

## Dieta della banana: che cos'è, come funziona, pro e contro

**Autore:** francesca

**Data:** 28 Dicembre 2011



Questa volta la moda viene dal Giappone dove la dieta della banana, lanciata inizialmente sui social network, sta davvero spopolando. Ma esattamente **cos'è e come funziona la dieta della banana?** In realtà non bisognerebbe parlare di una dieta bensì di più diete perché ne esistono numerose varianti. Il principio fondamentale comunque è che la banana è un frutto molto calorico e con un forte potere saziante, quindi mangiandolo prima dei pasti, si riduce la tendenza ad abbuffarsi dopo.

La versione base di questa dieta è chiamata **Morning Banana Diet** e prevede per l'appunto di fare una colazione a base di un paio di banane da abbinare ad un bicchiere di acqua tiepida. In questo modo **si inizia la giornata facendo il pieno di energie**, di vitamine e di sali minerali. [Si evitano gli alimenti ricchi di grassi idrogenati](#) come biscotti e merendine e si riducono i grassi animali che si assumerebbero invece con latte e yogurt.

Poiché la banana è **un frutto molto energetico** (e per questo spesso scartato dalle diete dimagranti comuni) dovrebbe consentirvi di arrivare all'ora di pranzo senza aver bisogno di ulteriori spuntini. Se abbinata ad un'alimentazione sana anche durante gli altri pasti della giornata, la dieta della banana può davvero aiutarvi a [perdere peso con poca fatica e senza stress](#). In teoria non ci sono limiti agli alimenti che potete mangiare a pranzo o a cena, persino i fritti sono permessi. Tuttavia, se volete un consiglio spassionato, **meglio seguire un menù ipocalorico** durante tutta la giornata per ottenere risultati dimagranti in poco tempo.

Una variante alla [Morning Banana Diet](#) prescrive di **mangiare una banana prima di ogni pasto**, e non soltanto a colazione. Le fibre contenute in questo frutto favoriscono il senso di sazietà, specie se abbinata ad un bicchiere d'acqua, inoltre l'amido contenuto nelle banane sembra avere un ruolo positivo nel metabolismo dei grassi facendo diminuire il loro assorbimento.

Infine la versione della dieta della banana raccomandata dal dottor Fujimoto consiglia di **abbinare anche una cena a base di una zuppa vegetale**: in questo modo la dieta della banana diventa a tutti gli effetti [una dieta disintossicante](#) che aiuta, oltre che a perdere peso, anche a sgonfiarsi e depurarsi.

Ma riassumendo, quali sono i **vantaggi della dieta della banana**?

- Non bisogna seguire un menù preciso, né pesare gli alimenti. Basta usare un po' di buon senso e non esagerare con le calorie. In particolare evitate i dolci e bevete solo acqua.
- Si tratta di una dieta economica, davvero alla portata di tutti.
- Permette di mangiare in modo equilibrato, senza rinunciare del tutto a nessuna categoria di alimenti.
- È una dieta che vi permette di fare il pieno di vitamine e sali minerali senza dover ricorrere agli integratori alimentari, spesso pericolosi per la salute.

E i suoi **svantaggi**?

Fondamentalmente la dieta della banana ha un unico grande svantaggio: **non è detto che funzioni!** I pareri su questa dieta sono spesso discordanti ed effettivamente è difficile credere che si possa dimagrire solo aumentando il consumo di banane e senza abbinare un'alimentazione ipocalorica ed una sana attività fisica. Ma, se di diete ne avete già provate tante, nulla vi vieta di tentare anche questa: chissà mai che sia quella buona!

---

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/dieta/dieta-della-banana-che-cose-come-funziona-pro-e-contro/>

Generato il 25/04/2025