

### **Bomba vitaminica per il cuore, contro ictus, pressione e glicemia**

#### **Salute e Benessere**

Inviato da : Anna Nappi

Pubblicato il : 23/3/2025 9:00:00



**Le banane sono un frutto meraviglioso, che porta enormi benefici al nostro organismo. Questo supercibo, infatti, è ricco di vitamine, fibre e minerali, che ne fanno un valido alleato del benessere naturale del nostro organismo.**

È **Niente grassi saturi, zero colesterolo e niente sodio, ma tante vitamine, tante fibre e tanti minerali, soprattutto potassio.** Sono queste le caratteristiche della banana che ne fanno un prezioso alleato della salute. Un frutto di dimensioni medie (pari a circa 125 grammi) fornisce 30 grammi di carboidrati, 1 grammo di proteine, 3 grammi di fibra alimentare e solo 110 calorie. Passando ai micronutrienti, le banane sono ricche di vitamina A (81 unità internazionali), B2 (0,1 mg), B3 (0,8 mg), B9 (25 microgrammi), B6 (0,5 mg) e C (9 mg), di ferro (0,3 mg), magnesio (34 mg), manganese (0,3 mg) e, soprattutto, potassio: 450 mg. Le banane sono un'ottima fonte di potassio, minerale che aiuta nel combattere varie malattie:

È **E' proprio il potassio uno degli ingredienti più salutari della banana.** Oltre a **proteggere la salute cardiovascolare** (aiuta a ridurre la pressione e protegge dall'ictus e dalle cardiopatie ischemiche), questo minerale contribuisce a preservare la densità ossea, contrasta la perdita di massa muscolare, **riduce la comparsa dei calcoli ai reni** e favorisce la regolarità intestinale, ripristinando un buon equilibrio elettrolitico anche in caso di diarrea. Il consumo di quantità elevate di potassio è stato inoltre associato a una **riduzione del 20% del rischio di morire per una qualsiasi causa**, mentre i bambini che mangiano una banana al giorno corrono un rischio di avere a che fare con l'asma inferiore del 34% rispetto agli altri. Sempre in tenera età, la vitamina C delle banane aiuta a ridurre il rischio di leucemia, mentre la lotta contro la comparsa del cancro al colon retto passa attraverso le fibre presenti in questo frutto.

Anche i diabetici possono trarre vantaggio

“Le fibre della banana aiutano anche i diabetici. In particolare, grazie alla loro presenza le banane riducono la glicemia in caso di diabete di tipo 1 e migliorano i livelli di zuccheri, lipidi e insulina in chi ha a che fare con il diabete di tipo 2. Infine, la presenza dell'amminoacido triptofano fa sì che le banane proteggano la memoria e aiutino a migliorare l'umore”.

”

”