

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

## Più bacche di açai, per tenere sotto controllo il peso e migliorare la qualità della pelle

Uno studio condotto dal *National Institutes of Medicine* ha dimostrato che la polpa ricavata dalle [bacche di açai](#) è in grado di ridurre gli effetti negativi di una **dieta ricca di grassi**. Inoltre, aiutano a **controllare il peso**, infatti vengono consigliate a coloro che vogliono **dimagrire** o tenere sotto controllo la **forma fisica**, che le consumano spesso preparando specifiche [açai bowl](#), ciotola che le contiene ghiacciate, frullate e mescolate ad altra frutta a pezzi, cereali, semi, miele. In **Brasile** le chiamano “**le bacche della bellezza**” per la presenza di tutti quei componenti che aiutano il corpo a sentirsi meglio e ad avere un aspetto smagliante. Contengono una quantità tale di sostanze e principi nutrienti da farle ritenere dei veri e propri **superfood**. Questo piccolo [frutto di colore violaceo](#) che nasce da una palma arborea originaria del **Sudamerica**, è imparentato con i **mirtilli**, con cui condividono un **elevato contenuto di antiossidanti**. Non soltanto sono un potente **anti-età** poiché contengono il doppio degli [antiossidanti](#) contenuti in una pari quantità di mirtilli e trenta volte più **antocianine** che nel **vino rosso**. Forniscono anche una scorta di [antiossidanti](#) utile per contrastare l'**invecchiamento cellulare** e dei **tessuti**.

L'articolo [Più bacche di açai, per tenere sotto controllo il peso e migliorare la qualità della pelle](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).