

## **Una mela a giorno toglie il medico di turno!**

La mela contiene: acqua, proteine, pochissimi grassi, zuccheri di diverso tipo, tra cui fruttosio, glucosio, e saccarosio, fibre, sali minerali. Proprio per le sue proprietà nutrizionali si dice... una mela al giorno toglie il medico di turno!



Ecco 5 buoni motivi per mangiarla:

**1**

### **È utile nelle diete**

Le calorie della mela sono molto poche e per questo presenta proprietà utili per le persone in sovrappeso, nei casi di ritenzione idrica, di patologie renali e cardiache. Inoltre fornisce un senso di sazietà e regola la flora batterica intestinale grazie al suo contenuto di fibre.

**2**

### **Mantiene sotto controllo colesterolo e glicemia**

Le fibre contenute nella mela, come la pectina, aiutano a mantenere sotto controllo il colesterolo riducendone i livelli nel sangue e diminuiscono il rischio di ictus e cardiopatie. Inoltre questa sostanza aiuta anche a ridurre i livelli di glicemia nei pazienti diabetici.

**3**

### **Aiuta in caso di infiammazione intestinale e stitichezza**

La pectina contenuta nelle mele viene trasformata, dai batteri intestinali, in una guaina protettiva per le pareti dell'intestino. Nei casi di stipsi consumare una mela al giorno aiuta a combatterla grazie alle sue proprietà lassative.

**4**

### **Riduce il rischio di tumore**

Il potere antiossidante dei polifenoli contenuti nelle mele riduce il rischio di patologie come diverticolosi, varici e alcuni tumori come quelli al cavo orale, all'esofago, alle ovaie, al seno ed alla prostata.

**5**

### **Proprietà cosmetiche**

Il succo di mela fresco, unito al limone, ha la capacità di rassodare la pelle. Mentre una maschera preparata con pezzetti di mela cotta nel latte aiuta ad attenuare le rughe. Per le pelli secche invece si può preparare una maschera costituita da mele grattugiate e yogurt.

Dr.ssa Stefania Ripamonti - *Nutrizionista*