

Vita lunga a colori

Frutta e verdura arancioni e verdi scuro riducono il rischio di morte precoce. L'alfa-carotene in esse contenute protegge da cancro, diabete di tipo 2 e malattie cardiocircolatorie.

Gli scienziati del Center for Disease Control hanno esaminato oltre 15 mila persone. Quelle che avevano nel sangue un tasso molto elevato di alfa-carotene naturale morivano più raramente di tali malattie.

