali liberi e cibi antiossidanti

I radicali liberi sono nemici delle nostre cellule, le fanno invecchiare ed anche morire. Per fortuna, negli alimenti ci sono gli antiossidanti che li combattono: mangia ogni giorno frutta e verdura, latte e derivati come il Grana Padano DOP e condisci con l'olio d'oliva.

[Scarica il video](#)

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.