Nel numero 1601 de *L’Internazionale*

**Vero o falso?**

**È meglio non mangiare banane verdi**

***Falso.***

Spesso si pensa che mangiare frutta acerba causi dolori addominali e problemi gastrointestinali, ma le banane non completamente mature non solo non fanno male, possono anzi avere degli effetti benefici. Le banane verdi sono particolarmente ricche di fibre e aumentano il senso di sazietà, hanno un indice glicemico inferiore rispetto alle banane mature e consentono di tenere meglio sotto controllo il livello di glucosio nel sangue in caso di diabete. Le banane verdi contengono amido resistente, un tipo di carboidrato che non viene digerito nell’intestino tenue ma fermenta nell’intestino crasso e nutre i batteri intestinali buoni. Uno dei principali vantaggi è la regolarizzazione del transito intestinale. Inoltre, uno studio pubblicato di recente sulla rivista Cancer Prevention Research condotto da ricercatori delle università di Newcastle e Leeds, nel Regno Unito, ha scoperto che l’amido resistente presente in alimenti come l’avena e le banane verdi [appunto] può ridurre significativamente il rischio di alcuni tumori associati alla sindrome di Lynch. La ricerca ha dimostrato che una dose regolare di amido resistente, noto anche come fibre fermentabile, assunta per due anni riduce il rischio di cancro del tratto gastrointestinale superiore di oltre il 50%.

(Gazeta Wyborcza)