

Vuoi una abbronzatura migliore e stai assumendo **Beta-carotene**?

- ✓ Al nostro corpo ne basta pochissimo e se ne assumi troppo puoi avere effetti indesiderati anche visibili.
- ✓ Il **beta-carotene** è un antiossidante naturale, presente negli alimenti di origine vegetale, come frutta, verdura, alghe e funghi:

Non così



Meglio in questo modo



- Una dieta ricca di frutta e verdura di colore arancio o verde intenso ti permette di assumere la giusta quantità di **beta-carotene naturale**. Se prendi anche integratori contenenti **beta-carotene** rischi di assumerne troppo e può essere pericoloso.
- L'Agenzia Italiana del Farmaco (AIFA) ha prescritto che la quantità di **beta-carotene** utilizzato come eccipiente (sostanza inattiva presente nei farmaci) deve garantirne un'assunzione inferiore a 2 mg al giorno.
- Studi su soggetti che hanno assunto vitamine sotto forma di integratori, invece che direttamente dai cibi, dimostrano che un eccesso di **beta-carotene** può aumentare la mortalità.

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Milano
Città Metropolitana