



## Come spezzare la fame? I consigli del dietologo: dall'acqua tiepida a tre spicchi di aglio

### Descrizione

(Adnkronos) -

Quali sono i segreti anti-fame? Ospite oggi a *La volta buona*, il medico dietologo Ciro Vestita ha condiviso una serie di consigli su come spezzare il senso di fame in modo naturale, attraverso l'introduzione di specifici alimenti e piante, che apportano inoltre benefici all'organismo.

Secondo Vestita, la fame si può spezzare facilmente grazie all'uso di erbe sedative come melissa, malva e biancospino. Assumendo le tisane calmanti il soggetto ha meno fame. ha spiegato il dietologo.

Tra le piante utili, Vestita ha menzionato anche il carcadè, indicato per combattere diversi disturbi, come nel caso della gastrite. E ancora: La tisana alla malva fa miracoli.

Secondo consiglio: tra i rimedi più semplici a costo zero, Vestita ha citato l'acqua: se bevuta tiepida favorisce la riduzione del senso di fame.

Terzo punto: un altro alimento consigliato sono i mirtilli, noti per le loro proprietà diuretiche. Farli cuocere per 20 minuti e bere il succo fa molto bene e contribuisce anche a migliorare la vista notturna.

Il poker è completato dai carciofi. Il quarto consiglio evidenzia i benefici legati alle foglie di carciofi che stimolano la produzione di bile da parte del fegato, favorendone l'espulsione e contribuendo così all'abbassamento del colesterolo.

Bonus track: inaspettato, ma anche l'aglio fa benissimo. Mangiarne tre spicchi la sera può ridurre gli incidenti vascolari. Il problema, tuttavia, è l'alitosi che secondo Vestita si può combattere masticando tre spicchi di caffè.

??

---

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

**Categoria**

1. Comunicati

**Tag**

1. Ultimora

**Data di creazione**

Febbraio 4, 2026

**Autore**

redazione

*default watermark*