

21 NOVEMBRE 2017 05:00

Vitamina E, preziosa alleata della nostra salute

Utile nella prevenzione dalle malattie cardiache e dal cancro, potente antiossidante, la si può assumere con molti alimenti: ecco quali

La **vitamina E** è un **alleato naturale** per la **salute** del nostro organismo: oltre ad essere un **potente antiossidante** in grado di contrastare l'effetto dannoso dei radicali liberi e dell'**invecchiamento cellulare**, è oltremodo importante per combattere le **malattie cardiovascolari e coronariche**, ad esempio evitando i coaguli del sangue, che possono provocare la formazione di trombi. Ma non è tutto: scopriamo dove e come è possibile **assumere questa preziosa vitamina** e quali altre **benefiche proprietà** possiede.



Uno dei compiti principali della **vitamina E** è quello di proteggere il nostro organismo rafforzando le **difese immunitarie**: protegge i tessuti dai **radicali liberi**, difende dai danni dell'inquinamento, è utile per **contrastare affezioni cutanee** come acne ed eczema; è un valido ausilio nelle complicazioni legate al **diabete**, è efficace contro le **malattie gastrointestinali** ed è un'ottima alleata contro la **sindrome premestruale**.

La vitamina E, inoltre, attenua le **infiammazioni croniche** e la **demenza senile**. Ci basta? Ecco quindi perché è importante fare una scorta naturale di questa **preziosa vitamina**: è ormai arcinoto infatti che il **benessere** del nostro **organismo** inizia **dalla tavola** e da quel che mangiamo

quotidianamente.

Olio per olio: per assicurarci un buon apporto di vitamina E occorre consumare i semi e tutti [gli oli vegetali](#) che da questi vengono estratti come, ad esempio, l'olio di semi di girasole, l'olio di arachidi, l'olio di canapa oppure quello di semi di lino. Si tratta di oli sono estremamente ricchi di tocoferolo, l'ingrediente più prezioso di questa fantastica vitamina.

Amici verdi: anche gli ortaggi e la frutta, così come i cereali, sono colmi di vitamina E. Tra gli ortaggi, le verdure a foglia verde, per esempio spinaci, broccoli, crescione, cime di rapa; nella frutta, l'[avocado](#) è una vera miniera.

Mai senza: la frutta secca, oltre che buona, è davvero preziosa. Utilizzata come [spezzafame](#) ci impedisce di abbuffarci di snack ad alto contenuto calorico e zero virtù alimentari, la frutta secca, e segnatamente noci, nocciole, pistacchi e [mandorle](#), ci aiuta a fare rifornimento di vitamina E.

VITAMINA E ALIMENTAZIONE BENESSERE SALUTE
