I superfood? Non fanno miracoli. Ecco la verità sui falsi miti

raw-superfoods-750x500-f265c9fb

I cosiddetti "**superfood**" possono portare benefici, ma di certo non possiamo aspettarci alcun miracolo, contrariamente a quanto fanno pensare certe campagne di marketing attorno a questa nuova frontiera dell'alimentazione. Il portale *Nutrimi.it* pubblica una **guida per fare chiarezza benefici attribuiti ai superfood**, dall'avocado allo zenzero, dalla curcuma ai mirtilli, seguendo un approccio rigorosamente scientifico. Già a partire dalla stessa definizione, un **termine inventato** che indica un paniere di prodotti che non è miracoloso, ma che può avere una composizione particolare che può renderli più "super" ma non necessariamente migliori di altri.

Di fatto, non esistendo alcuna codificazione ufficiale, non esiste una linea di demarcazione netta tra ciò cheb può essere definito un superfood e ciò che non lo è. **Curcuma e zenzero** hanno composti bioattivi, ovvero sostanze che possono influenzare positivamente la salute e contribuire alla prevenzione di alcune malattie; meglio ancora **avocado, bacche di goji, mirtilli, kale, noci** e **semiespirulina** che, oltre ad avere composti bioattivi principalmente antiossidanti, sono ricchi di nutrienti classici, quali acidi grassi, minerali e vitamine.

"Il superfood **non esiste** - spiega la nutrizionista del team del portale, **Carlotta Lassandro** - nella superdieta ogni alimento, purché consumato nelle giuste quantità, può apportare qualcosa di 'utile' e contribuire alla salute dell'individuo".