



Acqua e limone la mattina: fa dimagrire davvero?

Autore : Denise Ubbriaco

Data: 09/07/2019

Acqua e limone: un binomio vincente per chi vuole perdere peso e sentirsi subito più leggero o si tratta semplicemente di una bufala? Ecco la risposta.

Tra le abitudini detox comunemente ritenute più indicate per [dimagrire velocemente](#) c'è, senza dubbio, quella di **bere un bicchiere di acqua tiepida e limone la mattina** appena svegli. Un portentoso rimedio della nonna che, secondo alcuni, è in



grado di purificare l'organismo dopo qualche sgarro di troppo fatto la sera a tavola. Ma è davvero così? Prima di sapere qual è la verità, scopriamo quali sono i **benefici di acqua e limone**.

Il **limone** è un perfetto alleato per il sistema immunitario: è ricco di acido citrico, vitamina C, magnesio, calcio, bioflavonoidi e pectina. Un limone contiene circa 53 milligrammi di **vitamina C** e 138 milligrammi di potassio. Inoltre, ha un effetto **antiossidante** e aiuta l'organismo nella produzione del collagene, che fornisce la struttura del nostro tessuto connettivo e mantiene la pelle elastica; tutto questo serve anche per rallentare i segni del tempo.

Dall'altro lato, l'**acqua** è un elemento fondamentale per il nostro benessere, importante non solo per la dieta, ma per il sostentamento dell'organismo. L'*European food safety authority* (Efsa) ha accertato che l'assunzione giornaliera di acqua è causa del mantenimento delle normali funzioni fisiche e cognitive.

Sono numerosi i benefici universalmente riconosciuti a chi beve almeno **2 litri di acqua al giorno**. Per rispolverare la memoria a chi non dovesse ricordarli, ne citiamo qualcuno. L'acqua previene l'insorgenza dei calcoli renali (almeno quelle povere di sodio e di calcio); favorisce la **perdita di peso** (non contiene zuccheri, carboidrati e calorie) e dona un senso di sazietà; **migliora la digestione** e combatte la stitichezza; diminuisce il rischio di sviluppare malattie cardiache; mantiene le ossa in salute; contribuisce all'equilibrio della temperatura corporea; rende la **pelle liscia e luminosa**.

Visti i benefici di acqua e limone, a questo punto, c'è da chiedersi: quali sono le proprietà di questa bevanda? **Bere acqua e limone fa dimagrire davvero?**

Spremere mezzo limone in acqua tiepida sicuramente non fa male alla salute, ma non serve per perdere peso! Facilita l'eliminazione delle tossine accumulate nell'organismo, stimola la diuresi e, di conseguenza, favorisce la pulizia del tratto urinario. Questa bevanda rafforza il **sistema immunitario**, è molto utile per la salute della pelle e per la digestione, velocizza i processi di guarigione favorendo la sintesi del collagene. È consigliabile per chi espone a lungo la pelle al sole, per chi soffre di calcoli renali e per chi desidera stimolare il proprio sistema immunitario.

Brutte notizie, insomma, per chi sperava di trovare in questa bevanda l'elisir del dimagrimento. Bere acqua e limone ogni mattina è un'abitudine molto salutare, ma non ha un **potere snellente**.

Se bere **acqua tiepida e limone al mattino** offre molti benefici, in caso di abuso può



presentarsi anche un fastidioso effetto collaterale. In alcuni soggetti, potrebbe provocare bruciore di stomaco e una spiacevole sensazione di nausea. Pertanto, se si vuole iniziare la giornata con un bicchiere di acqua e limone, l'importante è non esagerare.

Note:

Autore immagine: 123rf com.