

IL CIBO che fa bene



Dr. Monica Cimino Nutrizionista, Specialista in Scienza dell'Alimentazione, Dottore di Ricerca in Biologia Cellulare e Molecolare.

Collabora con attività di ricerca con il Centro Pilota Regionale per i Disturbi Alimentari, Università Luigi Vanvitelli di Napoli. Per info e proposte di argomenti da approfondire www.moniacimino.it

facebook e instagram:
diet coach di Monica Cimino

ANANAS UN FRUTTO PREZIOSO

Drenante e antinfiammatorio, consumato fresco aiuta la digestione delle proteine

QUANTE VOLTE hai sentito dire: "Questo prodotto brucia i grassi questo trattamento scioglie i grassi"? Se esistessero prodotti dimagranti efficaci non avremmo la pandemia di obesità e inoltre, il grasso non brucia e non si scioglie, ma può essere eliminato solo quando il corpo "decide" di mettere mano alle sue riserve.

QUANDO IL BILANCIO tra quanto mangio e quanto mi serve, costringe il corpo ad attingere dalle riserve di grasso, allora, e solo allora, il grasso viene trasformato (non bruciato né sciolto) in energia.

Questa è una premessa importante per definire correttamente l'ananas, un alimento un tempo pubblicizzato come "brucia grassi", ma che invece è un frutto straordinario per mantenere l'equilibrio fisiologico del corpo e che non dovrebbe essere infangato con l'appellativo a-scientifico di "brucia grassi".

L'ANANAS è un frutto acquoso, quindi è a basso contenuto calorico perché più dell'80 per cento è rappresentato da acqua; contiene la bromelina, cioè un complesso di enzimi proteolitici (coinvolti nella digestione proteica) accettati universalmente dalla scienza e dalla medicina moderna come fitoterapici, perché lungamente usati senza mai riscontrare alcun effetto collaterale.

È DIMOSTRATO che la bromelina contenuta nell'ananas, particolarmente concentrata nel gambo, se assunta in dose adeguate, ha la capacità di riassorbire edemi ed ematomi, ha un'azione anti infiammatoria su diversi tessuti (osteo-articolare, uro-genitale), ha un'attività antitrombotica, antitumorale e immuno-modulante. Oltre a questo, l'ananas contiene anche acido citrico, potassio, magnesio, rame, vitamina C e manganese. Insomma, possiamo dire a gran voce che l'ananas sia davvero un frutto prezioso per la nostra salute!

IN COMMERCIO TROVIAMO oltre all'ananas naturale (il frutto, per intenderci), anche succhi a base di ananas e ananas sciroppato. Ebbene, per quanto riguarda il succo, sebbene sia a base di un frutto tanto prezioso, non è una buona idea consumarlo regolarmente. Il Codice Europeo Contro il Cancro, che ha origine da lunghissimi studi sulle abitudini delle popolazioni e sul loro effetto sulla salute, ci dice chiaramente di evitare le bevande zuccherate. Poche chiacchiere quindi, il succo non va bene se zuccherato, sono calorie liquide, con basso potere saziante, che non fanno altro che alzare i nostri livelli di glicemia, senza alcun beneficio.

PER QUANTO RIGUARDA infine l'ananas sciroppato consideriamo che naturalmente, essendo più dolce, a parità di peso contiene una quantità di zuccheri maggiore sia del prodotto fresco sia addirittura del succo commerciale.

Immaginiamo però uno strappo alla regola, che ogni tanto è anche sano concedersi, come abbiamo detto tante volte. Ebbene, un bicchiere di succo che a parità di peso contiene meno zuccheri dell'ananas sciroppato, equivale a circa 150-200 ml mentre una fettina di ananas sciroppato pesa solo 60 grammi.

ANCHE SE L'ANANAS SCIROPPATO contiene più zuccheri in generale, è comunque vero che mangiandone una sola fettina, assumiamo comunque meno zuccheri rispetto a un bicchiere di succo.

Se, in ogni caso il vostro obiettivo è comunque trovare un equilibrio tra il gusto dolce e lo stile di vita sano, vi converrà ricordare che il prodotto fresco, ben conservato, rappresenta sempre la scelta migliore!

