

## Il segreto del “successo” di carote, albicocche & co.

*E perché questi alimenti ci fanno così bene.*

*Esiste un ottimo motivo per consumare carote, pomodori, meloni e altri alimenti estivi...*



I **carotenoidi** sono molecole di origine vegetale il cui consumo è associato ad una lunga serie di effetti benefici sulla salute dell'uomo. La maggior parte degli effetti è data dalla **potente azione antiossidante** capace di ridurre il danno cellulare provocato dai radicali liberi detto stress ossidativo.

Sebbene lo stress ossidativo non abbia solo effetti negativi, un'eccessiva presenza di radicali liberi è in grado di creare **danni permanenti alla funzionalità delle cellule** e la sua presenza è un comune denominatore a molte delle patologie croniche tipiche di oggi.

Il diabete non fa eccezione. Uno studio recente ha però messo in evidenza come un'assunzione adeguata di carotenoidi possa esercitare una **funzione protettiva e preventiva nei confronti dell'insorgenza del diabete**. Una dieta ricca di carotenoidi si ottiene mangiando dosi elevati di alimenti di colore arancione e rosso come **le carote, la zucca, l'anguria, il peperone, l'albicocca, il pomodoro e il melone**.