

## Benessere colorato

**Pubblicato:** Venerdì 27 Luglio 2018



La dieta dei colori non è pensata per dimagrire, ma per favorire il benessere di tutto il corpo, a partire da pelle e capelli, ma anche del sistema immunitario e circolatorio. Si può seguire senza particolari problemi, anche d'estate, visto che non comporta restrizioni alimentari ed è di aiuto per integrare nella dieta frutta e verdura, meglio se [di stagione](#).

### Lunedì in rosso

I cibi caratterizzati da questo colore sono molti, come il pomodoro, le ciliegie, le fragole, i peperoni e le barbabietole. Si tratta di alimenti ricchi di carotene e antocianine, sostanze in grado di aiutarci a prevenire l'invecchiamento della pelle, soprattutto in estate, e a proteggere i nostri occhi. È importante ricordarsi che non è sufficiente fare il pieno di queste sostanze per prevenire i danni, ma bisogna sempre mettersi la crema solare e comprare occhiali o lenti a contatto con fattori di protezione UVA/UVB; in questo periodo infatti sarà facile trovare molte offerte online, soprattutto per lenti a contatto di questo genere.

### Martedì in viola

Piccoli frutti rossi, il radicchio e le melanzane, ma anche i fichi, sono validi alleati per prevenire l'ossidazione e fare il pieno di vitamina C. Si tratta di cibi che aiutano la prevenzione di danni al sistema circolatorio e sono particolarmente utili in caso soffriate di "gambe pesanti". La vitamina C è utile per molte cose, come l'assorbimento del ferro e la produzione di collagene, essenziale per avere una pelle radiosa e meno soggetta all'invecchiamento. Inoltre, è particolarmente utile per coloro che soffrono di [problemi alla vista](#): una lente a contatto qualsiasi rischia infatti di alterare l'idratazione e l'equilibrio della cornea, che va mantenuta in salute anche grazie ai benefici della tavola.



Fonte: [Pexels](#)

### Mercoledì in giallo

Anche in questo caso la [vitamina C](#) è presente in grandi dosi, soprattutto negli agrumi, così come il beta-carotene. Ne trarranno beneficio sia il sistema immunitario sia quello circolatorio; inoltre, arance, meloni, carote e zucche servono anche a prevenire il presentarsi o l'aggravarsi di patologie correlate allo stress o all'abuso di lenti a contatto non di qualità.

### Giovedì in verde

La clorofilla ha un potente antiossidante di origine naturale, presente in verdure e frutti di colore verde, come i kiwi e i carciofi. Questi contengono anche acido folico e folati, utili contro forme aggressive di sclerosi e particolarmente importanti [durante la gravidanza](#); inoltre i carotenoidi che prevengono molti

tipi di tumore. Altri alimenti ricchi di questi elementi sono le zucchine, gli asparagi, gli spinaci e la salvia. Ricordatevi che non è necessario consumare la frutta e la verdura così come si presentano: per esempio, *smoothie* e frullati sono un valido alleato per non alterarne le proprietà e far sembrare la dieta più divertente!



Fonte: [Pexels](#)

## Venerdì in bianco

I cibi bianchi rendono possibile la prevenzione di numerose malattie, grazie a sostanze come il potassio, la quercetina, i flavonoidi e i polifenoli. Fra i cibi più comuni ci sono i finocchi, il cavolo bianco, ma anche i fagioli cannellini e l'aglio, che ha anche un ottimo e comprovato effetto antibatterico, utile in caso di infezioni. La [quercetina](#), inoltre, presente soprattutto in mele e cipolle, è utile contro prostatiti e cistiti.

In ogni caso, durante tutta la settimana, vi consigliamo di preferire alimenti crudi e senza eccessivi condimenti, quando possibile, per prevenire la degradazione delle vitamine e delle fibre.

Redazione VareseNews  
[redazione@varesenews.it](mailto:redazione@varesenews.it)