

# L'ananas brucia i grassi e fa dimagrire?

È credenza comune che l'ananas faccia dimagrire perché “brucia i grassi”: chi deve perdere peso si sarà probabilmente imbattuto nella famosa dieta dell'ananas o avrà visto in commercio [integratori](#) a base d'ananas per dimagrire. Ma davvero questo frutto possiede caratteristiche così virtuose? La frutta è un alimento indispensabile per la salute, tant'è che anche l'[equilibrata alimentazione](#) raccomanda di consumarne almeno **due porzioni al giorno**, accompagnate sempre dal consumo quotidiano di **tre porzioni** di verdura. Tuttavia, non esistono alimenti che fanno dimagrire o che, da soli, siano completi dal punto di vista nutritivo. Pertanto, la convinzione che l'ananas faccia dimagrire è **del tutto priva di basi scientifiche**.

## La verità scientifica:

### • Ananas e digestione

L'ananas contiene la bromelina (solo se fresco!), un enzima che agisce sul fegato e sull'intestino favorendo la digestione delle [proteine](#), ma questo non significa che brucia i grassi e fa dimagrire. L'azione della bromelina è principalmente diuretica e può quindi aiutare chi soffre di [ritenzione idrica](#) a eliminare i liquidi in eccesso. La bromelina, infatti, svolge una funzione antinfiammatoria e antiedematosa. E i chili di troppo? Quelli, purtroppo, non vengono eliminati in questo modo.

### • Dimagrire in modo sano

Per eliminare i chili in eccesso è necessario associare una [regolare attività fisica](#) (minimo 150 minuti settimanali, ottimali 300) all'equilibrata e varia alimentazione, che deve prevedere tutti gli alimenti. Per calcolare il tuo indice di massa corporea (BMI) e scoprire la tua percentuale di massa grassa utilizza [questo](#) strumento gratuito; se devi dimagrire, puoi aiutarti con [questo programma](#) di controllo del peso che dispensa gratis gustosi menu della tradizione italiana personalizzati in base al tuo fabbisogno calorico, oltre che un programma di attività fisica mirato.

### • Ananas come spuntino

Questo frutto è perfetto come “spezzafame”, quindi come [spuntino](#) o merenda. Contiene molta acqua per mantenere idratato l'organismo, pochissime calorie (solo 40 in 100gr!), tante vitamine come la A e la C e sali minerali importanti come il potassio. Pertanto, l'ananas in sé non fa dimagrire, ma si presta benissimo come alimento per aiutare chi deve buttare giù i chili di troppo.

## RICORDA

Non esistono alimenti che “fanno ingrassare” o che “fanno dimagrire”: tutti quanti gli alimenti, nelle giuste quantità, vanno inseriti all'interno di una dieta sana ed equilibrata, da associare possibilmente a uno stile di vita attivo.

## COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

### **Dott.ssa Carolina Poli**

dietista specializzata in Alimentazione e Nutrizione Umana.

## AVVERTENZE

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.