<u>Fragole e mirtilli, amici del cuore e dei diabetici e nemici del colesterolo e del grasso</u> 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. À Il mirtillo aiuta a combattere il colesterolo cattivo e migliora il controllo del glucosio e della sensibilit A all' insulina, riducendo il rischio di malattie cardiache e diabete. Il mirtillo contine anche acidi grassi e iodio ed A" 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, Â una dieta ricca di mirtilli abbassa i livelli di colesterolo nel sangue mentre migliora il controllo del glucosio e della sensibilit A alla insulina, abbassando così il rischio di future malattie cardiache e di diabete.

E' stato anche detto che la dieta A" efficace nel

sciogliere grasso addominale, che Ã" 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 frutte e verdure pigmentate di scuro, Ã" 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, Ã" 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.

Pagina 2 / 5

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 Ã" 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 al'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 più comunemente associati alle allergie e ai disturbi gastrointestinali. Ha inoltre una notevole quantità 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 capacità 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 perché chi soffre di problemi tiroidei, Ã" bene non consumino questo frutto

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

http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11880

