

### Obesità , mele verdi efficaci

#### Stili di vita

Inviato da : Flora Rossi

Pubblicato il : 6/2/2024 9:10:00

**Un team di ricerca della Washington State University ha scoperto che talune sostanze non digeribili contenute nelle mele, in particolare nelle mele verdi Granny Smith, possono aiutare a prevenire l'obesità e contrastare alcuni disturbi associati a questa patologia. Tali proprietà delle mele sarebbero dovute alla presenza di fibre non digeribili.**



Un team di ricerca della Washington State University ha scoperto che talune sostanze non digeribili contenute nelle mele, in particolare nelle mele verdi Granny Smith, possono aiutare a prevenire l'obesità e contrastare alcuni disturbi associati a questa patologia. Tali proprietà delle mele sarebbero dovute alla presenza di fibre non digeribili.

# Obesità, mele verdi efficaci

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11835>

---

I ricercatori hanno valutato la quantità delle sostanze non digeribili presenti nelle diverse varietà di mele, Fuji, Golden, Red Delicious, Gala, Braeburn e Granny Smith. Quest'ultima varietà è risultata essere quella più efficace in quanto più ricca di fibre alimentari indigeribili e polifenoli, sostanze con alto potere antinfiammatorio. I risultati di questo studio aiuteranno i consumatori a discriminare tra le varietà di mele che possono aiutare nella lotta contro l'obesità. Afferma la dot.ssa Giuliana Norotto, autrice principale dello studio. I composti non digeribili presenti nelle mele verdi Granny Smith favoriscono la produzione dei batteri buoni che provvedono alla pulizia dell'apparato digerente. Infatti, anche se sottoposti a masticazione ed all'azione del succo gastrico queste sostanze raggiungono integre l'intestino dove fermentano dando vita ai batteri buoni che mantengono in salute l'intestino. Questi batteri favoriscono i processi metabolici e riducono lo stato di infiammazione cronica che affligge i soggetti obesi e che in taluni casi conduce al diabete.

Nei soggetti obesi la presenza dei batteri buoni è ridotta in quanto l'equilibrio della flora batterica è determinato dalla qualità dell'alimentazione, che in questi soggetti è solitamente carente. Lo studio è stato pubblicato sulla rivista specializzata Food Chemistry. Le mele Granny Smith sono solitamente più aspre delle altre qualità ed hanno quindi un indice glicemico più basso, questo motivo unito alla scarsa digeribilità delle fibre prolunga il senso di sazietà facendoci sentire pieni a lungo, limitando gli attacchi di fame, causa di sovrappeso e obesità. Le mele verdi aggiungiamo che anche arance e pere sono ricche di fibre insolubili contenute soprattutto nella buccia delle pere e nella pellicina bianca delle arance situata tra il la buccia arancione ed il frutto. Da ciò si può presumere che consumare cibi ricchi di fibre insolubili aiuta a mantenere in buona salute il sistema digestivo e prevenire l'aumento di peso. Consumare alimento quaranta grammi di fibre al giorno permette di mantenere l'intestino in buona salute ed in perfetta efficienza.

Per raggiungere la quantità minima giornaliera di fibre è sufficiente consumare almeno cinque porzioni di frutta e verdura al giorno accompagnate da almeno uno yogurt al giorno di buona qualità con presenza di probiotici.

Â