



Banana tra potassio e rischio glicemia, meglio acerba o matura? Cosa dice l'esperto

Descrizione

(Adnkronos) - Tanto potassio, ma occhio alla glicemia e al picco insulinico. È questo il paradosso nutrizionale della banana di grande interesse per la dietetica moderna, ponendosi al centro del dibattito tra l'apporto di micronutrienti essenziali e la gestione del carico glicemico. A dirlo all'Adnkronos Salute - Mauro Minelli, immunologo e docente di Nutrizione clinica all'università Lum Giuseppe Degennaro.

Il suo punto di forza risiede indubbiamente nell'elevata concentrazione di potassio, un minerale che spiega ancora Minelli che svolge un ruolo biochimico insostituibile nella polarizzazione delle membrane cellulari e nella conduzione degli impulsi nervosi. Questa caratteristica la rende un presidio naturale fondamentale per la salute dell'apparato cardiovascolare, poiché il potassio favorisce l'escrezione del sodio e contribuisce al mantenimento di una pressione arteriosa fisiologica, riducendo sensibilmente il rischio di eventi ipertensivi e crampi muscolari durante l'attività fisica.

Tuttavia mette in guardia l'esperto -, l'efficacia nutrizionale della banana non può essere scissa dalla sua complessa dinamica glucidica, che evolve drasticamente durante il processo di maturazione.

In un frutto acerbo, spiega Minelli la componente glucidica è costituita prevalentemente da amido resistente, una forma di carboidrato che si comporta in modo analogo alle fibre alimentari, resistendo alla digestione nell'intestino tenue e garantendo un rilascio di glucosio estremamente graduale. Con il progredire della maturazione, gli enzimi sottolinea l'immunologo idrolizzano questo amido trasformandolo in zuccheri semplici, quali saccarosio, glucosio e fruttosio, determinando un incremento esponenziale dell'indice glicemico del frutto.

Questa trasformazione biochimica impone una strategia di consumo rigorosa per i soggetti che necessitano di un controllo metabolico costante. L'assunzione di una banana molto matura provoca infatti un rapido picco insulinico che può risultare controproducente per chi soffre di insulino-resistenza o diabete mellito, avverte.

Per mitigare tale risposta senza rinunciare ai benefici minerali, la logica nutrizionale suggerisce di prediligere frutti a maturazione intermedia o di associare il consumo della banana a fonti proteiche e grassi insaturi. Tale sinergia rallenta lo svuotamento gastrico e la successiva velocità di assorbimento degli zuccheri nel flusso ematico, trasformando un potenziale rischio glicemico in una risorsa energetica equilibrata e duratura. In ultima analisi, la banana non va esclusa dalla dieta, ma gestita come uno strumento bioenergetico la cui efficacia dipende strettamente dal tempismo e dalle modalità di integrazione nel piano alimentare quotidiano.

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Marzo 20, 2026

Autore

redazione