



**I 20 cibi**

# di lunga vita

Testo di **Federica Maccotta**  
Quadri di **Gianluca Corona**

**Prugne  
Uva  
Pomodori  
Fagioli  
Mirtilli...**

*È una natura morta iper realista questo dipinto di Gianluca Corona, artista milanese autore anche delle opere nelle pagine seguenti. Per l'olio su tavola raffigurante prugne viola e gialle, cibi ricchi di antiossidanti che frenano l'invecchiamento, ha scelto il significativo titolo I duellanti.*



COURTESY GALLERIA SALAMON&C

**P**er campare in salute cent'anni, pensa a quello che metti nel piatto. E, qualsiasi sia la tua età ora, privilegia i cibi che contengono sostanze antiossidanti: dai frutti di bosco agli spinaci, dal pomodoro alle noci, dal tè al cacao. Ti troverai con una potente arma a disposizione contro i radicali liberi, che causano l'invecchiamento delle cellule, oltre a patologie tra cui tumori e malattie neurogenerative.

«Per vivere più sani e più a lungo occorre innanzitutto curare l'alimentazione», ripete spesso Umberto Veronesi, garante scientifico di questo giornale. «Mangiare poco e mangiare vegetariano». La nutraceutica, la scienza che studia le proprietà medicinali degli alimenti, gli dà ragione: gran parte degli antiossidanti si trova nei prodotti vegetali. Si tratta principalmente di polifenoli (come catechina, isoflavoni, resveratrolo), carotenoidi (come licopene e luteina), vitamine (A, C ed E).

«Nelle piante ci possono essere da 500 a 25mila fitochimici, molti dei quali ancora sconosciuti», spiega Manuela Giovannetti, direttore del centro di ricerca nutraceutica e alimentazione per la salute dell'U-

niversità di Pisa. Di quelli noti, però, stupiscono gli effetti benefici. Un esempio: secondo un recente studio, firmato da Antonio Cherubini, direttore di geriatria all'Inrca di Ancona, un elevato consumo di polifenoli (misurati a livello urinario nella popolazione anziana) è associato a una riduzione del 30% del rischio di mortalità.

Un'altra ricerca ha misurato la lunghezza dei telomeri, cioè le sequenze del dna che si trovano nella parte finale dei cromosomi: a ogni divisione cellulare si accorciano, quindi sono un buon indicatore dell'invecchiamento della cellula. Bene: introducendo uno stile di vita sano (dieta ricca di vegetali in primis, ma anche movimento e gestione dello stress), col passare degli anni non solo non si sono accorciati, addirittura si sono allungati.

Ma come capire cosa devi mangiare? Il potere antiossidante dei cibi è stato calcolato in molti modi, creando delle classifiche. Le unità più diffuse, ma non le uniche, sono la Tac (Total antioxidant capacity) e la Orac (Oxygen radical absorbance capacity). Da sole non possono essere considerate valori assoluti, come ha sottolineato anche il dipartimento dell'agricoltura degli Stati Uniti (che pure questi database li stila). Ma incrociando le top 20 delle diverse classificazioni si possono ottenere i campioni della dieta di lunga vita.



COURTESY GALLERIA SALAMON&C

**1. MIRTILLI.** «I frutti di bosco sono un concentrato di sostanze antiossidanti, come antociani, flavonoli, proantocianidine, vitamina C», spiega Nicoletta Pellegrini, docente di nutrizione umana applicata all'Università di Parma. In particolare mirtilli, mirtilli rossi (i cranberry usati anche per le infezioni urinarie come la cistite), lamponi, more e fragole. Secondo una ricerca pubblicata su *Molecular Nutrition & Food Research*, i mirtilli aiutano a prevenire aterosclerosi, ictus e malattie neurodegenerative. Certo, quelli selvatici sono i più efficaci, ma anche quelli coltivati hanno un buon potere antiossidante. E, buona notizia per i mesi invernali, uno studio canadese ha verificato che aggiungere alla dieta 100 grammi di mirtilli selvatici surgelati aumenta la capacità antiossidante del sangue. Attenzione invece al latte, che ne inibisce il potere antiage (insomma, niente pallina di gelato sopra). I frutti di bosco sono anche anticancro: uno studio americano ha dimostrato, in laboratorio, che gli estratti di questi piccoli frutti sono in grado di inibire la crescita di numerosi tipi di tumore.

**2. CARCIOFI.** «I carciofi possono essere considerati un cibo funzionale per le loro numerose proprietà benefiche», spiega Giovannetti. Ricchi di inulina, carotenoidi (luteina) e polifenoli (acidi idrossicinnamici e flavonoidi), hanno effetti depurativi, prebiotici (utili per la flora batterica) e antitumorali, soprattutto contro il cancro al fegato. L'alto potere di contrastare i radicali liberi è stato dimostrato da numerosi studi, tra cui uno americano (apparso sul *Journal of Agricultural and Food Chemistry*) che ha identificato sette composti polifenolici, di cui due propri solo del carciofo.

**3. UVA NERA.** Gli acini contengono antiossidanti potenti: flavonoidi, polifenoli, tannini, protoantocianidine, resveratrolo. Un tesoro per prevenire l'invecchiamento. Anche il succo d'uva (analcolico, a differenza del vino) è prezioso: una ricerca dell'Università di Bristol ha dimostrato che, assumendo 125 ml di succo, si ottiene un immediato aumento dalla capacità antiossidante del sangue, utile anche contro il colesterolo. Inoltre l'uva è ricca di vitamina E che, secondo uno studio apparso recentemente sul *Journal of American Medical Association*, è utile per rallentare la progressione dell'Alzheimer.

**4. ARANCE ROSSE.** Le arance, ricche di polifenoli e vitamina C, aiutano l'organismo a combattere i radicali liberi: in particolare quelle rosse (varietà Moro, Sanguinello, Tarocco), secondo una ricerca italiana pubblicata sul *Journal of Agricultural and Food Chemistry*. Per mantenersi giovani mangiare un'arancia sarebbe inoltre più efficace, spiega una ricerca americana, che assumere le singole sostanze tramite integratori. Spicchi e spremute aiutano anche a mantenere giovane il cervello: una ricerca tedesca, infatti, ha collegato demenza e Alzheimer con bassi livelli di vitamina C e betacarotene. Di flavonoidi sono ricchi anche altri agrumi, come i mandarini e i limoni, che hanno dimostrato di avere un effetto protettivo dal cancro.

**5. POMODORI.** Il campione anti-tumore contenuto nel pomodoro si chiama licopene, un carotenoide dall'alto potere antiossidante. «La sua concentrazione varia, significativamente, da una varietà all'altra», spiega Giovannetti. «Un consiglio è di scegliere sempre pomodori maturi e di stagione: in particolare, una buona fonte di antiossidanti è il piccolo ciliegino». Il pomodoro ha una caratteristica interessante: col calore non perde la sua capacità di contrastare i radicali liberi, ma la aumenta. Perché? La risposta arriva dall'Università della California. «Il calore della cottura, rompendo le pareti delle cellule del pomodoro, libera tutto il licopene che contengono e lo rende completamente assorbibile dall'apparato digerente», spiega Veronesi. Numerosi studi hanno dimostrato che il pomodoro protegge da cancro alla prostata, ipertensione, patologie coronariche come l'ictus, malattie croniche.

**6. FAGIOLI.** I legumi, oltre a essere ricchi di proteine vegetali, hanno un buon potere antiossidante: in particolare fagioli rossi e neri, lenticchie, soia, ceci, piselli. Uno studio australiano su quasi 800 persone ha dimostrato che un consumo giornaliero di 20 grammi di legumi allunga la vita di 7-8 anni. Un'altra ricerca, apparsa sul *British Journal of Nutrition*, collega il consumo di legumi a una diminuzione del colesterolo cattivo (Ldl) nel sangue. «Senza dimenticare che fagioli, lenticchie e piselli sono una buona fonte di minerali, come ferro, fosforo, potassio e calcio, essenziali per una dieta di lunga vita», aggiunge Pellegrini.

**7. AGLIO.** Secondo uno studio canadese apparso su *Molecular and Cellular Biochemistry*, il potere antiage dell'aglio è dovuto soprattutto a una sostanza, l'allicina. Antibiotica e antifungina, caratterizza il bulbo con il suo tipico odore pungente e i suoi effetti benefici aumentano facendo «invecchiare» l'aglio, essiccandolo. Una ricerca pubblicata su *The Journal of Nutritional Biochemistry* ha indagato gli effetti su pazienti col colesterolo alto: bene, l'assunzione di un estratto di aglio porta a un maggiore livello di antiossidanti nel sangue, a un abbassamento della concentrazione di colesterolo cattivo (Ldl) e di trigliceridi, nonché a una riduzione dell'ipertensione. Anche la cipolla (in particolare quella rossa) è un alleato della longevità grazie alla presenza della quercetina. Come l'aglio, inibisce la formazione di placche aterosclerotiche, proteggendo l'apparato cardiovascolare.

## La ricetta dell'elisir di giovinezza

Per condire i tuoi piatti scegli l'olio extravergine d'oliva, meglio se a crudo. «Non solo ha proprietà antiossidanti», spiega Manuela Giovannetti, direttore del centro di ricerca Nutraceutica e alimentazione per la salute dell'Università di Pisa. «Ma un recente studio ha dimostrato che contiene una sostanza, l'oleocantale, che ha effetto antidolorifico e antinfiammatorio». Secondo il dipartimento dell'agricoltura degli Stati Uniti (Usda) puoi anche aumentare il potere antiage dell'olio: se lo prepari mischiandolo con basilico, aglio, prezzemolo o peperoncino il suo valore in termini di capacità antiossidanti cresce. Altri condimenti consigliati? Uno studio italiano promuove l'aceto di vino o di mele. Sempre benvenuta è la spruzzata di limone.

Grappolo e, nell'altra pagina,  
More, mirtilli e ribes, due oli su  
tavola del 2011. Le opere di Corona  
sono esposte fino al 2 marzo alla  
Galleria Salamon&C di Milano  
nella mostra Nove sfumature  
di colore. All'artista milanese  
la galleria d'Haudrecy  
di Knokke, in Belgio, dedicherà  
una personale dal 5 al 20 aprile.



re. Infine una buona notizia per i fumatori: una ricerca (condotta sui topi) ha dimostrato che gli estratti di aglio e cipolla sono in grado di riparare parte dei danni ossidativi causati dalla nicotina.

**8. BROCCOLI.** Fare una «dieta del cavolo» è un ottimo modo per campare cent'anni. La famiglia della crucifere (o brassicaceae) è ricca di polifenoli (in particolare quercetina e kampferolo), glucosinolati, vitamina C, caroteni. Broccoli, cavolfiori, verza, cavolo cappuccio, cavoletti di Bruxelles sono stati promossi da un'ampia review sul tema che ha evidenziato il loro ruolo nel ridurre ossidazione, danni al dna, colesterolo e prevenire il cancro. Inoltre un recente studio, apparso su *Arthritis & Rheumatology*, ha sottolineato che il sulforafano, contenuto nei broccoli, è utile per allontanare artrite e artrosi.

**9. PRUGNE.** Le prugne sono in pole position in tutte le classifiche delle proprietà antiossidanti. Merito della presenza di vitamina C ed E, betacarotene, polifenoli e flavonoli. In particolare quelle scure aiutano a contrastare gli effetti dei radicali liberi.

**10. FRUTTA SECCA.** È della fine del 2013 uno degli ultimi studi sui benefici delle noci. Pubblicato sul *New England Journal of Medicine* e condotto su quasi 120mila persone, giunge alla conclusione che mangiare frutta secca regolarmente diminuisce il rischio di morte: sia generale, sia dovuto a cancro, problemi cardiaci o malattie respiratorie. Merito di vitamina E, folati e acidi grassi polinsaturi, come gli omega 3. Noci, nocciole, mandorle, pistacchi e noci pecan aiutano a tenere a bada il colesterolo cattivo e contrastano l'ossidazione delle lipoproteine Ldl, una delle cause dell'aterosclerosi. Secondo uno studio americano, poi, la frutta secca migliora le funzioni cognitive. Certo, si tratta di un alimento calorico e quindi non devi esagerare: un massimo 30 grammi al giorno. Ma di buono c'è che è abbastanza saziante e, secondo una recente ricerca californiana, mangiare tre noci (o altra frutta secca) al giorno allontana il rischio di obesità.

**11. VINO ROSSO.** Nel vino rosso si trova il resveratrolo, un fenolo contenuto negli acini. Uno degli studi più recenti sul tema è apparso su *Science*: condotto da un genetista di Harvard, spiega che questa

## Mangia vegetali di tutti i colori

**P**er vivere bene fino a cento anni, devi seguire fin da giovane un corretto stile di vita. Sei già in là con gli anni? Non importa: «È stato dimostrato che i cambiamenti nello stile di vita possono portare benefici anche se vengono introdotti negli anziani», spiega Antonio Cherubini, direttore di geriatria all'Inrca di Ancona.

■ **Mangia poco, che significa alzarti da tavola sempre con un filo di fame, piuttosto che con la cintura che scoppia. Che la riduzione calorica abbia dei benefici sulla longevità è noto da tempo, ma è recente lo studio dell'Università del Sacro Cuore di Roma che ha dimostrato che «stare a stecchetto» mantiene giovane la mente. Una dieta a basso contenuto calorico, secondo i ricercatori, attiva una molecola (Creb1) che protegge il cervello dall'invecchiamento.**

■ **Privilegia prodotti vegetali: frutta, verdura, legumi, cereali integrali e frutta secca.**

■ **Scegli il pesce, ricco di omega 3 che aiutano a prevenire il declino cognitivo e le malattie cardiovascolari, piuttosto che la carne.**

■ **Mangia colorato: variando le tonalità degli ortaggi, sarai sicuro di portare a tavola tutte le sostanze che ti servono.**

■ **Bevi tanta acqua ed evita le bibite zuccherate.**

■ **In cucina, opta per cotture semplici e che mantengano il più possibile intatte le proprietà degli alimenti: al vapore, al forno, alla griglia, sbollentati...**

■ **Fai sport, non fumare e limita l'assunzione di alcol.**

sostanza attiva un enzima (Sirt1) in grado di proteggere l'organismo dalle malattie. Grazie a Sirt1 i mitocondri, che con l'età diminuiscono, tornano infatti a funzionare: come se non invecchiassero mai. Una ricerca inglese ha invece misurato il livello degli antiossidanti nel sangue dopo aver assunto vino rosso: dopo un'ora aumentano del 18% (risultati più bassi si hanno col bianco). Il resveratrolo, insieme a catechina, epicatechina e quercetina, si è dimostrato anche utile contro tumore alla prostata e leucemia.

**12. SPINACI.** La verdura di Braccio di Ferro è ricca di flavonoidi, clorofilla e vitamina C, utili per combattere lo stress ossidativo. Inoltre gli spinaci sono una buona fonte di vitamina K (importante per la salute delle ossa) e carotenoidi, che proteggono la vista dai problemi

## E gli integratori? Nei periodi di stress

**E** quando non riesci ad assumere le sostanze antiossidanti a tavola, per un motivo o per l'altro? «In questi casi, ossia nelle situazioni in cui l'apporto di alcuni micronutrienti non è adeguato, gli integratori alimentari possono essere d'aiuto per contrastare i danni dello stress ossidativo e proteggere la funzione cellulare», spiega Giovanni Scapagnini, docente di biochimica clinica all'Università degli Studi del Molise e collaboratore di Aiipa.

■ **QUANDO PRENDERLI.** Gli integratori possono essere utili in gravidanza, in

menopausa, nella terza età, in situazioni di stress ed esposizione all'inquinamento, per chi fuma oppure per chi segue una dieta sbilanciata.

■ **COSA CONTENGONO.** «L'Efsa, l'autorità europea per la sicurezza alimentare, ha riconosciuto un'attività antiossidante alle vitamine B2 (riboflavina), C ed E», spiega Scapagnini. «Anche alcuni microelementi, come selenio, zinco e rame, sono stati promossi. Non hanno ancora ottenuto un riconoscimento ufficiale da parte dell'Efsa, ma sono supportati da studi, composti come

i carotenoidi (beta-carotene, licopene e astaxantina) e i polifenoli».

■ **COME ASSUMERLI.** Si trovano sotto forma di compresse, bustine, fiale, flaconcini. Vanno assunti seguendo le indicazioni, in modo continuativo o in cicli di tre-sei mesi per affrontare periodi particolari. Il ministero della Salute ha indicato le dosi giornaliere massime per i diversi elementi: per la vitamina E per esempio 36 mg, per la B2 25 mg. In ogni caso, è bene parlarne col medico o col farmacista. In commercio ora ci sono anche gli snack: le barrette antiage.

Composizione con mele, olio su tavola del 2012. I dipinti di Corona sono venduti dalle gallerie Forni di Bologna e Salamon&C di Milano.



COURTESY GALLERIA SALAMON&C

legati all'età. Anche gli altri ortaggi a foglia verde, come le erbe e la lattuga, hanno un buon effetto antiage.

**13. MELE.** Ricca di flavonoidi come quercitina, epicatechina e procianidina, la mela è un'ottima fonte di antiossidanti. In particolare, secondo uno studio pubblicato ancora sul *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, la buccia ne contiene grandi quantità. Una recente ricerca ha addirittura paragonato gli effetti della statina, farmaco per il colesterolo, con quelli di una mela al giorno: secondo gli scienziati dell'Università di Oxford, sono pressoché equivalenti nella prevenzione di malattie cardiovascolari come infarto e ictus. «Ma non tutte le mele sono uguali», avverte Giovannetti. «Il dipartimento dell'agricoltura degli Stati Uniti (Usda), che ha calcolato la total antioxidant capacity di molti alimenti, ha stilato una classifica: la Granny Smith è meglio della Fuji, che a sua volta batte la Golden Delicious». Altri studi (svolti però sui topi) hanno collegato l'allungamento della vita e la prevenzione dell'Alzheimer a una dieta ricca di mele.

**14. CACAO.** Per la gioia dei golosi, secondo uno studio pubblicato su *Archives of Internal Medicine*, consumare abitualmente cioccolato riduce i rischi di mortalità. «Merito di polifenoli e flavonoidi (in particolare l'epicatechina), che secondo numerose ricerche sono più abbondanti nel cacao che nella frutta, nel tè o nel vino rosso», spiega Cherubini. I polifenoli giocano poi un ruolo chiave nel mantenere giovane il cervello: una recente ricerca italiana apparsa sul *Journal of Cellular Biochemistry* ha dimostrato che stimolano la neuroprotezione, allontanando lo spettro di Alzheimer e Parkinson. Il cioccolato (fondente con almeno il 75% di cacao) è utile anche per la salute del cuore, per combattere l'ipertensione e per ridurre l'insulino resistenza, spiega uno studio italiano apparso su *Hypertension*.

**15. TÈ.** Le catechine presenti nel tè aiutano a combattere i radicali liberi e lo stress ossidativo. E, spiega uno studio americano, i

polifenoli del tè verde hanno anche un effetto fotoprotettivo, aiutando la pelle a limitare i danni dei raggi solari. Una curiosità: secondo un lavoro dell'Università Politecnica delle Marche, con l'infusione in acqua a temperatura ambiente (anziché calda) si ottiene un maggior contenuto di fenoli. Anche il caffè è ricco di polifenoli: per questo un report dell'Istituto Mario Negri promuove il consumo di tre-quattro tazzine al giorno al massimo, con effetti antiossidanti e antitumorali. E un recentissimo studio pubblicato da *Nature Neuroscience* sostiene che la caffeina rafforza la memoria.

**16. ERBE AROMATICHE.** Gli aromi usati in cucina sono un pozzo di antiossidanti, che spesso coincidono con le sostanze che danno il tipico profumo: basilico, timo (che contiene timolo), prezzemolo, origano, rosmarino (forte dell'acido rosmarinico), salvia. La comodità è che il potere antiage resta alto anche utilizzando le foglie secche, che possono essere conservate a lungo. Pure le spezie (in primis i chiodi di garofano) hanno contenuti di antiossidanti altissimi.

**17. AVOCADO.** Nella nostra dieta non è così diffuso, eppure l'avocado è ricchissimo di vitamina A ed E, antiossidanti. Inoltre è una buona fonte di omega 3, gli acidi grassi insaturi che combattono il colesterolo cattivo e proteggono le funzioni cerebrali. Una ricerca statunitense pubblicata sul *Nutrition Journal* ha collegato il consumo di avocado a una dieta più sana e a una probabilità di sviluppare la sindrome metabolica (un insieme di fattori di rischio cardiovascolari tipici dell'età matura) più bassa del 50%.

**18. UVA SULTANINA.** Uvetta e altra frutta disidratata come prugne, datteri e fichi secchi e uvetta sono un concentrato di sostanze antiossidanti. Uno studio, pubblicato su *The Journal of the American College of Nutrition*, ha dimostrato che sono molto più ricchi di polifenoli e vitamina C ed E dei corrispettivi freschi, con un forte aumento della capacità antiossidante del sangue dopo il consumo.



Della famiglia della frutta secca fanno parte anche le bacche di Goji: con un alto valore Orac, sono uno dei cibi antiossidanti più noti e «alla moda» in questi anni.

**19. ASPARAGI.** Noti per le loro proprietà depurative e diuretiche, gli asparagi sono anche utili per combattere i radicali liberi grazie alla presenza di vitamina A e C e glutazione. Per fare un paragone, come ha fatto una ricerca americana apparsa su *Food Chemistry*, gli asparagi hanno più flavonoidi dei broccoli e sono più antiossidanti. Purtroppo bollire a lungo gli asparagi, spiega uno studio, fa diminuire

## Dizionario antiage

■ **RADICALI LIBERI:** molecole prodotte nel corso di reazioni chimiche, che contengono uno o più elettroni spaiati. Producono danni alle membrane cellulari attraverso meccanismi di ossidazione e sono ritenuti responsabili dei processi di invecchiamento. L'organismo è dotato di meccanismi di difesa contro i radicali liberi, ma anche la dieta può aiutare introducendo alimenti che contengono antiossidanti. Il rischio maggiore di produzione di radicali liberi è quello legato al fumo di tabacco.

■ **ANTIOSSIDANTI:** sostanze in grado di impedire l'ossidazione delle molecole, causata dai radicali liberi, che porta all'invecchiamento di organi e tessuti. Ecco i principali antiossidanti.  
● **Vitamine:** beta-carotene (pro-vitamina A), vitamina A

(retinolo), carotene, vitamine del complesso B, vitamina C, vitamina E, coenzima Q10.  
● **Minerali:** manganese, molibdeno, rame, selenio, zinco.  
● **Pigmenti vegetali:** flavonoidi, polifenoli, tannini, protoantocianidine, resveratrolo, clorofilla.  
● **Aminoacidi essenziali:** cisteina.

■ **UNITÀ DI MISURA ORAC.** La sigla Orac (Oxygen radical absorbance capacity) indica la capacità dei cibi di bloccare i radicali liberi dell'ossigeno.

■ **TELOMERI:** sequenze di Dna nella parte finale dei cromosomi. A ogni divisione cellulare si accorciano, giocando un ruolo fondamentale nel determinare la lunghezza della vita di una cellula: per questo sono considerati una sorta di orologio biologico cellulare.

notevolmente il loro valore antiossidante (quasi della metà): dunque bisogna evitare di stracuocerli in abbondante acqua.

**20. CEREALI INTEGRALI.** «Per assicurarsi un apporto ottimale di fibre e di antiossidanti, è bene optare per i cereali integrali», consiglia Pellegrini. Dalla pasta alle fette biscottate e al pane. Ricchi di acidi fenolici, flavonoidi, vitamina E e vitamine del gruppo B, aiutano a contrastare i danni dei radicali liberi. Puoi scegliere tra le tante varietà di riso, grano, orzo e farro, ma puntare anche su avena, segale, quinoa e grano saraceno.

## Visti in commercio



**Thè Verde Concentrato Totale** di Aboca, a base di estratto liofilizzato di tè verde, dalle proprietà antiossidanti: 50 opercoli a 17,50 € in farmacia, parafarmacia ed erboristeria (aboca.com).



**Pure Gold Collagen®** di Minerva Research Labs, antiaging da bere, al collagene idrolizzato per ridare giovinezza alla pelle. In farmacia, 10 bottigliette a 39,99 € (gold-collagen.com/it).



**Revidox+** di Difa Cooper, con estratto standardizzato di vitis vinifera dall'alto contenuto di resveratrolo più polifenoli e minerali. In farmacia, 30 capsule a 49,50 € (difacooper.com).



**EnerZona Maqui RX Polifenoli** di Enervit, estratto di maqui, frutto sudamericano dall'altissimo potere antiossidante: 42 capsule a 49 € in farmacia, parafarmacia e al supermercato (enervit.com).



**Pro-Longevity Donna** di Paladin Pharma protegge dai radicali liberi e combatte l'invecchiamento dovuto al calo degli estrogeni: 30 compresse a 39,50 € in farmacia (paladinpharma.it).



**Bio-Age Superfood Over 45 Donna** di Named, snack antiaging con trifoglio rosso, isoflavoni, papaya fermentata e vitamina C: 10 barrette a 29 € in farmacia (named.it).

*Violet (2007) e, nell'altra  
pagina, Ribes rosso  
e asparagi bianchi (2007),  
altri due oli su tavola  
di Corona.*

