

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

Spermidina: cos'è, proprietà benefiche e in quali alimenti è contenuta



La spermidina è una sostanza che appartiene alla classe delle poliammine ed è considerata un elisir di lunga vita: aiuta a prevenire le malattie cardiovascolari, svolge un'azione anti-age e non solo. La spermidina è contenuta in diversi cibi come formaggi stagionati, funghi, cereali. Scopriamo di più su questa sostanza che allunga la vita e fa bene al cuore. [Continua a leggere](#)