

### LE PROPRIETÀ BENEFICHE DELLA BANANA

#### Nutrizione

Inviato da : Carlo Perrella

Pubblicato il : 6/1/2024 10:10:00



Il termine *frutto* della pianta, che si sviluppa (nella specie e nelle varietà commestibili) in una serie di grappoli. Le banane pesano tipicamente 125–200 g, benché questo peso vari considerevolmente fra le differenti cultivar. Il frutto è commestibile per circa l'80%, il restante 20% è la buccia; può essere consumato crudo o cotto. Quasi tutte le moderne banane partenocarpiche utilizzate a scopo alimentare provengono dalle specie *Musa acuminata* e *Musa balbisiana*. Il nome scientifico delle banane è *Musa*, o l'ibrido *Musa sapientum*, a seconda della costituzione del loro genoma. I vecchi nomi scientifici *Musa sapientum* e *Musa sapientum* non sono più in uso.



banana, uno tra i cibi piú consumati nel mondo, è il frutto dell' banana del genere Musa. Ha una forma allungata e si sviluppa secondo il classico "cascetto" che può arrivare a pesare fino a 50 kg. Ha una buccia esterna piuttosto dura, di un colore che va dal verde chiaro al giallo (a seconda del grado di maturazione). La parte commestibile della banana è la sua polpa, che si presenta biancastra e piuttosto dolce. Il frutto contiene molto zucchero ed è estremamente nutriente, ecco perché il può facilmente sostituire un piccolo pasto ed è molto indicato come "spuntino", anche per il suo notevole potere "saziantista". La prima traccia della banana risale addirittura al 500 a.C. e si dice che ad assaggiarla fu per primo Alessandro Magno: successivamente arrivò anche in Africa e America. L' tipica dei paesi tropicali, dove è possibile consumarla nell'arco di tutti e dodici mesi e quando non è possibile trovarla viene coltivata nelle serre, raccolta e trasportata in celle frigorifere (12°C circa) per essere esportata. Quando la maturazione non avviene spontaneamente si procede ad un trattamento particolare, innalzando la temperatura e trattando i frutti con l'etilene: in questo modo si possono raggiungere i vari livelli di maturazione, visibili dal fatto che aumenta la colorazione gialla della buccia, diminuiscono i tannini e l'amido diventa zucchero. Le qualità piú conosciute sono sostanzialmente: la Musa sapientum, la Musa Cavendishii e la Musa paradisiaca; quest'ultima è la piú povera di zuccheri e la piú ricca di amido, motivo per cui viene coccinata o fatta scivolare, per ricavare una farina. Le dimensioni della banana sono piú o meno "standard" (200 gr.) e le calorie apportate sono circa 200 per un frutto; non il può propriamente definirlo un frutto ipocalorico e questo è il motivo per cui i dietologi suggeriscono di consumarla con moderazione nelle diete ipocaloriche e soprattutto di non mangiarla a fine pasto dopo aver già introdotto nell'organismo, sufficienti calorie.

## À

### Malattie e parassiti della banana

Le banane, anche a causa di una limitata diversità genetica, sono soggette a malattie e attacchi di parassiti, favoriti anche dal fatto che all'interno del frutto non esistono semi "vitali": la piú nota è sicuramente la cercosporiosi, riscontrabile soprattutto nel nord Italia e nella Pianura Padana, caratterizzata dalla comparsa di piccole macchie necrotiche sulla buccia, che possono diventare sempre piú numerose fino a distruggere il frutto se non si interviene tempestivamente con il fertilizzante. Si ritiene che questa malattia derivasse dal dna di un virus integrato nel genoma della specie Musa balbisiana e viene anche chiamata malattia delle "righe nere". Particolarmente temuto dai coltivatori di banane, è la Banana Bunchy Top Virus (BBTV) piú diffuso in Asia; i metodi per controllarlo, sono sostanzialmente due:

- 1) lo sradicamento delle piante infette;
- 2) il controllo dei vettori che diffondono l'infezione.

# LE PROPRIETÀ BENEFICHE DELLA BANANA

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11642>

---

## Proteine e calorie della banana

Grazie alle sue proprietà nutritive ed energetiche la banana è particolarmente indicata per chi fa sport (l'ideale sarebbe mangiarla 40-50 minuti dopo l'attività fisica), anche in virtù della presenza di sostanze vascoattive, come la niacina, la dopamina, la noradrenalina e l'aserotonina. Ricca di amido, zuccheri, vitamina B1, B2, C, E, minerali (fosforo, magnesio, sodio, potassio, ferro, zinco) e tannini. Le proteine presenti in un frutto sono 1,09, i grassi 0,33, i carboidrati per differenza 22,84, le fibre 2,6. Un frutto del peso di 100 grammi, contiene: 89 calorie, 0,33 grassi, 22,84 carboidrati, 74,91 acqua.

## Le vitamine della banana

Tra le vitamine del gruppo B, presenti nella banana, sono particolarmente importanti la vitamina B2 che facilita l'eliminazione delle tossine, mantiene sani i capelli e unghie e restituisce lucentezza alla pelle; la vitamina PP e la vitamina B6 molto importanti anch'esse per la salute della pelle e per regolare gli ormoni sessuali. La vitamina B6, in particolare, agisce bene combinata con altre due altre sostanze presenti nella banana: il triptofano e il magnesio e insieme stimolano l'organismo a produrre serotonina essenziale per l'equilibrio mentale e per il tono dell'umore e la qualità del sonno.

## La proprietà mediche della banana

Secondo uno studio effettuato dal Mind (che si occupa di consulenza aziendale), la banana sarebbe particolarmente indicata per le persone che soffrono di depressione. Questo è dovuto ad una particolare sostanza in essa contenuta, il triptofano, che l'organismo trasforma in serotonina, migliorando l'umore e l'equilibrio nervoso. Ciò è dovuto anche al gran numero di vitamine del gruppo B, che hanno un potere calmante. Uno studio avviato presso l'Istituto di Psicologia in Austria, ha dimostrato (in controtendenza con il parere di molti dietologi) quanto la banana incida positivamente su chi è sovrappeso o anche chi è stressato dal lavoro. Analizzando 5000 pazienti ospedalizzati, i ricercatori hanno scoperto che le persone obese erano quelle che avevano il lavoro più stressante: consumare quotidianamente banane, li aiutava a sentirsi meno oppressi sul lavoro e a saziarsi, tanto da non dover ricorrere a pasti abbondanti. Il loro rapporto concludeva che, per evitare l'appetito insaziabile indotto dallo stress, è necessario controllare i livelli di zucchero nel sangue introducendo alimenti ricchi di carboidrati ogni due ore per mantenere stabili tali livelli. Anche per quanto riguarda la pressione sanguigna, la banana si mostra particolarmente indicata a contrastare i valori alti a causa della forte concentrazione di potassio: per questo motivo, la Food and Drug Administration statunitense ha permesso all'industria delle banane di reclamizzare ufficialmente la sua capacità di ridurre i rischi dovuti alla pressione alta e anche la probabilità di ictus. Una ricerca, effettuata dalla scuola Twickenham (Middlesex) ha preso in esame circa 200 studenti, somministrando loro banane a colazione e a pranzo, con lo scopo di incrementare le potenzialità del loro cervello e ne è risultato che, dopo il trattamento, gli alunni erano più ricettivi e attenti. Anche l'intestino trae giovamento da questo frutto il quale, essendo ricco di fibre, lo aiuta a svolgere regolarmente la sua azione, superando quindi il problema della costipazione ed evitando l'uso di lassativi. Inoltre non tutti sanno che uno dei modi più veloci per smaltire una sbornia, è quello di preparare un frangolino di banane con l'aggiunta di un pizzico di miele: la banana infatti calma lo stomaco e si può consumare anche in caso di bruciore (ha un effetto antiacido), mentre il miele regola i livelli del sangue alterati dall'alcol. Infine, strano ma vero, le banane sono indicate anche per le persone che vogliono smettere di fumare poiché le vitamine B6 e B12 in essa contenute, insieme al potassio e al magnesio, aiutano l'organismo a contenere gli effetti della mancanza di nicotina.

## La banana in cosmesi

La banana viene anche utilizzata per le maschere di bellezza, a causa dell'alta concentrazione di potassio, betacarotene e vitamine del gruppo B. Il potassio ha un noto potere diuretico ed è quindi utile per la ritenzione idrica e per attenuare gli edemi sotto gli occhi che si notano al risveglio. Il betacarotene, che nell'organismo si trasforma in vitamina A, ostacola l'azione dei radicali liberi, mantenendo più giovani le cellule e rendendo la pelle liscia e morbida.

A