

# Più mangio frutta e verdura, più dimagrisco: c'è uno studio che lo dimostra

Ecco la prova scientifica che testimonia, definitivamente, che l'assunzione di chili di frutta e verdura (non troppo condite) fa perdere peso

Benedetta Spada

23 maggio 2020



Il nesso è stato rivelato in un studio americano del 2010: è fondamentale parlare di densità di energia. La **densità di energia** non è un concetto difficile, si tratta di suddividere le calorie per 1 grammo. L'acqua non conta, perché fa peso senza aggiungere energia. Invece un cibo grasso ha molte calorie, per meno peso. I crackers, **le merendine, sono alti in "food energy density", invece la frutta ne è bassa.**

Un cambiamento (anche se piccolo) mangiando foglie verdi, tuberi, frutta e verdure che fanno volume, porta ad una perdita di peso di 5 chili in un mese, secondo un studio del 2007 condotto dalla Ledikwe. Il record di perdita di peso, aumentando le quantità di cibo assunto e concentrando tutta la dieta su frutta e verdure, è stato studiato con la dieta delle Hawaii. **8 chili in meno dopo 21 giorni** e molti parametri di salute rientrati nella norma. A New York, sono i vigili del fuoco che ne hanno fatto la prova sulla loro pelle. Il programma anti-infarto che ha restituito la salute a molti, migliorando le condizioni di lavoro dei "firemen", con una dieta plant-based e biologica, è raccontato nel docufilm **The Game Changers, prodotto da grandi nomi dello sport e del cinema tra cui Schwarzenegger, Djokovic, Chris Paul il cestista, o ancora Lewis Hamilton, Jackie Chan. Tutti su dieta a base larga vegetale.**

Le testimonianze di star come Sylvester Stallone fanno effetto, ma i social network hanno oggi un peso maggiore per la quantità di testimonianze che arrivano a tutti da tutte le parti. E' il caso del profilo di Anthony William, autore bestseller e tra le altre cose coach alimentare di Stallone, che raccoglie decine di migliaia di testimonianze del prima e dopo degli effetti di **una dieta vegetale sulla salute.**

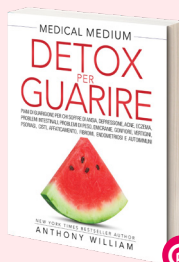
Nel libro **"50 cibi che ti cambiano la vita"**, si trovano le argomentazioni che spiegano gli effetti virtuosi di frutta e verdura sulla nostra salute psicofisica. Quando Anthony parla di mangiare mirtilli selvatici, non parla solo di antiossidanti, in presenza massiccia in questi frutti squisiti, che sono sicuramente un potente agente disintossicante e nutriente, come dimostrato da molti riscontri scientifici. Si riferisce alle straordinarie doti di sopravvivenza racchiuse in queste bacche, capaci di crescere in condizioni estreme.

**Mangiare mirtilli selvatici non è più una raccomandazione esteriore, ma un infondere nel corpo quelle qualità, la tenacia necessaria a**

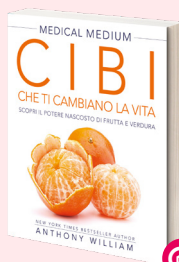
**vivere qualsiasi situazione.** Afferma ancora l'autore, "le banane oltre ad essere antivirali, sono in grado di attenuare i disturbi del sonno, calmare i nervi e ridurre l'ansia" parlando del frutto esotico. O ancora "gli asparagi contengono composti come la clorofilla e la luteina che agiscono da depuratori sul fegato". Fiducia e vitalità prendono a fluire verso e attraverso di noi.

Leggi gli articoli su

## La Gazzetta dello Sport



<https://www.gazzetta.it/alimentazione/news/29-07-2020/...>



<https://www.gazzetta.it/alimentazione/news/23-05-2020/...>

### Succo di sedano: perché Stallone, Djokovic e Kim Kardashian ne vanno matti?

**Il succo di sedano come disintossicante? A crederlo sono molti vip, da Stallone alle Kardashian, da Miranda Kerr a Novak Djokovic. Ecco com'è nata la moda**

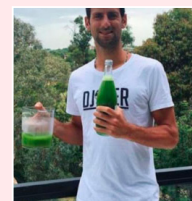
C'è un filo rosso, anzi verde, che unisce tra loro celebrity come **Kim Kardashian, Sylvester Stallone** e il tennista **Novak Djokovic** ed è... Il **sedano**. Ortaggio povero, destinato a consumarsi nel brodo o al massimo a insaporire insalate, sta vivendo una seconda giovinezza da quando circa due anni fa in California si è diffusa la credenza che il succo di sedano fresco abbia un prodigioso effetto disintossicante. A imporlo come moda salutista è stato **Anthony William**.

In un libro pubblicato anche in Italia (*Il potere del succo di sedano*, editore MyLife), William elenca i tanti benefici di questo succo che avrebbe - a suo dire - la **capacità di rimuovere le tossine cristallizzate nel nostro organismo da anni**, alleviando una lunga serie di malattie. "Mi rendo conto che è un po' difficile credere che il succo di sedano

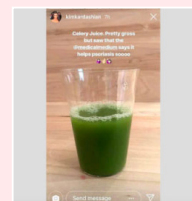
sia così benefico. Quell'ortaggio ordinario che abbiamo visto un milione di volte al supermercato? Quello che ci dimentichiamo sempre di finire, perché ne usiamo solo un gambo o due alla volta? Come fa a essere un supercibo? E invece è un alimento miracoloso, seppure sottovalutato", scrive.

#### COME ASSUMERE IL SUCCO DI SEDANO

Nel libro, William spiega che il succo si può produrre sia con l'estrattore che con una centrifuga o un frullatore ad alta velocità. Non bisogna dunque dotarsi di un apparecchio costoso per farlo. L'importante è **bere il succo di sedano fresco e senza additivi** che gli farebbero perdere il suo potere. L'azione va compiuta ogni giorno a stomaco vuoto, al risveglio e senza assumere altro per almeno un quarto d'ora.



Instagram



Instagram

Continua a leggere l'articolo sulla **Gazzetta dello Sport** online >

**Succo di sedano: perché Stallone, Djokovic e Kim Kardashian ne vanno matti?**

<https://www.gazzetta.it/alimentazione/news/22-04-2021/succo-di-sedano-il-segreto-di-djokovic-e-kim-kardashian-53841>

La Gazzetta dello Sport  
Tutto il rosa della vita