

SUPERFOOD ANTIAGING

Karen Ansel è nutrizionista, giornalista e autrice specializzata nei temi della salute e dell'alimentazione. È stata portavoce per l'Academy of Nutrition and Dietetics, la principale organizzazione dei professionisti dell'alimentazione degli Stati Uniti, e ha insegnato Nutrizione alla New York University. Attualmente scrive sulle più importanti riviste di salute e di alimentazione.

© 2017 red!

www.rededizioni.it

Traduzione di Patricia Roaldi

dall'originale americano *Healing Superfoods for Anti-Aging*,

© 2017 Hearst Communications, Inc.

Hearstbooks è un marchio Sterling Publishing Co., Inc., New York

www.sterlingpublishing.com

Stampa: LEGO Spa, Lavis (TN)

red! è un marchio Il Castello Srl

Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)

Tel 02 99762433 - Fax 02 99762445

www.ilcastelloeditore.it

Karen Ansel

SUPERFOOD ANTIAGING



Istruzioni per l'uso

Provate a immaginarvi più sane, con una splendida pelle luminosa, i capelli e le unghie più forti, con più energia, e un minor rischio di ammalarvi. Beh, è assolutamente possibile. E la soluzione è più vicina di quanto pensiate, vicina come la vostra cucina!

Se avete mai provato a perdere peso rapidamente solo per scoprire di averlo recuperato tutto in breve tempo, sapete ormai perfettamente che le diete drastiche, a base esclusiva di 'beveroni' o altri metodi di dimagrimento rapido, non funzionano. All'inizio, si può anche perdere peso, ma circa i due terzi di chi segue queste diete riprende i chili perduti nel giro di poco tempo. Come mai? Perché tutte quelle diete estremamente restrittive, che via via diventano di moda, sono difficili da seguire a lungo, così prima o poi si cede e si ritorna alle vecchie abitudini alimentari... e i chili ritornano rapidamente al loro posto. Quindi immagino che sarete felici di sapere che questo *non* è un libro di diete! È piuttosto una guida che vi indicherà quali sono i migliori alimenti antietà, i superfood (o powerfood), ricchissimi di supernutrienti che vi aiuteranno a sentirvi in forma come non eravate da anni e ad apparire più giovani.

Grazie a decenni di studi scientifici e sperimentazioni di ricette, questo libro è in grado di offrirvi tutte le indicazioni per preparare un centinaio di semplici, deliziosi piatti, snack e dolci. Non è necessario mangiare montagne di broccoli o di cavolo riccio, né andare a caccia di strani ingredienti nei negozi di cibi bio. Gli alimenti presenti nelle pagine di questa guida li potrete trovare tranquillamente in tutti i supermercati. La maggior parte delle ricette richiede meno di 35 minuti di preparazione (e alcune meno di 15!). Non c'è nulla di estremo. La cosa fondamentale è l'equilibrio. Quello che conta veramente è la vostra salute.

I fantastici superfood per non invecchiare

Basando la vostra alimentazione sui cibi di cui si parla in questo libro, vi potete aspettare importanti benefici.

- Un cuore più sano, quindi una pressione sanguigna più bassa e più bassi livelli di colesterolo e di trigliceridi.
- Riduzione del rischio di diabete del tipo 2, grazie ai livelli più bilanciati della glicemia e dell'insulina.
- Una maggiore protezione dal cancro.
- Una memoria più acuta, un umore migliore e un sonno notturno più riposante.
- Ossa e muscoli più forti.
- Una pelle dall'aspetto più giovane, con una evidente riduzione delle rughe sottili.
- Capelli più folti, unghie più sane e forti e un sorriso più luminoso.

Poco per volta imparerete a conoscere i superfood di cui avete bisogno per sfidare e sconfiggere il tempo. Alcuni di questi li troverete citati nel libro più di una volta, anche se con indicazioni differenti. Questo perché molti hanno due (e talvolta tre!) funzioni diverse. Per esempio, le proteine: mantengono i muscoli forti, servono a “costruire” le ossa, e aiutano a mantenere la pelle elastica. Scoprirete perché ne avete bisogno per ciascuna di queste funzioni... e quali sono i powerfood più efficaci a svolgere i diversi compiti.

Questo libro

Come nasce questo aggiornatissimo catalogo di sostanze ringiovanenti? L'autrice, nota nutrizionista americana, ha selezionato i più efficaci superfood antiaging e creato una serie di ricette e programmi alimentari che ne sono ricchi. I cibi e le ricette proposti sono deliziosi, sazianti e genuini – niente a che vedere con gli snack industriali o gli alimenti ‘dietetici’. E una volta inseriti nella vostra alimentazione quotidiana vi sentirete pienamente appagati senza dover affrontare alcun sacrificio.

In un mondo dove vi viene continuamente detto di ridurre carboidrati, grassi, sale e glutine (e spesso tutti contemporaneamente!), può risultare ve-

Un cuore più sano

Le patologie cardiocircolatorie – e non i tumori, come forse si potrebbe credere – sono la prima causa di morte al mondo. Per questo la prevenzione è particolarmente importante, e prima adatterete una dieta adatta alla salute del cuore minori saranno i rischi e maggiori i benefici che ne deriveranno.

Come si sviluppano le patologie cardiocircolatorie

Se si vuole avere una vita lunga e attiva poche cose sono importanti come un cuore forte e sano. Anche se in questo momento vi sentite perfettamente in forma, cercare di prevenire i problemi cardiocircolatori dovrebbe essere in cima alla lista delle vostre priorità, perché queste patologie si sviluppano lentamente nel corso della vita e spesso senza che ce ne accorgiamo. In particolare nelle donne i sintomi sono diversi da quelli degli uomini e possono facilmente essere confusi con quelli di altre patologie.

Uno dei maggiori responsabili della comparsa dei disturbi cardiocircolatori è un alto livello del colesterolo. Sebbene un po' di colesterolo sia necessario per una buona salute (vedi il paragrafo 'Colesterolo utile vs colesterolo pericoloso' alla pagina seguente), quando il colesterolo in circolo è troppo elevato può combinarsi con grassi e proteine e formare la cosiddetta 'placca', che può depositarsi sulle pareti dei vasi sanguigni causandone il restringimento. Con il passare del tempo, questa situazione rende più difficile l'afflusso del sangue al cuore. E se la placca si frantuma, questo può causare la formazione di un trombo che potrebbe occludere completamente un'arteria e causare un infarto.

GRASSI VEGETALI PER LA SALUTE DEL CUORE

È stato dimostrato che consumare almeno due porzioni e mezzo al giorno di alimenti vegetali diminuisce di un notevole 23 per cento il rischio di patologie cardiocircolatorie. Non è necessario diventare vegetariani o vegani. Ma introdurre nella vostra normale alimentazione una maggior quantità di grassi di origine vegetale vi aiuterà a mantenere il cuore sano. Ecco tre semplici suggerimenti:

- **A colazione non usate margarina o burro**, spalmate invece $\frac{1}{4}$ di purè di avocado su una fetta di pane integrale tostato.
- **A pranzo, invece di un panino con pollo o prosciutto**, preparatene uno con burro di semi di girasole, di nocciole o di mandorle e fette di banana.
- **Scegliere una buona barretta**. Le barrette energetiche possono costituire uno snack da tenere in borsetta, nel cassetto della scrivania o in macchina per attacchi improvvisi di fame. Per scegliere le migliori, controllate che nella lista degli ingredienti abbiano ai primi posti frutta o frutta secca e che non contengano più di 200 calorie, di 3 g di grassi saturi e 12-15 g di zucchero.

► **Dati** Per una buona pressione del sangue e rimanere in buona salute, si dovrebbero consumare 4700 mg di potassio al giorno. Ma la maggior parte delle persone non arriva neanche a metà di questo quantitativo.

► **Lo sapevate?** Con il passare degli anni i vasi sanguigni diventano più spessi e più rigidi. Quindi, man mano che si invecchia, diventa fondamentale tenere sotto controllo il sodio e incrementare il consumo del potassio.

Dove si trova

ARANCIA

Mangiare frutta intera è un modo piacevole di aiutare il cuore. Oltre a fornire il potassio, un'arancia incrementa del 110 per cento la dose quotidiana di vitamina C, necessaria per aiutare i vasi sanguigni a contrarsi e a rilassarsi in modo corretto. Contiene anche un sacco di flavonoidi, composti chimici vegetali dalle molteplici proprietà che mantengono sani i vasi sanguigni, evi-

5 TRUCCHI PER DORMIRE MEGLIO... E TENERE A BADA GLI ORMONI DELLA FAME

Dormire troppo poco lascia degli strascichi il giorno dopo. Può anche mandare fuori fase gli ormoni della fame, cosa che può farci prendere peso senza che ce ne accorgiamo. Ecco qui di seguito qualche consiglio per un bel sonno profondo:

1. Usate un detersivo con un buon profumo di fresco. Secondo le più recenti ricerche un buon odore può aiutare molto a sprofondare nel sonno più facilmente, quindi cominciate dalle vostre lenzuola. Da un sondaggio condotto dalla National Sleep Foundation risulta che tre quarti delle persone asserisce di dormire meglio se le lenzuola profumano di pulito.

2. Sconnettetevi. Il 95 per cento delle persone usa qualche dispositivo elettronico nell'ora che precede il momento di spegnere la luce. Beh, non è una buona idea! La luce blu dei computer e dei cellulari interferisce con la produzione di melatonina, un ormone che normalmente ci aiuta ad addormentarci dolcemente. Se vi è possibile, bandite ogni tipo di apparecchio elettronico dalla camera da letto. Se non potete, scollegatevi almeno un'ora prima di andare a letto.

3. Attenuate le luci per rilassarvi prima di dormire. Anche la presenza di luci forti in camera da letto confonde il sistema del sonno. Rilassarsi in una camera con una luce tenue e diffusa prima di andare a letto potrà aiutarvi a scivolare prima nel sonno.

4. Assicuratevi che la camera sia fresca. Quando si dorme, la temperatura corporea diminuisce naturalmente. Potete aiutare questo processo abbassando il termostato della camera da letto a un massimo di 18 °C, la temperatura che la National Sleep Foundation raccomanda per un buon sonno ristoratore.

5. Difendetevi dai rumori fastidiosi. Conduitture che gorgogliano, cani che abbaiano, il coniuige che russa e clacson che suonano possono farvi girare e rigirare nel letto. Attutate il tutto con del rumore di fondo, detto rumore bianco, quel genere di ronzio, di suono monotono che fa un ventilatore o un condizionatore, per esempio. In inverno provate a usare un generatore di rumore bianco.

Nuove abitudini

Spuntini notturni

Così, senza neanche pensarci, dopo cena vi rannicchiate sempre sul divano con un pacchetto di patatine o dei biscotti?

Basta, interrompete questa pessima abitudine, e vi ritroverete più leggeri e più snelli!

- **Cominciate presto.** Secondo la ricerca, consumare i pasti con regolarità, a partire dalla colazione, migliora la sensibilità all'insulina e aiuta a sentirsi sazi più a lungo nel corso della giornata. Per riuscirci, fate una colazione che contenga proteine magre provenienti da alimenti come uova, yogurt greco o fiocchi di latte a basso contenuto di grassi.
- **Solo in cucina.** Se avete mangiato in modo saggio tutta la giornata, ma di notte non riuscite a trattenervi dal mangiucchiare, il vostro problema potrebbe riguardare un'abitudine più che la fame. Il vostro obiettivo sarà quindi rendere la cosa più difficoltosa, così sarà più facile non cedere. Cioè, proponetevi di mangiare solo a tavola – senza tv, telefono, computer o tablet che possano distrarvi – e sempre da un piatto o da una ciotola.
- **Mettetevi in 'modalità relax'.** Dopo una giornata pesante, è facile che abbiate voglia di affogare i problemi in una consolatoria enorme ciotola di mousse o di gelato al cioccolato. Ma c'è un modo migliore per consolarsi. Invece di aspettare che lo stress della giornata monti fino a sommergervi dopo cena, stroncatelo sul nascere. Provate a fare nel tardo pomeriggio una passeggiata, dell'esercizio fisico o una seduta di yoga. O, se proprio non ne avete il tempo, concedetevi 5 o 10 minuti prima di cena per fare della respirazione profonda o della meditazione.
- **Andate a dormire presto.** Lo sapevate che dormire troppo poco fa aumentare la fame notturna? Beh, questo è quello che risulta da uno studio condotto nel 2009, pubblicato sull'*'American Journal of Clinical Nutrition'*. I volontari a cui una notte sono state tolte due ore di sonno hanno assunto la sera successiva il 25 per cento in più di calorie provenienti da spuntini. Ma c'è anche un altro vantaggio nell'infilarvi presto sotto le coperte: quando si dorme non si mangia.

FINOCCHIO

Perché mantiene sani i denti

È ricco di fibre. Come uno spazzolino naturale, strofina via le macchie lasciando i denti più bianchi e brillanti. E dato che è necessario masticarlo a lungo, stimola la formazione di saliva, che neutralizza l'acido. Tagliatelo a fettine e aggiungetene 1 tazza all'insalata (o fate uno spuntino sgranocchiandolo così com'è) e avrete incamerato 3 g di fibre per sole 27 calorie.

► **Idee lampo** Il finocchio è una gustosa alternativa al sedano nel pinzimonio. Non buttate i rametti verdi, tritateli finemente e spargeteli su un filetto di sogliola o su dei gamberi con l'aggiunta di una spruzzata di limone.

► **Buono a sapersi!** Il finocchio è fantastico anche per le gengive: 1 tazza fornisce fino al 14 per cento del fabbisogno quotidiano di vitamina C, un nutriente che mantiene sane le gengive, impedendo che si infiammino.

► **Bonus!** Il finocchio è ricco di vitamina K, importante per la formazione del tessuto osseo. Una tazza fornisce il 61 per cento del fabbisogno quotidiano.

► **Lo sapevate?** Anche le fragole sono uno sbiancante naturale dei denti, grazie ai minuscoli semi che strofinano via le macchie.

RICETTE

Fusilli con salsiccia e finocchi, p. 213

PETTO DI POLLO

Perché mantiene sani capelli e unghie

È ricco di proteine. Se la vostra alimentazione è corretta, i capelli dovrebbero crescere circa 1 cm al mese. Ma se non consumate abbastanza proteine potrebbero crescere più lentamente. È un fenomeno che i dermatologi constatacono con i pazienti che seguono una dieta dimagrante o sono diventati da poco vegetariani o vegani. Ma anche con una dieta bilanciata può essere difficile assumere tutte le proteine necessarie. Un aiuto può venire dal petto di pollo: un pezzo da 120 g ai ferri fornisce 35 g di proteine per sole 171 calorie. Se siete preoccupati che nel pollame vi siano ormoni, scegliete polli biologici.

► **Un prezioso consiglio** Il pollo crudo, dopo l'acquisto, si conserva in frigorifero per un paio di giorni, poi, una volta cotto, può rimanere per altri 3.

► **Buono a sapersi!** La marinata in cui si è lasciato immerso il pollo è piena

chiaino di olio evo, ¼ di cucchiaino di zucchero e 1 cucchiaino e ½ di panna acida light. Distribuire il composto su **1 fetta di pane integrale.** Appoggiarvi sopra **3 sardine al naturale,** scolate, e coprire con **1 altra fetta di pane integrale.**

Per un pasto completo servire con **1 tazza di pomodorini**

Peperone ripieno d'orzo ✓

1 porzione

Una porzione contiene circa: 328 calorie, 9 g proteine, 59 g carboidrati, 8 g grassi totali (2 g grassi saturi), 66 mg sodio, 54 mg calcio, 12 g fibre, 60 mg omega-3

Versione senza glutine: sostituite l'orzo con ¼ di tazza di riso integrale, cucinato secondo le indicazioni della confezione.

Ottimo per: cuore, prevenzione del cancro, cervello e pelle

Preparare **¼ di tazza di orzo,** secondo le indicazioni della confezione. In una ciotola media mescolare l'orzo cotto con **1 cucchiaio di feta sbriciolata, 1/3 di tazza di mais** congelato passato al microonde e **2 cucchiari di cipolla dolce tritata** precedentemente rosolata con **1 cucchiaino di olio evo.** Insaporire a piacere. Riempire **un peperone rosso** svuotato.

Per un pasto completo servire con **1 mela.**

Pita con ceci al curry ✓

1 porzione

Una porzione contiene: 377 calorie, 17 g proteine, 64 g carboidrati, 7 g grassi totali (1 g grassi saturi), 347 mg sodio, 99 mg calcio, 10 g fibre, 70 mg omega-3

Ottimo per: cuore, glicemia, prevenzione del cancro, cervello, forza, pelle, capelli, unghie e denti

In una ciotola media, unire **1/3 di tazza di ceci in scatola, senza sale aggiunto,** sciacquati e scolati, **1 cucchiaio di uvetta, ¼ di tazza di carote grattugiate, 2 cucchiaini di succo fresco di lime, 1 cucchiaino di olio evo e ¼ di cucchiaino di**

Fusilli con salsiccia e finocchi

4 porzioni

Una porzione contiene: 490 calorie, 17 g proteine, 68 g carboidrati, 17 g grassi totali, (5 g grassi saturi), 845 mg sodio, 85 mg calcio, 6 g fibre, 150 mg omega-3

Ottimo per: cervello, forza, pelle, capelli, unghie e denti

Ingredienti:

- 1 piccolo finocchio
- 140 g salsiccia piccante
- 280 g di fusilli
- ¼ di cucchiaino di sale
- 4 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 carota media e ½ tagliata a fettine sottili
- ½ cipolla media tritata
- 800 g circa di pelati in scatola
- 1 cucchiaio di prezzemolo tritato (facoltativo)

Lavare e mondare il finocchio, togliendo le foglie esterne più dure e filose. Tagliarlo a metà e quindi ogni metà a fettine sottili. Togliere la pelle della salsiccia.

Rosolare la salsiccia a fuoco medio-alto rigirandola continuamente in modo che si sbricioli. Sistemarla poi in una ciotola grande.

Aggiungere nel sugo rimasto nella padella le fette di finocchio e rosolarle fin quando sono dorate, morbide ma ancora croccanti. Versarle nella ciotola con la salsiccia; tenere in caldo.

Far bollire la pasta. Scaldare l'olio in una casseruola, aggiungere carote e cipolla e ammorbidirle. Unire i pomodori con il loro liquido e ½ tazza dell'acqua in cui sta cuocendo la pasta. Mescolare bene schiacciando i pomodori. Portare a bollore, quindi abbassare il fuoco e lasciar sobbollire, scoperto, per 10 minuti circa.

Scolare la pasta e versarla nella casseruola con il sugo, unire la salsiccia con il finocchio e mescolare bene. Cospargere con il prezzemolo e servire.

Insalata di pollo con avocado e pompelmo GF LC

4 porzioni

Una porzione contiene: 422 calorie, 39 g proteine, 27 g carboidrati, 18 g grassi totali (3 g grassi saturi), 444 mg sodio, 68 mg calcio, 8 g fibre, 130 mg omega-3

Ottimo per: cuore, glicemia, prevenzione del cancro, cervello, forza, pelle, capelli, unghie e denti

Ingredienti:

Per il condimento

- 3 cucchiaini di succo fresco di pompelmo
- 1 cucchiaio e ½ di succo fresco di limone
- 1 cucchiaio e ½ di coriandolo fresco tritato
- 1 cucchiaino e ½ di miele
- ¼ di cucchiaino di sale
- ¼ di cucchiaino di pepe nero macinato
- 1 cucchiaio di olio evo

Per il pollo alla griglia

- 4 fette di petto di pollo senza pelle da 170 g l'uno
- ¼ di cucchiaino di sale
- ¼ di cucchiaino di pepe nero macinato
- ¼ di cucchiaino di peperoncino in polvere

Per l'insalata

- 4 grandi foglie di lattuga romana
- 2 avocado, pelati, snocciolati e tagliati a fettine sottili
- 2 pompelmi rosa, sbucciati e tagliati a pezzetti sopra una ciotola per raccoglierne il succo che servirà per il condimento
- ¼ di cipolla rossa media, a fette sottili

Preparare il condimento: in una ciotola piccola, mescolare insieme i succhi di limone e pompelmo, il coriandolo, il miele, il sale e il pepe. Emulsionare con l'olio d'evo. Tenere da parte.

Preparare il pollo: scaldare al massimo la griglia. Insaporire il pollo con sale, pepe e peperoncino. Grigliare il pollo per 8-10 minuti, o finché la temperatura interna della carne avrà raggiunto i 75 °C. Tenere da parte.

mescolando, ancora 2 minuti. Spingere le verdure ai lati, mettere nel centro lo zenzero e l'aglio e rosolare per circa 30 secondi.

Aggiungere la buccia e il succo d'arancia, la salsa di soia e la carne. Insaporire a piacere. Cuocere mescolando finché si è tutto scaldato. Servire con i pistacchi tritati.

Per un pasto completo, per ogni persona: accompagnare con **1 tazza di asparagi** saltati con **1 cucchiaino di olio di canola**.

Noodles di grano saraceno con gamberi e verdure

4 porzioni

Una porzione contiene: 488 calorie, 35 g proteine, 56 g carboidrati, 14 g grassi totali (2 g grassi saturi), 1351 mg sodio, 147 mg calcio, 8 g fibre, 80 mg omega-3

Ottimo per: prevenzione del cancro, cervello, forza, pelle, capelli, unghie e denti

Ingredienti:

- ¼ di tazza di burro di arachidi morbido
- 2 cucchiaini di zenzero fresco pelato e tritato
- 2 cucchiaini di salsa di soia a basso contenuto di sodio
- 1 cucchiaino di aceto bianco
- 1 cucchiaino di olio di sesamo
- ½ cucchiaino di salsa chili
- 230 g di noodles di grano saraceno
- 1 tazza e ½ di carote grattugiate
- 1 tazza e ½ di edamame sgranati surgelati, scongelati
- 450 g di grossi gamberi, sgusciati e privati del filo nero
- 120 g di taccole private del filo
- ½ tazza di coriandolo fresco, tritato, più un altro po' per guarnire

Versare in una ciotola piccola il burro di arachidi, lo zenzero, la salsa di soia, l'aceto, l'olio di sesamo e la salsa chili. Tenere da parte

Portare a bollire una pentola media d'acqua. Versare i noodles e cuocere per 4 minuti. Aggiungere le carote e gli edamame e cuocere 1 minuto. Quindi unire i gamberi e le taccole e cuocere ancora 2 minuti.

Tenere da parte ½ tazza di acqua di cottura. Scolare i noodles con i gamberi e le taccole. Trasferirli in una ciotola capiente.

Versare l'acqua di cottura tenuta da parte nel composto di burro di arachidi e mescolare finché il tutto si è amalgamato. Aggiungere la salsa di burro di arachidi e il coriandolo tritato nella ciotola con i noodles e mescolare molto bene. Guarnire con altro coriandolo.

Orzotto alla zucca ✓

4 porzioni

Una porzione contiene: 318 calorie, 9 g proteine, 58 g carboidrati, 6 g grassi totali (1 g grassi saturi), 393 mg sodio, 115 mg calcio, 10 g fibre, 10 mg omega-3

Ottimo per: cuore, prevenzione del cancro, cervello e pelle

Ingredienti:

- 1 cucchiaio di olio evo
- 1 scalogno a fettine sottili
- 1 rametto di timo fresco
- 1 tazza di orzo perlato
- 2 tazze di brodo vegetale a basso contenuto di sodio
- 1 tazza d'acqua
- 450 g di zucca tagliata a cubetti di 1,5 cm
- ½ cucchiaino di sale, da usare separatamente
- ¼ di cucchiaino di pepe nero macinato
- ¼ di tazza di parmigiano grattugiato
- 1 cucchiaio di prezzemolo fresco tritato

In una padella da 30 cm, scaldare l'olio d'oliva e cuocere, mescolando, lo scalogno per 2 minuti o finché è rosolato. Aggiungere il timo e cuocere per altri 30 secondi. Versare l'orzo e tostarlo per 2 minuti o finché comincia a dorare, mescolando.

Trasferirlo in una slow cooker (vedi nota a p. 238) da 4-6 l insieme al brodo, l'acqua, la zucca e ¼ di cucchiaino di sale. Chiudere e cuocere a temperatura alta per 3 ½-4 ore o finché il liquido sarà del tutto assorbito e la zucca sarà morbida.

Indice

- 5 Istruzioni per l'uso

- 13 Un cuore più sano
- 39 Stabilizzare la glicemia
- 64 Tenere alla larga il cancro
- 92 Migliorare capacità mentali e umore
- 117 Ossa e muscoli più forti
- 142 Per una pelle più giovane e sana
- 164 Per unghie, denti e capelli più belli

RICETTE E MENU ANTIAGING

- 187 Ricette antiaging
- 258 Menu antiaging

- 266 Indice dei superfood antiaging
- 268 Indice delle ricette