

VITAMINE E

Educazione a una corretta Alimentazione

MINERALI

VITAMINE e RDA...

Più che discutere se superare l'RDA (Recommended Daily Allowance) ciò che dobbiamo tenere in considerazione è l'RDA stesso.

Infatti, esistono studi, spesso contraddittori, che mettono in dubbio la sufficienza dell'attuale RDA, soprattutto per gli sportivi. Questo cosa significa?

Significa che puoi scegliere...

...o punti semplicemente a raggiungere il tuo RDA (possibilmente solo attraverso l'alimentazione)...

...o segui alcuni studi che sottolineano l'importanza di integrare a un livello superiore le Vitamine A, C ed E.

Fallo anche per combattere i radicali liberi...

L'attività fisica aiuta a tenersi giovani, ma è bene non esagerare e prevenire una carenza di alcune vitamine che potrebbe comportare una produzione eccessiva di radicali liberi.

Quindi occhio alle vitamine A, C e E.