

# GEL D'ALOE

## Non possiamo più FARNE A MENO

trovi in molti cosmetici, ma è anche un ottimo integratore alimentare, che è antiossidante, idrata "da dentro" e aiuta a contenere la linea sotto controllo

di Claudia Bortolato

Un recente rapporto di Future Market Insights (*future-marketinsights.com*), ripreso anche dai media canadesi, ha rivelato che il fatturato mondiale per l'aloë vera previsto per il 2016 sarà intorno ai 1,6 miliardi di dollari americani e che entro il 2026 arriverà a superare i 3,3 miliardi. Un successo dovuto non solo all'acquisto sempre più diffuso di prodotti cosmetici con questo ingrediente, ma anche al consumo di integratori e prodotti farmaceutici. Infatti, bevuto in succo diluito, com'è solita fare la colazione la supermodel Miranda Kerr, il gel d'aloë agisce positivamente sull'organismo e, in particolare, su cuore e apparato digerente. Ci spiega il suo beneficiario Angelo Bianco, medico termalista e specialista in scienza dell'alimentazione ad Abano Terme (PD), con un'avvertenza: «Attieniti scrupolosamente alle dosi consigliate e, in caso di disturbi gastrointestinali, chiedi l'approvazione del tuo medico prima di assumere il prodotto».

**Combatte i disturbi digestivi** «Grazie all'azione probiotica sull'intestino e a quella emolliente sulle membrane, il gel d'aloë contrasta i bruciori di stomaco, l'acidità gastrica e l'irritabilità del colon», spiega il dottor Bianco.

**Agevolante e lenitivo** Poiché stimola il collagene e l'elasticità della pelle, anche bevuto l'aloë ha un effetto antirughe e anti-invecchiamento in generale. «Inoltre, pure per uso interno, è un buon idratante, lenitivo, riepitelizzante e antinfiammatorio della pelle», dice l'esperto.

**Effetti detox** Essendo ricco di molti enzimi biologici, il gel d'aloë è detossinante. «Per fare una cura depurativa per un mese assumi uno o due cucchiaini da tavola di succo d'aloë, da una a tre volte al giorno a stomaco vuoto», consiglia il medico.

**Buon coadiuvante della dieta** Grazie al cromo, allo zinco e al manganese, nonché all'inositolo e ai fitosteroli, il gel d'aloë contribuisce a regolare i livelli degli zuccheri nel sangue e il metabolismo dei grassi. «Per questo aiuta a bruciare le calorie e a contenere i picchi di glicemia, favorendo, come supporto a un regime dimagrimento, la perdita di peso», conclude Angelo Bianco.



### ecco cosa contiene

→ **pieno di vitamine** Il gel d'aloë per uso alimentare viene privato degli antrachinoni, che hanno importanti effetti lassativi, mentre contiene diverse vitamine (A, E, C e del gruppo B), enzimi, minerali e aminoacidi essenziali, nonché flavonoidi (antiossidanti).

→ **ricco di polisaccaridi** «Una peculiarità è la presenza di polisaccaridi (in particolare dall'acemannano), che oltre a stimolare le difese immunitarie favoriscono la sintesi del collagene e dell'elastina», spiega Angelo Bianco, medico termalista e specialista in scienza dell'alimentazione.