

Anacardi

Gli **anacardi** sono i semi dell'*Anacardium occidentale*, specie nativa del Brasile. Attualmente i principali produttori di anacardi sono India, Brasile, Mozambico, Tanzania e Nigeria.

Gli anacardi sono fonte di acidi grassi dalle proprietà protettive nei confronti della salute cardiovascolare e di antiossidanti che possono a loro volta proteggere la salute di cuore e arterie. Anche il rame può migliorare le difese antiossidanti, ma non solo; questo minerale, componente essenziale di molti enzimi, partecipa alla produzione di energia e allo sviluppo delle ossa, dei tessuti connettivi e della melanina presente in pelle e capelli. Il consumo di anacardi potrebbe inoltre favorire la salute delle ossa grazie al magnesio contenuto in questi semi, che aiuta anche a controllare il tono nervoso e muscolare combattendo, così, pressione alta, spasmi muscolari, emicrania, tensioni e affaticamento.