



PRIMAVERA E INTESTINO: TEMPO DI DEPURAZIONE E NUTRIZIONE

La primavera è il momento ideale per aiutare l'organismo a “ripulirsi” e ritrovare equilibrio, partendo proprio dall'intestino, il nostro secondo cervello, il cuore della nostra salute.

Un intestino in salute, con un microbiota vario e ben nutrito, migliora:

- il metabolismo e il peso, soprattutto massa grassa;
- il sistema immunitario;
- l'assorbimento dei nutrienti;
- la digestione e...
- ... anche l'umore!
-

Le fibre, contenute in frutta, verdura e cereali integrali, sono il cibo preferito del microbiota: riducono il gonfiore, aiutano la regolarità intestinale. Un consumo medio per un adulto di fibre dovrebbe essere mediamente 30-40 g.

Per approfondire, consulta:

<https://www.ilbiologonutrizionista.net/alimentazione/fibre-un-nutriente-essenziale-per-il-nostro-metabolismo/>

Cosa portare in tavola in questa stagione?

- **Verdura a foglia verde per la depurazione epatica e l'intestino grazie a fibre lunghe:** asparagi, cicoria, carciofi, bietole, spinaci, soncino, valeriana
- **Frutta fresca di stagione:** fragole, arance tardive, mele, pere, nespole (soprattutto tardo aprile)

Nutrizione bilanciata, adeguata e personalizzata abbinata ad attività fisica sono il primo passo per la Salute.

Se sei interessato all'argomento o vuoi sfruttare questo tempo dell'anno per impostare un corretto piano alimentare, scrivimi o contattami presso la reception del centro Aquaemed.

Biologo Nutrizionista
Dott. Alberto Massetti