

# Tre banane al giorno levano l'ictus di torno

Data: 4 dicembre 2011 | Autore: Tiziana Marzano

---



Il potassio contenuto nelle banane è utilissimo alla nostra salute cerebrale.

12 aprile - La ricerca, effettuata dall'Università di Napoli in collaborazione con quella di Warwick (Gran Bretagna), ha portato come risultato che consumare le banane in tre momenti della giornata (ad esempio una a colazione, l'altra a pranzo e infine per cena), ridurrebbe del 21% le probabilità di sviluppare un ictus. [MORE]

La dose giornaliera esortata dai medici è pari a 1600 mg circa e, se teniamo in considerazione che ogni banana ha in sé una media di 500 mg di potassio... tre diventa il numero perfetto! I benefici derivanti dal consumo di potassio sono molteplici, infatti, contribuisce ad abbassare la pressione sanguigna e controllare il bilanciamento dei liquidi nel corpo.

Il risultato della ricerca, pubblicato sul Journal of the American College of Cardiology, è molto significativo se pensiamo che l'ictus non colpisce solo gli anziani, ma il rischio si è diffuso largamente anche nella fascia dei giovani under 35. @ una malattia imprevedibile e nociva, che ha fatto contare in un anno oltre 1.000.000 morti, una cifra impressionante che ha fatto salire l'ictus a terza causa di morte dopo le malattie cardiovascolari e neoplasie. Se tuttavia non amate le banane, potete sempre sostituirle con altri alimenti contenenti lo stesso apporto di potassio, come: noci, latte, lenticchie, pesce o spinaci. L'importante, è accompagnare questo rito giornaliero ad altri accorgimenti per mantenere un'alimentazione corretta e, soprattutto, diminuire il sale in eccesso nei cibi nocivi alla nostra salute.

Tiziana Marzano

