# La cannella: proprietà e benefici per la salute.

Data: Invalid Date | Autore: Emanuela Salerno



La cannella è una spezia ricavata dalla corteccia del fusto o dai ramoscelli di una pianta nativa dello Sri Lanka, poi introdotta in numerosi paesi tropicali. In commercio può essere reperita sotto forma di piccoli ramoscelli, in polvere o come estratto.

Questa spezia ha un alto potere antiossidante, stimola la circolazione sanguigna e contribuisce a combattere il colesterolo. Ha proprietà antibatteriche (sfruttate nell'Antico Egitto per l'imbalsamazione dei defunti), antisettiche, stimolanti e digestive. La cannella stimola il sistema immunitario e risulta essere un buon rimedio naturale contro raffreddore, influenza, diarrea, flatulenza e dispepsia. Nella medicina Ayurvedica e nella medicina tradizionale cinese viene utilizzata per disturbi legati al freddo (poiché ha un effetto riscaldante) e contro i dolori mestruali.

Sicuramente la proprietà più interessante è quella di abbassare i livelli plasmatici di glucosio post-prandiale, grazie alla facoltà di rallentamento dello svuotamento gastrico che la cannella produce, all'inibizione di numerosi enzimi digestivi e, inoltre, da una sorta di attività carb-blocker, ottenuta inibendo uno degli enzimi adibiti alla digestione dei carboidrati, ovvero l'alfa-amilasi pancreatica.

La dose ritenuta utile per ottenere effetti sulla glicemia è quella che varia tra i 3-6g di cannella al giorno, da assumere con i pasti contenenti carboidrati. È opportuno ricordare che l'integrazione di cannella per puro piacere di gusto o per controllare pasti particolarmente glucidici non abituali deve essere comunque strettamente connessa ad uno stile di vita sano.

Emanuela Salerno

Seguimi anche su facebook: EsteticaMente

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/la-cannella-proprieta-e-benefici-la-salute/113932