

Dieta delle banane, funziona davvero?

Autore: francesca

Data: 15 Aprile 2014

[dcgallery code='fotogallery.donnaclick.it_post_112033?']

Non è certo la prima volta che sentirete di parlare di [dieta della banana](#), e in effetti la banana è un alimento nutriente e salutare, **ricco di potassio**, che fa bene alla salute, a meno che non decidiate di mangiarne ben 51 al giorno. In passato vi abbiamo già parlato di vari tipi di dieta della banana, ma mangiare solo ed esclusivamente banane, così come consumare in quantità esagerata un qualsiasi altro alimento, non può non avere qualche effetto collaterale. Eppure c'è una donna australiana, che a quanto pare si proclama guru di questa famosa "**dieta delle banane**", che sfoggia un fisico invidiabile e che, a quanto pare, è dovuto proprio a questo regime alimentare che qualunque nutrizionista definirebbe non equilibrato.

La sua è una **dieta vegana estrema** priva di grassi e quasi esclusivamente crudista. Conosciuta come "Freelee The Banana Girl", questa giovane donna, cliccatissima online, alle prese con qualche chiletto di troppo, come tutte noi, ha deciso di mettersi a dieta ma a modo suo, con una dieta che ha un apporto calorico giornaliero che varia tra 2.000 e 5.000 Kcal al giorno: la sua giornata alimentare mediamente comprende due ananas, cinque mango, due litri di succo d'arancia e quasi un chilo e mezzo di albicocche. L'alternativa prevede invece un **consumo medio che va dalle 20 alle 51 banane** circa. Estremo? Sì, eppure Freelee, spesso criticata per questo modo di gestire l'alimentazione decisamente estremo, pare molto soddisfatta dei risultati, ed effettivamente è molto magra e tonica.

Ma, vista l'orda di seguaci, la **British Dietetic Association** ci mette in guardia dagli eventuali effetti collaterali di una **dieta priva di proteine** ma soprattutto troppo ricca di banane, un alimento che generalmente non troviamo quasi mai in nessuna dieta, se non in quantità molto limitate. Nonostante gli ottimi risultati ottenuti da questa giovane donna australiana, un **consumo eccessivo di banane può sovraccaricare il lavoro di reni e cuore**, quindi potrebbe avere seri effetti collaterali per la salute. Il problema, inoltre, parola agli esperti, è che questo regime alimentare non contiene alcuna fonte di vitamina B12, e calcio e ferro in quantità molto limitate e insufficienti per il nostro organismo, quindi nel lungo periodo rischieremo di andare incontro ad anemia, disturbi allo stomaco e a una riduzione della normale densità delle ossa. Inoltre una dieta tanto ricca di zuccheri potrebbe a lungo andare creare degli scompensi e nella peggiore delle ipotesi persino il diabete.

Sì alla dieta [vegana ma che sia equilibrata](#), e se volete davvero provare la dieta della banana, va bene anche quella, ammesso che funzioni, a patto che sia meno drastica e ben bilanciata come la **Morning Banana Diet**, ma quel che ci sentiamo di consigliarvi, se volete ottenere risultati salutari che durino nel tempo, è una **dieta equilibrata** consigliata da un nutrizionista e che calzi a pennello alle vostre esigenze.

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/societa/dieta-delle-banane-funziona-davvero/>

Generato il 23/04/2025