

A close-up photograph of a young man and woman smiling and embracing each other. The woman is on the left, leaning her head against the man on the right. Both are wearing white shirts. The background is a soft, out-of-focus green.

**I segreti  
per un CORPO  
SANO e  
in FORMA.**

# OCTOPUS

**Associazione per la prevenzione  
delle malattie fumo correlate.**



*Nel 1998, dopo 30 anni di lotta, da medico, contro il tumore polmonare, dimessomi dall'Ospedale di Niguarda ho deciso con alcuni colleghi di fondare un'associazione che si occupasse di prevenzione primaria e secondaria delle malattie fumo correlate. In 13 anni di attività, OCTOPUS ha organizzato numerosi convegni incentrati su queste tematiche, ha prodotto manuali di educazione ed approfondimenti che è possibile trovare e scaricare sul sito:*

**www.octopusmed.it**

*In particolare, l'Associazione si è aperta alle terapie integrate. Ferma restando la priorità delle cure allopatiche per la lotta al cancro del polmone, impostate presso istituzioni ed ospedali e che poggiano su chemioterapici e nuovi farmaci biologici, la finalità di OCTOPUS è quella di associare cure incentrate sull'alimentazione, su terapie di supporto e terapie immunostimolanti, limitatamente a ciò che è possibile reperire sul mercato, farmaceutico e non, che abbia una solida base di verità scientifica. Inoltre, l'impegno dell'Associazione è di divulgare le novità diagnostiche, sia per la prevenzione primaria, sia per quella secondaria, per i danni biologici fumo correlati.*

*Sulla prevenzione primaria ormai la TAC del torace senza contrasto è validata a livello internazionale come l'esame di screening che salva la vita ai fumatori, in quanto è in grado di identificare tumori di dimensioni inferiori a 1 cm. Per la prevenzione secondaria, ancora la TAC, con la lettura morfologica dei danni polmonari, è in grado di anticipare l'intervento terapeutico adeguato per evitare lo sviluppo della B.P.C.O. (Bronco Pneumonia Cronica Ostruttiva) che, evolvendo, invalida il fumatore fino all'estremo di renderlo schiavo dell'ossigenoterapia a lungo termine.*

*Poiché il fumo è a tutti gli effetti una dipendenza, nel 2010 abbiamo deciso di fondare una costola di OCTOPUS denominata:*

## OCTOPUSBRAIN

**Associazione per la prevenzione  
del disagio giovanile.**



*Preambolo dello statuto:*

*Negli ultimi anni gli studi delle neuroscienze hanno portato ad identificare il cervello come "il sistema naturale più complesso dell'Universo conosciuto" (E. Goldberg).*

*I primi 3 anni di vita, comprensivi della vita fetale, sono determinanti nel costruire le fondamenta di quest'organo, in quanto il programma genetico è interattivo con l'ambiente che accoglie il bambino. Negli anni successivi lo sviluppo dei lobi frontali, detti anche lobi sociali, è totalmente condizionato dalla operatività del bambino e dagli stimoli che esso riceve. Il disagio psichico, purtroppo sempre crescente nella nostra Società, è di conseguenza fortemente condizionato, in particolare nei primi anni di vita, dall'ambiente che accoglie il bambino. Da anni, con l'Associazione Octopus (www.octopusmed.it), ci battiamo per la prevenzione dei danni biologici correlati*

*al fumo di sigaretta. La nascita di una nuova associazione si pone l'ambizioso obiettivo di sviluppare conoscenza e ricerca scientifica e culturale sul tema, appunto, del disagio psichico e sulla possibilità di prevenirlo e combatterlo.*

*Prof. Enzo Soresi  
Segretario di Octopus  
Vice-presidente di Octopusbrain*

*Consiglio Direttivo di OCTOPUS  
Presidente:  
Dr. Claudio Verusio, oncologo-psicanalista.  
Primario Oncologia Medica P.O.  
Ospedale di Saronno*

*Vice-presidenti:  
Dr. Claudio Bonfioli, radiologo.  
Responsabile Servizio di Diagnostica  
per Immagini  
Policlinico S.Marco di Zingonia*

*Dr. Roberto Boffi, pneumologo.  
Responsabile ambulatorio per i danni da fumo.  
Istituto Nazionale per lo Studio e la Cura  
dei Tumori - Milano*

*Segretario:  
Prof. Enzo Soresi: anatomopatologo,  
pneumologo, oncologo.  
Primario emerito di Pneumologia  
Osp. Niguarda - Milano  
Docente Università e Campus, libero studioso  
di neurobiologia*

*Consiglieri:  
Dr. Flavio Allegri: pneumologo, violinista.  
Dirigente medico Ospedale Fatebenefratelli -  
Milano*

*Silvia Cavallini: chinesologo clinico  
Esperta in riabilitazione danni respiratori fumo  
correlati*

*Dr. Carlo Cipolla: cardiologo.  
Direttore divisione di Cardiologia  
Istituto Europeo di Oncologia - Milano*

*Prof. Paolo Gerundini: medico nucleare.  
Direttore Servizio di Medicina Nucleare  
Ospedale Policlinico - Milano*

*Dr. Giovanni Invernizzi: allergologo,  
immunologo.  
Medico di famiglia (Chiavenna)  
Responsabile Gruppo di lavoro sui danni  
da fumo, per la Società Italiana di Medicina  
Generale*

*Dr. Salvatore La Viola: psicologo clinico.  
Responsabile counseling "LASERFIT"*

*Dr. Giulio Cesare Leghissa: odontoiatra.  
Segretario nazionale COI-AIOG*

*Dr. Mario Longo: odontoiatra.  
Docente Università eCampus  
Docente Università Ludes di Lugano  
Membro esperto del Consiglio Superiore di  
Sanità*

*Alessandro Palmarini: cardiologo.  
Responsabile Centro Antifumo Laserfit,  
Clinica S. Giovanni - Milano*

*Prof. Luigi Santambrogio: chirurgo toracico.  
Direttore Divisione di Chirurgia Toracica  
Ospedale Policlinico - Milano  
Cattedratico di Chirurgia Toracica Università  
degli Studi di Milano*

*Segreteria di OCTOPUS :  
Via De Amicis 26 - 20123 - Milano  
Tel. 02 8052829 - fax 02 86453082  
email: [silvia.cavallini@libero.it](mailto:silvia.cavallini@libero.it)  
[silviavalorimed@gmail.com](mailto:silviavalorimed@gmail.com)*

*Elargizioni a favore dell'associazione OCTOPUS:  
Bonifico bancario IBAN  
IT93M050480163300000001235*

***I segreti per un corpo sano e in forma.***

Testi ©

Prof. Vincenzo Soresi

Prof. Fabrizia Bamonti

Dr.ssa Francesca Noli

*Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta in nessun modo, senza un' autorizzazione scritta da parte degli autori.*

**Prof. Vincenzo Soresi**  
Pneumologo - Oncologo



## LO STRESS OSSIDATIVO

**D**a molti anni mi occupo della cura e della prevenzione degli effetti biologici e delle malattie correlate al fumo di sigaretta.

E' ormai noto che il fumo di sigaretta comporti l'invecchiamento della cute e in generale di tutti i tessuti del nostro corpo. La ragione è fondamentalmente una: il fumo di sigaretta aumenta la produzione delle Specie Reattive dell'Ossigeno (ROS), più comunemente note come "radicali liberi" dell'ossigeno.

È infatti importante, per i fumatori in particolare, ma in realtà per tutti, mantenere attentamente sotto controllo il livello dei ROS presenti nell'organismo, molecole fondamentali per un corretto funzionamento cellulare derivanti dal normale metabolismo cellulare: la loro formazione è una situazione fisiologica, "transitoria", con effetti benefici per l'organismo. In realtà, nell'organismo sano una giusta produzione di radicali è necessaria per le svariate funzioni che essi svolgono ed è indispensabile per un buon funzionamento del nostro corpo, poiché stimola reazioni utili, quali un importante ruolo fisiologico nel bilancio energetico (respirazione mitocondriale), attività anti-microbica di granulociti e macrofagi (risposte del sistema immunitario), produzione di molecole – come il superossido e l'ossido nitrico – che fungono da messaggeri cellulari. La presenza "attiva" dei ROS garantisce un efficace sistema di difesa da parte dell'organismo che produce tutto quello che è necessario per neutralizzarli. L'organismo, infatti, è dotato di riserve antiossidanti, che vengono utilizzate per far fronte alla presenza di ROS nel sangue, ma quanto più questi aumentano, tanto minore è la capacità degli antiossidanti di combatterli. Ne consegue un danno dovuto ad una eccessiva produzione di ROS non più adeguatamente bilanciata dalla Capacità Antiossidante Totale (TAC); questo "status" viene definito "Stress Ossidativo" e può comportare alterazioni funzionali e strutturali delle cellule e dei tessuti

potenzialmente responsabili di patologie d'organo o sistemiche. Pertanto, un eccesso di ROS può causare la distruzione di molecole biologiche vitali (lipidi, proteine, DNA), di cellule e tessuti e, di conseguenza, l'invecchiamento precoce favorendo la comparsa e/o la progressione delle principali patologie cronico-degenerative. Un eccesso, infatti, fa andare il nostro sistema nervoso in tilt, lasciando spazio solo agli effetti nocivi.

È quindi importante ricordare che i ROS, implicati in molte malattie associate al processo di invecchiamento, vengono soprattutto prodotti in concentrazione superiore alla norma durante i periodi di stress psicofisico, nelle persone in sovrappeso e negli obesi. Perciò maggiori sono le condizioni di stress cui siamo sottoposti e/o peggiori sono le abitudini alimentari e/o dello stile di vita, maggiori saranno i danni causati dallo Stress Ossidativo.



## La prevenzione

### VALUTAZIONE DELLO STATUS OSSIDATIVO

La valutazione dello status ossidativo è fondamentale per la prevenzione di molti stati patologici derivanti dallo stress ossidativo: infatti, effettuare una valutazione del proprio Bilancio Ossidativo è importante per mantenere sotto controllo la salute del proprio corpo agendo in modo preventivo nei confronti di malattie quali infarto, ictus, diabete, cancro ...

La valutazione del proprio Bilancio Ossidativo viene effettuata attraverso il dosaggio dei livelli dei ROS presenti nel nostro sangue utilizzando un test chiamato d-ROMs test, che misura i “derivati dei Metaboliti Reattivi dell'Ossigeno” (d-ROMs test, Diacron, Grosseto). Ma di fondamentale importanza è valutare anche e contemporaneamente la Capacità Antiossidante Totale (TAC), costituita da un insieme di molecole con potere antiossidante in grado di opporsi più o meno efficacemente, in funzione del proprio potenziale di ossidoriduzione, all'azione ossidante dei ROS. Esistono test, validati in clinica, i quali forniscono una valutazione nel sangue del pannello di antiossidanti, di origine endogena ed esogena, presenti nel nostro corpo (quali, ad es., enzimi, proteine plasmatiche, acido urico, bilirubina, vitamine idrosolubili e liposolubili) e consentono di comprendere perciò se la capacità delle difese antiossidanti del nostro organismo sia o meno nella norma.

Pertanto, per una valutazione completa dello Status Ossidativo e di una sua eventuale alterazione risulta necessario il dosaggio delle concentrazioni dei ROS unitamente a quello della TAC.

### ROS TAC

Ad oggi, l'importanza della conoscenza dello Status Ossidativo non ha ancora trovato una soddisfacente collocazione e corretta diffusione nella prassi medica e, sebbene la sua valutazione possa consentire un

intervento clinico più mirato ed adeguato, sono in effetti pochi i laboratori che effettuano questo tipo di dosaggio e che sono in grado di collaborare con il clinico nell'interpretazione dei risultati.

Tra questi segnaliamo, per la lunga esperienza di ricerca, e più recentemente di routine, il Laboratorio di Biochimica Clinica (responsabile prof. ssa F. Bamonti del Dipartimento di Scienze Mediche , Facoltà di Medicina e Chirurgia, Università degli Studi di Milano) presso la Fondazione IRCCS Ca' Granda, Ospedale Maggiore Policlinico, Via Francesco Sforza, 35, Milano\*. L'analisi dei fattori coinvolti in un eventuale sbilanciamento dello Status Ossidativo consentirà al clinico la scelta di un trattamento mirato e personalizzato, spesso basato su "semplici" regole riguardanti uno stile di vita sano, una corretta alimentazione ed un'attività fisica moderata. Queste "semplici" abitudini, così come il normo peso, sono tutte "costanti" che contribuiscono a mantenere un equilibrato Status Ossidativo.

Come riportato in letteratura, i fumatori, i soggetti sovrappeso, le persone che fanno poco esercizio fisico ("pigre") e coloro che fanno un uso eccessivo di alcolici, presentano valori alterati dei test.

Recenti studi hanno confermato l'ipotesi, già nota, che la limitazione delle calorie, nei soggetti adulti, faccia vivere più a lungo. Ad esempio, le osservazioni condotte su membri della Calorie Restriction Society, che si sono volontariamente sottoposti ad un regime alimentare ipocalorico (ma adeguatamente bilanciato nei nutrienti basilari per il nostro organismo) per 6 anni, hanno mostrato – oltre ad una riduzione della pressione sistolica e diastolica e a miglioramenti dei livelli di colesterolo e trigliceridi – una riduzione dei radicali liberi.

Anche se non è stato ancora scientificamente accertato che una restrizione calorica nell'uomo porti ad una maggiore longevità, è comunque acquisito che, in età avanzata, un ridotto apporto calorico di una dieta ben bilanciata, associato ad uno stile di vita non sedentario, favorisca il mantenimento di uno stato di salute ottimale.



**L'importanza di  
un'alimentazione  
corretta.**



## **Dr.ssa Francesca Noli**

*Biologo Nutrizionista*

*Specialista in Scienza alimentare e Igiene*

*Giornalista pubblicista*

Per prevenire l'insorgere di malattie causate dall'ossidazione dei tessuti e pensando al nostro benessere, è importante che il nostro regime alimentare sia ben equilibrato e soprattutto vario nelle scelte. Un'alimentazione ricca di antiossidanti naturali, infatti, aiuta con naturalezza a mantenere sotto controllo il livello dei radicali liberi presenti nel sangue e a prevenire, di conseguenza, le principali patologie cronico-degenerative.

Il nostro regime alimentare dovrà perciò prevedere un buon apporto di frutta e ortaggi freschi, legumi e cereali (soprattutto integrali), una corretta quantità di olio extravergine d'oliva ed eventualmente un bicchiere di vino di qualità.



Queste direttive sono evidenziate anche in importanti pubblicazioni a livello nazionale e internazionale, come “*Linee guida per una sana alimentazione italiana*” del 2003 e la “*Dietary Guide for Americans*” del 2005, che sottolineano l’importanza di limitare l’apporto di grassi, zuccheri, dolci e bevande zuccherate, sale e alcol e incoraggiano invece il consumo di cereali, legumi, ortaggi e frutta, poiché forniscono fibre al nostro organismo. In particolare, frutta e ortaggi contengono sostanze ad azione protettiva.

Fin dal 1996, l’American Cancer Society si è attivata per una campagna di sensibilizzazione, rivolta soprattutto ai giovani, per incrementare il consumo di frutta e verdura. La campagna “*Eat 5 to 9 a day for better health*” – mangia tra le 5 e le 9 porzioni di frutta e verdura ogni giorno – ha proprio l’obiettivo di aumentare la consapevolezza dell’importanza di consumare una discreta quantità di questi alimenti ogni giorno, oltre che a fornire ai consumatori delle informazioni specifiche per prevedere questi alimenti all’interno della propria alimentazione.

**Ecco allora qualche consiglio per aumentare il consumo di frutta e verdura:** acquistate frutta e verdura fresca almeno 2-3 volte alla settimana, tenete in casa verdure in scatola senza sale aggiunto, verdure e minestrone surgelati e succhi al 100% di frutta, in modo di averli sempre disponibili. In alternativa al singolo frutto preparate della macedonia da consumare anche come merenda.

Le verdure possono essere utilizzate come condimento per i primi piatti a base di pasta o riso. Molte sono le ricette gustose come risotto o pasta con melanzane, pomodorini, zucchine, carciofi, asparagi, zucca etc.

Molte preparazioni come minestre, pizza, carni, frittate possono prevedere un consistente apporto di verdure.

Frutta e verdura sono un perfetto rompidigiuno e possono essere preparate già lavate e tagliate a pezzetti, pronte all'occorrenza.

Se non avete tempo per preparare una spremuta fresca, scegliete i succhi refrigerati di frutta, al 100% di frutta senza zucchero aggiunto.

Quando si è a pranzo o cena fuori casa, si tende generalmente a mangiare di più. Invece di mangiucchiare pane in attesa del piatto caldo, fatevi portare un'insalata (negli Stati Uniti molti ristoranti la offrono inclusa nel prezzo del piatto principale).

## Quanto?

Le Linee guida per una sana alimentazione italiana del 2003 suggeriscono di consumare 2 porzioni di ortaggi e 3 di frutta per chi ha un fabbisogno calorico di 1700 kcal (bambini oltre i 6 anni, donne anziane sedentarie) e 2100 kcal (adolescenti femmine, donne adulte non sedentarie e uomini adulti sedentari). Per chi ha un fabbisogno di 2600 kcal (adolescenti maschi, uomini adulti non sedentari) 4 porzioni di ortaggi e 3 di frutta.

Come riferimento, una porzione di verdure equivale a 50 g di insalata o 250 g di ortaggi (1 finocchio/2 carciofi), mentre una porzione di frutta equivale a 1 frutto medio (arance, mele) o 2 frutti piccoli (albicocche, mandarini).

## Quando?

Tutte le occasioni possono essere buone: una spremuta o un frutto

fresco per completare la prima colazione, verdure (come sughi, contorni, minestre...) e frutta (intera, come macedonia) a pranzo e cena, frutta e verdura come snack rompidigiuno.

## Perché?

Frutta e verdura sono estremamente importanti nella nostra alimentazione perché sono ricche di acqua, la frutta contiene mediamente circa l'80% di acqua, mentre le verdure oltre il 90%, e contribuiscono perciò a soddisfare il nostro fabbisogno quotidiano. Kiwi, fragole, ribes, agrumi, peperoni, spinaci, cavoli e cavolfiori sono ricchi di vitamina C; carote, albicocche, ortaggi a foglia verde contengono betacarotene, che viene convertito in vitamina A.

Sono ricchi di minerali: finocchi, cavolini di Bruxelles, kiwi e banane contengono grandi quantità di potassio, mentre gli ortaggi a foglia verde sono ricchi di calcio, ferro e acido folico.

Contengono inoltre fibre che, oltre al ruolo positivo che possono svolgere sulla glicemia e i livelli di colesterolo, aumentano il senso di sazietà e migliorano la funzionalità intestinale. L'apporto di energia, inoltre, risulta comunque contenuto e, considerando che sono elementi con un buon potere saziante, sono un valido aiuto al controllo del peso.

## ANTIOSSIDANTI

L'attenzione dei ricercatori si è concentrata negli ultimi anni proprio sulla presenza di sostanze antiossidanti nella frutta e nella verdura. Il ruolo protettivo da loro svolto è infatti legato ad una serie di sostanze che – pur presenti in quantità abbastanza ridotta – sono molto utili nel contrastare l'azione dei radicali liberi. I radicali liberi, come già ricordato, si formano infatti in seguito ai normali effetti metabolici e in parte per effetto di altri fattori, come lo stress, l'azione di gas inquinanti e della sostanze tossiche in genere, dal fumo di sigaretta, eccesso di alcol, radiazioni solari etc.

Il nostro corpo dispone di sistemi naturali di difesa, ma un'alimentazione ricca di frutta e verdura aiuta il nostro organismo nella sua battaglia contro i radicali liberi.

Ecco alcuni degli antiossidanti presenti nella frutta e nella verdura, veri alleati per il nostro corpo:

- Acido ascorbico (vitamina C)
- Carotenoidi, presenti nei vegetali e nella frutta giallo-arancione
- Fenoli, presenti in tutti gli alimenti vegetali
- Tocoferoli (vitamina E) presenti nei semi oleosi e negli ortaggi a foglia verde
- Selenio
- Zinco

I composti solforati, di cui sono ricchi cavolfiore, cavoli, rape sono preziosi perché aiutano ad eliminare le sostanze cancerogene.

## 5 COLORI AL GIORNO

In natura esistono moltissime varietà di frutta e verdura. Per facilitare il compito, seguite la regola promossa dal *National fruit and vegetables program*: nutritevi con i colori della vita. Sono stati identificati 5 gruppi di colore: giallo-arancio, blu-viola, verde, bianco e rosso. Il consiglio è quello di mangiare frutta e verdura cercando di alternare le scelte tra i vari colori all'interno di ogni gruppo, rispettando la stagionalità.

### ROSSO

I vegetali di colore rosso o rosa brillante come pomodoro, pompelmo rosa e rosso, anguria e papaia sono ricchi di licopene, un antiossidante utile a combattere malattie cardiovascolari e alcuni tumori.

### VERDE

I vegetali di colore verde come spinaci, broccoli, cavolo verde sono ricchi di luteina e zeaxantina, antiossidanti che proteggono gli occhi e aiutano a mantenere l'integrità della retina. Inoltre, i vegetali a foglia verde sono ricchi di folati che possono contribuire a ridurre i livelli di omocisteina,

fattore di rischi delle malattie cardiovascolari, e sono particolarmente utili prima della gravidanza e nelle sue fasi precoci perché riducono il rischio di difetti del tubo neurale dei neonati.

## **GIALLO**

I vegetali giallo-arancio contengono beta-carotene, un antiossidante naturale che rinforza il nostro sistema immunitario, oltre che vitamina C e folati.

## **BLU**

I vegetali di colore blu-viola come melanzane, mirtilli, more e uva nera contengono flavonoidi che sono in grado di combattere le sostanze cancerogene.

## **BIANCO**

I vegetali di colore bianco, come cipolla, porro e aglio, sono ricchi di allicina che aiuta a ridurre i livelli di colesterolo e la pressione, oltre a combattere le infezioni.



# Vivo di natura

GoJuvo dà nuova vita al tuo benessere.



“Fa che il cibo sia la tua medicina e la medicina sia il tuo cibo”.

(Ippocrate)

*Dopo aver fornito i suggerimenti per una corretta alimentazione, presentiamo un prodotto che da pochi anni è in vendita in Italia e che sintetizza, in modo efficace, tutti i benefici di un'alimentazione corretta. Oltre che dal riso integrale, infatti, è costituito da un pool di frutta e verdure crude liofilizzate, ricche di enzimi che sono alla base del buon assorbimento del cibo a livello intestinale. La sostituzione di un pasto con il prodotto, o l'assunzione di un misurino prima dei due pasti principali, rappresenta la migliore e più semplice forma di prevenzione per fumatori e non.*

*Prof. Vincenzo Soresi*

## **La natura ci fa stare bene**

Siamo quello che mangiamo, è ormai cosa certa. È anche noto che benessere del corpo e della mente siano correlati e dipendano fortemente dai comportamenti alimentari. Il lavoro, lo stress, la routine quotidiana impediscono talvolta di alimentarci correttamente: mangiamo troppo, o troppo poco. Più spesso, mangiamo male.

GoJUVO è una soluzione utile per ritrovare il giusto equilibrio: una vera innovazione nel campo degli integratori alimentari, con la funzione di migliorare la salute e il benessere dell'organismo.

***Per perdere peso in modo sano e equilibrato, ottimizzare le prestazioni sportive, risolvere carenze nutritive, o nel caso di consumo insufficiente di frutta e verdura, GoJUVO ha tutta la forza e la vitalità della natura per sentirsi in forma e giovani.***

GoJUVO è un alimento vivo e vegetale al 100%, che utilizza materie prime "integre", dalla radice al frutto: bacche, frutti, foglie, radici, che garantiscono un elevato apporto di fibre alimentari, antiossidanti, vitamine, enzimi e minerali.

***Oltre 50 ingredienti vegetali, crudi liofilizzati, provenienti tutti da coltivazioni biologiche non OGM: questo è GoJUVO, un concentrato di energia e vitalità. Un alleato che si rivelerà indispensabile per ritrovare equilibrio, forza e benessere.***

Subito pronto,  
è ideale ovunque.  
A lavoro o in viaggio.



GoJUVO contiene riso integrale crudo, verdure crude di colore prevalentemente rosso, giallo e verde, alghe, frutti di bosco e funghi terapeutici orientali.

Inoltre, cereali, alghe, verdure, funghi, frutti provengono da coltivazioni biologiche, non trattate con pesticidi e concimi chimici.

GoJUVO non contiene conservanti, siero, lieviti, latte e derivati, carne, aromi, coloranti e dolcificanti.

## Facile, buono, naturale

In ogni luogo e momento della giornata, **GoJUVO è pratico e semplice da preparare**. Per chi non vuole o non può mangiare un pasto tradizionale, è un valido sostituto per il controllo del peso, da consumare miscelato ad acqua o altra bevanda non gassata, anche con aggiunta di frutta o verdura. Non è necessario conservarlo in frigorifero ed ha un gusto gradevole.

**Da portare dietro sempre, a lavoro e in viaggio.**

GoJUVO è adatto anche per chi segue una dieta vegetariana, vegana o kosher e può essere assunto senza limiti di tempo. Può essere utilizzato anche per tempi prolungati, apportando grandi benefici all'organismo.

GoJUVO può essere inserito, a pieno titolo, in un piano salutistico di prevenzione alimentare.

## Dalla scienza, la conservazione

GoJUVO è un prodotto liofilizzato, secondo il metodo di conservazione che elimina l'acqua contenuta senza l'uso del calore.

**Questo processo consente di mantenerne inalterate caratteristiche organolettiche e qualità nutrizionali, oltre a garantire sicurezza igienica e una conservazione per periodi lunghi.** Una volta reidratato, l'alimento ricostituito è del tutto simile in contenuto di proteine, enzimi, vitamine, minerali e fibre a quello fresco.

# L'equilibrio inizia da GoJUVO

GoJUVO è un aiuto prezioso per mantenere il giusto equilibrio metabolico e tenere sotto controllo i livelli di colesterolo e trigliceridi nel sangue.

***Pelle, unghie e capelli ne trarranno giovamento, come i temuti cuscinetti adiposi localizzati, grazie a un miglior drenaggio dei liquidi corporei.***

GoJUVO impedisce inoltre il rialzo glicemico e insulinico grazie a un rallentato assorbimento di zucchero e grassi.

Il suo elevato contenuto in cereali integrali e fibre riequilibra la flora intestinale e garantisce una migliore regolarità dell'intestino.

## Parola d'ordine: combattere i radicali liberi

Vere e proprie mine vaganti capaci di causare danni notevoli all'organismo, oltre che accelerare il processo di invecchiamento, i radicali liberi possono essere contrastati dall'azione degli antiossidanti.

***GoJUVO, con il suo alto contenuto di alghe, frutta e verdura, è ricco di antiossidanti naturali.***

Questo consente di mantenere naturalmente sotto controllo l'attacco dei radicali liberi, ma anche di aumentare le naturali difese dell'organismo. Inoltre, la sua attività antiossidante migliora il drenaggio dei liquidi corporei e la funzionalità digestiva, eliminando i fastidiosi gas intestinali.

***Go Juvo. La risposta più naturale per il tuo benessere.***

**GoJuvo è ricco  
di antiossidanti  
naturali.**



Campagna di prevenzione in collaborazione con:



JUVOVITA S.r.l.  
V.le Monte Ceneri, 34  
20155 Milano

Tel. 02.2225549  
Tel. 02.700506361

[www.gojuvo.it](http://www.gojuvo.it)  
[info@gojuvo.it](mailto:info@gojuvo.it)