

*default watermark*



Arance e vitamina C, Bassetti bocchia la spremuta: «Meglio mangiarle a spicchi»•

## Descrizione

(Adnkronos) «La spremuta d'arancia promossa o bocciata? Arriva il verdetto del professor Matteo Bassetti, che si sofferma su uno dei consigli più gettonati: bere una spremuta un'occasione. Non sempre, a quanto pare. «Ti hanno sempre ripetuto che la spremuta d'arancia fa bene. E' naturale, è vitamina C, è salutare!» E' cos'è? O è meglio mangiarsi un frutto senza spremerlo?», si chiede il direttore del reparto malattie infettive del policlinico San Martino di Genova. E il verdetto è senza appello: «L'arancia è meglio mangiarla intera, a spicchi, che spremuta»•.

La spiegazione è dettagliata. «Nel primo caso oltre alla parte liquida si ingeriscono anche le fibre che servono per rallentare l'assorbimento degli zuccheri ed evitare il picco glicemico. Quando ci beviamo una spremuta ci vogliono 3-4 arance per fare un bel bicchiere, ma 3-4 arance vuol dire che avrò un picco glicemico e anche un piccolo insulinico», dice Bassetti. «Le vitamine? Per fare 1 grammo di vitamina C ci vogliono 2 chili di arance. Attenzione, con 2 kg di frutta arrivano anche 200 grammi di zucchero. Quindi meglio mangiarla intera a spicchi ed evitiamo le spremute»•.

«»

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

## Categoria

1. Comunicati

## Tag

1. Ultimora

## Data di creazione

Febbraio 9, 2026

## Autore

redazione