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 nocivo alla nostra salute.

Tiziana Marzano

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/tre-banane-al-giorno-levano-l-ictus-di-torno/12080