

## **Banane, tra potassio e cure anticancro.**

Ancora una bufala da sfatare. Riguarda questa volta il valore nutrizionale delle banane. La rubrica settimanale gestita da *Vita&Salute* e pubblicata sul *Fatto Quotidiano online* fa il punto sulle sostanze benefiche per la salute contenute in questo frutto. “Quando si parla di potassio si indica sempre la banana come la regina degli alimenti” esordisce l’articolo. Sarà vero?

“In realtà, non è l’alimento più ricco del prezioso sale minerale. È bene dunque sapere che 100 grammi di banana ne contengono circa 350 milligrammi, quota che non pone il frutto sullo scalino più alto di un’ipotetica classifica. E così, nonostante le continue smentite da parte della scienza dell’alimentazione, i consumatori rischiano di credere nell’ennesima leggenda metropolitana”.

Continua a leggere la notizia sulla pagina del Fatto, [cliccando qui](#).

Share on Facebook Share

Share on Twitter Tweet

Share on Pinterest Share

Send email Mail

Print Print