

# Quali sono le controindicazioni della zucca? Scopri lo qui!

È buona e fa bene, ma non è perfetta per tutti. Ecco quando la zucca può creare qualche piccolo problema.

La zucca è l'ortaggio comfort per eccellenza: dolce, versatile, leggera. Ma può davvero essere mangiata da tutti, sempre e comunque? Non proprio. Pur essendo ricca di benefici, ci sono alcune condizioni in cui può non essere l'ideale. Vediamole.

➡■ **\*\*Indice glicemico\*\***: alcune varietà cotte, come la Butternut, possono causare picchi glicemici, specie se frullate. Attenzione se hai diabete o segui una dieta a basso contenuto di zuccheri.

➡■ **\*\*Nichel\*\***: contiene una discreta quantità di nichel, quindi potrebbe non essere adatta a chi soffre di allergia o sensibilità al nichel.

➡■ **\*\*Semi\*\***: ottimi ma calorici, e possono risultare indigesti se non ben masticati o tostati. Occhio se hai il colon irritabile.

➡■ **\*\*Allergie crociate\*\***: se sei allergico a melone, cetriolo o graminacee, potresti reagire anche alla zucca.

➡■ **\*\*Gonfiore intestinale\*\***: in alcuni soggetti sensibili può provocare fermentazione. In tal caso meglio cuocerla bene e ridurre le quantità.

➡■ **\*\*Sapore amaro? Attenzione!\*\*** Una zucca troppo amara può contenere cucurbitacine, sostanze potenzialmente tossiche. Se senti l'amaro, sputala.

➡■ **\*\*Gravidanza e allattamento\*\***: nessuna controindicazione, ma attenzione ai dolci alla zucca, spesso troppo ricchi di zuccheri.

➡■ **\*\*Ascolta il tuo corpo\*\***: se la zucca ti fa sentire appesantito o gonfio, riduci la quantità o prova a cambiarne la varietà.

Controindicazione	Chi deve fare attenzione	Soluzione
Indice glicemico alto	Diabetici, insulino-resistenti	Abbinarla a fibre o proteine
Contenuto di nichel	Allergici o sensibili al nichel	Limitare le quantità o testare varietà diverse
Semi poco digeribili	Colon irritabile	Tostarli e tritarli
Allergie crociate	Allergici a melone, polline	Prestare attenzione a eventuali sintomi
Cucurbitacine	Tutti	Non mangiare zucca amara
Gonfiore intestinale	Intestino sensibile	Cuocerla bene e moderare le dosi