



Avocado, tutto su questo superfood: pochi zuccheri, tanto potassio e aiuta il cuore

Descrizione

(Adnkronos) È ricco di potassio, ha pochi zuccheri e fa bene al cuore. È l'avocado, un superfood che negli ultimi anni si trova sempre più spesso in tavola. Benefici e controindicazioni, ecco tutto quello che c'è da sapere su questo frutto.

A differenza della maggior parte dei frutti freschi, contiene pochissimi zuccheri e molti grassi (il 23%) ma di questi solo il 2,5% sono saturi (grassi nemici del cuore), mentre il resto è costituito da grassi insaturi. Inoltre in questo tipo di frutto vi è anche una buona presenza di vitamina E, un naturale antiossidante in grado di contrastare l'azione dei radicali liberi per rallentare i processi di invecchiamento delle cellule. Inoltre i suoi nutrienti aiutano a sentirsi sazi più a lungo, evitando spuntini poco sani.

È un frutto ricco di potassio che è di fondamentale importanza per l'organismo umano perché aiuta a tenere sotto controllo la pressione arteriosa.

Non sono note controindicazioni specifiche al consumo di avocado, ma chi è allergico a lattice, banane, meloni, pesche, castagne, pomodoro, patate e kiwi deve mangiarlo con attenzione a causa del possibile rischio di un'allergia crociata.

Fra le possibili manifestazioni allergiche scatenate dall'avocado sono inclusi sindrome da allergia orale (prurito a bocca e gola e lingua gonfia) e sintomi generalizzati (respiro sibilante, sensazione di oppressione al petto, crampi addominali, diarrea). Inoltre se assunti in grandi quantità, semi e foglie della Persea gratissima possono risultare tossici.

In linea generale le controindicazioni al consumo di avocado sono riferibili esclusivamente al suo contenuto calorico abbastanza elevato (circa 231 Kcal per 100 grammi). Se si intende dimagrire non è un frutto consigliabile. Se si soffre di insufficienza renale, inoltre, non va dimenticato che contiene molto potassio e che per questo può non essere indicato.

???

spettacoli

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Maggio 3, 2026

Autore

redazione

default watermark