

## Il fico d'India brucia zuccheri e grassi. E calma la fame nervosa!

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11870>

---

### **Il fico d'India brucia zuccheri e grassi. E calma la fame nervosa!**

#### **Salute e Benessere**

Inviato da : Antonio Russo

Pubblicato il : 14/4/2024 9:10:00

**Il fico d'India è una pianta originaria dell'America, che attualmente cresce spontanea in tutto il bacino del Mediterraneo. È noto anche come opuntia o nopal. Diverse ricerche scientifiche ne hanno evidenziato l'efficacia nella cura del diabete, nel controllo del tasso di colesterolo nel sangue, nel trattamento del sovrappeso, dei disturbi gastrointestinali e delle malattie cutanee. Il succo estratto dai frutti è diuretico e lassativo. Le foglie sono fonte di fibra solubile e insolubile (cellulosa, emicellulosa, lignina, pectina, mucillagini), di vitamine (A, B1, B2, B3 e C), di minerali (calcio, magnesio, ferro, potassio e rame). Seguici e scopri come utilizzarlo per dimagrire!**

Perché questo cactus ti fa dimagrire



\*Modera l'appetito grazie alla presenza di mucillagini (fibre solubili).

\*Regolizza l'indice glicemico, e quindi permette un minor accumulo di adipe.

# Il fico d'India brucia zuccheri e grassi. E calma la fame nervosa!

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11870>

---

Facilita il transito intestinale. Combatte i gas e gonfiori.

Controllo l'indice glicemico

Una ricerca condotta appunto in Messico, da un gruppo di studiosi dell'Università della Bassa California a Tijuana, ha dimostrato le proprietà ipoglicemicizzanti delle fibre contenute nel fico d'India, utili in caso di diabete mellito. Ma anche chi non è diabetico può giovare con profitto di questo moderatore della glicemia che riduce l'assorbimento di zuccheri e grassi favorendo il dimagrimento.

Aumenta il senso di sazietà

Grazie al suo contenuto di fibre solubili, soprattutto mucillagini, questa pianta dona un senso di sazietà utile per chi ha sempre voglia di sgranocchiare qualcosa. Queste fibre, una volta ingerite, creano uno sorta di gelatina che espandendosi, placa il senso di vuoto allo stomaco. Inoltre, le fibre rallentano l'assorbimento degli zuccheri a fine pasto, facendo mantenere più a lungo il senso di sazietà.

Mantiene regolare l'intestino

Solubili e insolubili, le fibre di questo cactus favoriscono il movimento intestinale senza irritare le mucose. Inoltre, contribuiscono a rigenerare la flora batterica, e riducono il rischio di emorroidi. Un intestino attivo, in grado di eliminare le scorie e le tossine, consente un dimagrimento più rapido e un miglior assorbimento di vitamine e minerali.

Come utilizzarlo

Gli estratti delle foglie di fico d'India utilizzabili per contrastare il sovrappeso vengono venduti sotto il nome di "opalina" o "puntina". Li trovi perlopiù sotto forma di compresse o capsule (2 mezz'ora prima dei pasti, con abbondante acqua). Sono efficaci se assunte all'interno di un programma di dimagrimento che prevede una dieta equilibrata e un esercizio fisico regolare, anche moderato.

## Il fico d'India brucia zuccheri e grassi. E calma la fame nervosa!

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11870>

---

Per l'uso in gravidanza e durante l'allattamento o in caso di problemi alimentari, occorre rivolgersi al proprio medico di fiducia