



# Gusto & Salute

*"Proprietà e benefici dei piccoli frutti"*





# Indice

Introduzione

3

Mora

6

Lampone

7

Ribes

8

Mirtillo

9

Fragole

10



## Ma quali benefici portano all'organismo?

### PREVENGONO L'INVECCHIAMENTO

essendo particolarmente ricchi di polifenoli, ovvero le molecole che contrastano gli effetti dei radicali liberi, aiutano il corpo a **prevenire patologie croniche** e a migliorare le capacità cognitive.

1

### MANTENGONO IL PESO E IL COLESTEROLO SOTTO CONTROLLO

essendo ricchi di antiossidanti, come il resveratrolo, aiutano l'organismo a **bruciare i grassi** e consumare calorie per produrre energia. In casi di dieta poco sana e a rischio colesterolo alto, i frutti rossi contribuiscono a tenere sotto controllo il livello di glicemia.

2

### PREVENGONO LE INFEZIONI

i piccoli frutti, ma soprattutto i mirtilli rossi del tipo cranberry, prevengono e **contrastano le infezioni urinarie**.

3

### ABBASSANO LA PRESSIONE

essendo particolarmente ricchi di polifenoli, ovvero le molecole che contrastano gli effetti dei radicali liberi, aiutano il corpo a **prevenire patologie croniche** e a migliorare le capacità cognitive.

4



## MORA



*Un gusto deciso per chi cerca i sapori forti: dolce e aspro al tempo stesso. Di un colore nero brillante, è soda all'esterno e morbida e succosa all'interno.*

La mora è ricca di Potassio, Calcio, Magnesio, Vitamina A, Beta-carotene, Acido Folico, Omega 3 e Omega 6. Contiene, inoltre, polifenoli e antociani: è un piccolo frutto fonte di fibre, naturalmente privo di grassi e sodio.

### Aiuta a:

- prevenire patologie cardiovascolari;
- migliora la funzionalità dell'intestino;
- svolge un'azione depurativa, battericida e disintossicante.

### Varietà e periodi di disponibilità

Gen Feb Mar Apr Mag Giu Lug Ago Set Ott Nov Dic