

Fragole e mirtilli, amici del cuore e dei diabetici e nemici del colesterolo e del grasso

Salute e Benessere

Inviato da : Anna Nappi

Pubblicato il : 9/1/2025 9:20:00

Fragole e mirtilli, amici del cuore e dei diabetici e nemici del colesterolo e del grasso. Il mirtillo aiuta a combattere il colesterolo cattivo e migliora il controllo del glucosio e della sensibilità all'insulina, riducendo il rischio di malattie cardiache e diabete. Il mirtillo contiene anche acidi grassi e iodio ed è ricco di Vitamine B2, B5, B6, K, rame, calcio, magnesio, ferro, zinco, potassio.

Seguire una dieta a base di MIRTILLI si dice sia di aiuto per perdere grasso addominale collegato a problemi cardiovascolari e diabete.

Secondo uno studio presentato alla conferenza di Biologia Sperimentale 2009, **una dieta ricca di mirtilli abbassa i livelli di colesterolo nel sangue mentre migliora il controllo del glucosio e della sensibilità alla insulina, abbassando così il rischio di future malattie cardiache e di diabete.**

E' stato anche detto che la dieta è efficace nel

sciogliere il grasso addominale, che è un importante fattore rischio per condizioni molto serie come le problematiche cardiache. L'elevato contenuto di antocianine in questa frutta, ovvero antiossidanti che si trovano in frutta e verdure pigmentate di scuro, è il responsabile nell'alterare il modo in cui il corpo immagazzina ed usa il glucosio per scopi energetici. I mirtilli quindi, abbassano il rischio di sviluppare diabete.

Mirtillo: glucosio ed insulina.

Analoghi studi precedenti hanno riportato pariteticamente **che bere del succo di mirtillo migliora il controllo del glucosio** e dell'insulina in uomini a rischio di malattie cardiache. Quindi assumere regolarmente mirtilli, ci dicono, è efficace nel ridurre il rischio di malattie cardiache e della sindrome metabolica.

Inoltre gli scienziati hanno concluso che seguire una dieta a basso consumo di grassi arricchendola di mirtilli, ha migliori effetti per la perdita di peso corporeo.

I benefici delle **fragole**: cuore , colesterolo e peso corporeo

Anche le FRAGOLE, non solo fanno bene al cuore ma riducono i livelli di colesterolo, il peso corporeo e fanno da prevenzione all'Alzheimer. Una tazza di fragole contiene 100 mg di Vit C, quasi quanto una tazza di succo di arancia. Questo frutto contiene anche acidi grassi e iodio ed è ricco di Vitamine B2, B5, B6, K, rame, calcio, magnesio (grande il suo contenuto), ferro, zinco, potassio. Aiuta a prevenire il declino delle facoltà motorie e cognitive, che comunemente si associano all'invecchiamento e particolarmente al disturbo dell'Alzheimer

Fragole e stress

Questo frutto **aiuta anche a combattere lo stress e protegge dal disturbo visivo noto come degenerazione maculare.** Efficace anche nel trattare gastriti e diarrea e a migliorare le funzioni del fegato.

Sfregare delle fragole sui denti e sulle gengive Ã utile per rimuovere il tartaro e rafforzare le gengive.

Precauzioni !

Questo frutto Ã tra quelli piÃ¹ comunemente associati alle allergie e ai disturbi gastrointestinali. Ha inoltre una notevole quantitÃ di ossalati*, che possono cristallizzare e causare calcoli renali o biliari.

(*=L'acido ossalico una volta ingerito si combina con diversi minerali, formando dei sali che ne impediscono l'assorbimento. Per questa loro capacitÃ di ridurre i minerali a disposizione dell'organismo, gli ossalati favoriscono l'instaurarsi di stati da carenza, come osteoporosi e anemie)

La fragola contiene inoltre goitrogeni che possono interferire con le funzioni della tiroide. Ecco perchÃ© chi soffre di problemi tiroidei, Ã bene non consumino questo frutto

Â