

# I COLORI DEL BENESSERE

## Salute comanda color...

**BIANCO.** Cipolle, aglio e porri contengono sostanze con azione antinfiammatoria, quantità significative di polifenoli e sostanze solforate cui sono attribuite proprietà antitumorali



**GIALLO-ARANCIONE.** Sono ricchi in carotenoidi, un vasto gruppo di pigmenti con varie funzioni biologiche tra cui quella antiossidante: proteggono dall'attacco dei radicali liberi



**ROSSO.** Il colore rosso è attribuibile al licopene, una molecola con importanti proprietà antiossidanti che protegge dai danni derivanti dall'esposizione ai raggi ultravioletti (UV), tumori e malattie cardiovascolari



**BLU-VIOLA.** Uva, prugne, lamponi, sambuco, mirtilli, melanzane: il colore è attribuibile alle antocianine, flavonoidi con riconosciute proprietà antiossidanti e preventive nei confronti di mutagenesi e carcinogenesi



**GIALLO-VERDE.** Luteina e xantina, appartenenti alle teofilline, sono correlate a un minor rischio di patologie associate all'invecchiamento, soprattutto in sede oculare. Ai glucosinolati, che liberano isotiocianati e indoli, è riconosciuta un'attività antitumorale



Porta in tavola tutti i colori della salute!