

Perdete il peso, non la patata

Pubblicato: Martedì 12 Ottobre 2010



Secondo una recente ricerca dell'Università della California, includere le patate nella dieta giornaliera non avrebbe riscontri severi sull'apporto calorico, consentendo comunque di perdere peso. Lo studio universitario, presentato al convegno mondiale sull'obesità, aveva l'obiettivo di analizzare il ruolo delle patate nelle diete, dato che il loro alto indice glicemico aveva spesso suggerito di non inserirle, tassativamente, in molte diete.

"I risultati confermano quello che i dietologi dicono da anni", spiega l'esperto Britt Burton-Freeman: "Non è eliminando un determinato alimento che si perde peso. Non ci sono indizi sul fatto che le patate, quando cucinate in modo salutare, aiutino il recupero di peso. Infatti siamo stati in grado di introdurle efficacemente in diete finalizzate alla perdita di peso".

La ricerca ha assegnato diete con patate e senza patate a un campione di 86 soggetti. Tutti hanno perso peso allo stesso modo. **In media una patata apporta 110 calorie, più potassio di una banana e metà del fabbisogno giornaliero di vitamina C. Inoltre le patate non contengono grassi, sodio o colesterolo.**

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it