

Perché fa male il cibo spazzatura?

L'organismo reagisce al cibo spazzatura come se volesse difendersi da un'infezione.

Ecco perché il consumo di cibi ricchi di grassi e zuccheri e poveri di fibre fa così male alla salute.

Però mangiare in piccole quantità una volta tanto il cibo spazzatura può anche non fare troppo male.

(Sempre comunque da evitare)

