


Mangiare frutta a fine pasto fa ingrassare?

{pb-buttons}

{pb-share} 



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Accetta tutti

Accetta selezionati

Rifiuta

Powered by [Cookiebot by Usercentrics](#)

appena citate, **non vi sono controindicazioni inerenti al consumo di due-tre frutti al giorno**, anzi, la corretta alimentazione ritiene la frutta indispensabile per la salute e per il controllo del peso. Non è la frutta che fa ingrassare, ma la somma delle calorie che mangiamo rispetto a quelle che consumiamo. Quindi, la convinzione che mangiare frutta dopo i pasti fa ingrassare è **del tutto priva di basi scientifiche**.

La verità scientifica:

• Frutta dopo i pasti per controllare la glicemia

Se si mangia frutta a fine pasto, gli **zuccheri** in essa contenuti (fruttosio) vengono rilasciati nel sangue più lentamente rispetto a

mangiare la stessa frutta a digiuno. La fibra della frutta, infatti, si associa agli altri nutrienti del pasto e l'assorbimento dello zucchero viene così moderato. È sempre bene evitare il rapido innalzamento dei livelli di glucosio (zucchero del sangue) perché stimola una veloce risposta ormonale (insulina-glucagone) che, a sua volta, determina un rapido ritorno della sensazione di fame. L'importante, come per tutti gli alimenti, è non esagerare con le quantità.

• **L'acidità regala benefici**

L'acidità di alcuni frutti e le vitamine contenute al loro interno, per esempio la **vitamina C** presente in agrumi, kiwi e fragole, fanno sì che l'organismo assorba più ferro dalle verdure e in generale dagli alimenti di origine vegetale. Molto spesso, infatti, si consiglia di condire le verdure con del succo di limone. Inoltre, l'acidità della frutta dà all'organismo il segnale di fine pasto riducendo la fame. Quindi, per non ingrassare è meglio ridurre la quantità degli altri alimenti e passare subito alla frutta invece di non mangiarla;



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Powered by **Cookiebot by Usercentrics**

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.