Boom di detox e superfood in vista della prova costume

alga-spirulina-e448c024

Con l'avvicinarsi della temuta prova costume, gli italiani riscoprono **alimenti detox e superfood**. Ecco **zenzero e verdure a foglia verde** ma anche l'**alga spirulina**, prodotto new entry del 2018. A scoprire i nuovi trend sulle tavole estive è un'indagine della piattaforma **Cortilia**, leader nella vendita e distribuzione online di prodotti alimentari freschi.

Certo, per mantenersi in forma il 71% del campione presta attenzione a **mantenere un'alimentazione sana**, il 52% beve almeno 2 litri d'acqua al giorno, mentre il 33% si muove a piedi o in bicicletta; vecchi trucchetti che si confermano rimedi sempre attuali e validi alleati per affrontare la bilancia.

Entrando nel dettaglio del menu, per il 39,5% del campione le verdure a foglia verde sono l'alimento migliore per rimettersi in forma, seguono gli agrumi per il 23% e lo zenzero per il 22%. A fare la parte del leone con il 60% delle preferenze sono le **insalate fresche da arricchire con mozzarella, frutta secca, ma anche legumi come ceci o lenticchie**. Verdure che possono essere la base di estratti e centrifugati, apprezzate dal 38,8% degli intervistati. Il 55,6% è attratto, invece, secondo il sondaggio, dai 'superfood', alimenti di origine vegetale con un grande apporto di nutrienti e proprietà benefiche, come le bacche di goji (16%), i semi di chia e di lino (23%) e la curcuma (22,6%). Un mondo che comprende anche l'alga spirulina dagli effetti depurativi, con l'8% dei voti ma che il 46% degli intervistati è pronto a provarla entro l'anno. Un prodotto che nel 1974 fu battezzato 'alimento del futuro' dalla Conferenza Mondiale dell'Alimentazione dell'Onu, entrando a far parte dei menu degli astronauti quando sono in missione.