



Il kiwi vale per 3: toglie la fame, fa dimagrire e cura l'intestino

Descrizione

(Adnkronos) -

La frutta è un pilastro della dieta mediterranea. E alcuni frutti, in particolare, hanno funzioni speciali nel regime alimentare. Il medico dietologo Ciro Vestita ospite oggi, martedì 11 febbraio, a La volta buona ha mostrato quali sono gli alimenti che possono migliorare il benessere intestinale, spezzare la fame, favorendo una alimentazione più controllata e favorendo il dimagrimento.

Vestita ha mostrato una semplice combinazione: kiwi e mele. I kiwi, meglio ancora leggermente acerbi e quindi ricchi di fibre, vengono definiti dal nutrizionista come «una pianta eccezionale, in particolare contro la stipsi», inoltre aiutano a spezzare la fame. Le mele, invece, rilasciano etilene, un gas naturale che accelera la maturazione dei kiwi, rendendoli più morbidi e facili da consumare: «Basta mettere due mele con un kiwi in un sacchetto di carta. L'etilene delle mele accelera la maturazione dei kiwi, che diventano una pappa. Tre kiwi prima di cena spezzano la fame, in generale questo frutto regolarizza l'intestino e la flora batterica, soprattutto la mattina» contrastando la stipsi.

Tra gli altri alimenti suggeriti c'è l'ananas, ricca di bromelina, principio attivo noto per le sue proprietà antinfiammatorie, utile anche in caso di patologie articolari. In particolare, la parte centrale del frutto sarebbe efficace contro la stipsi. «Andrebbe consumata con molta frequenza», ha sottolineato Vestita. Infine, spazio anche ai limoni, che contengono naringenina, sostanza a cui vengono attribuite proprietà benefiche, tra cui un potenziale supporto nella lotta contro il virus dell'epatite C.

Tra le piante citate anche il carcadè, indicato per combattere diversi disturbi, come nel caso della gastrite. Un mix di alimenti naturali che, secondo l'esperto, può rappresentare un valido alleato per ritrovare equilibrio intestinale.

»

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Febbraio 11, 2026

Autore

redazione

default watermark