

## Cibi a caloria negativa: «Più se ne mangia, più si perde peso». Dagli spinaci al brodo, quali sono e come funzionano

Contengono così poche calorie che introdurli e attivare la digestione per metabolizzarli fa bruciare più dell'apporto calorico del cibo stesso, facendoci dimagrire, di fatto, mangiando  
(Fonte: <https://www.corriere.it/> 1° novembre 2025)



Vengono definiti cibi a **calorie negative**: sono gli alimenti caratterizzati da un numero così esiguo di calorie che introdurli e attivare la digestione farebbe bruciare più dell'apporto calorico del cibo ingerito. Quindi, di fatto, parliamo di **alimenti che farebbero dimagrire mangiando**. Una chimera? Secondo gli esperti non si tratterebbe affatto di utopia. Esiste infatti la cosiddetta **termogenesi indotta dalla dieta**.

«In parole semplici significa che il corpo “brucia” una certa quantità di energia (ossia calorie) per la trasformazione del cibo, dalla masticazione alla vera e propria digestione nello stomaco fino all’assorbimento dei nutrienti a livello intestinale» spiega la dietista e nutrizionista **Jessica Benacchio** sul proprio sito web, sottolineando come «**l’atto stesso di mangiare faccia bruciare calorie**».

«Esistono alcuni alimenti che ci permettono di consumare più calorie di quelle fornite quando li mangiamo, stimolando opportunamente il nostro metabolismo». Questi cibi sono **alimenti a bassa densità calorica**, contenenti pochi grassi, pochi carboidrati e poche proteine, ma allo stesso tempo molto ricchi di acqua.

«Il bilancio tra quanto speso e quanto immesso può diventare negativo» argomenta la dietista. Tra gli alimenti a caloria negativa ci sono innanzitutto i vegetali: frutta e verdura, ma anche le spezie.

Di solito sono quelli più ricchi di fibre e vitamine (la C soprattutto) a garantire la termogenesi indotta dalla dieta.

Come raccomandano gli esperti, è necessario masticare bene e a lungo per aiutare la digestione, per stimolare la produzione di succhi gastrici e per attivare il processo attraverso cui si percepisce il senso di sazietà.

Nel dettaglio quali sono questi vegetali lo spieghiamo qui. Il primo è il **sedano**: con un apporto di sole 20 calorie ogni 100 grammi è tra i più ipocalorici che esistano. Il processo digestivo per metabolizzare il sedano comporta un dispendio di energia maggiore rispetto alle calorie introdotte a ogni gambo. Parliamo inoltre dell'**alimento spezza-fame per eccellenza**, ottimo come snack salutare e altamente dietetico.

### Cavolfiore e cavolo

Anche il **cavolfiore** è un alimento ipocalorico, con un apporto di 25 calorie ogni 100 grammi. Questo è lo stesso apporto calorico del cavolo. I plus di entrambi? Sono molto ricchi d'acqua, dunque capaci di reidratare l'organismo e combattere così la ritenzione idrica (che è causa della cellulite). Il modo migliore per consumare cavolfiore e cavolo, rimanendo a tema calorie negative? Optare per quelli **lessati e cotti a vapore**.

### Il cetriolo

Sono soltanto 12 le calorie per ogni 100 g di cetriolo. In più parliamo di un alimento composto per il 95 per cento di acqua, dunque **ottimo per combattere la ritenzione idrica**, reidratare in profondità l'organismo ed eliminare le tossine. Le sue proprietà detox lo rendono un alleato della salute, mentre il contenuto notevole di sali minerali quali potassio e fosforo – oltre che di vitamine (C e K in primis) – lo incorona **re della buona tavola**, dove buona non sta solo per il gusto. Il cetriolo si può consumare crudo, tagliato a rondelle sottili e aggiunto a insalate così come sopra ai medaglioni di carne degli hamburger.

### Le insalate

Rucola, crescione, lattuga iceberg e lattuga romana sono i vegetali meno calorici tra quelli usati per le insalate. La rucola apporta 28 calorie; il crescione 32; la lattuga iceberg 14 calorie e quella romana 15 calorie (per 100 grammi). Sono tutte **verdure ricche di acqua, fibre, vitamine** (tra cui A e K), folati e sali minerali quali calcio e potassio.

### Broccoli, spinaci, zucchine e barbabietole

Fanno parte degli alimenti a calorie negative anche **broccoli, spinaci, zucchine e barbabietole**. I broccoli apportano 34 calorie per ogni 100 grammi e sono molto ricchi di vitamina C. Gli spinaci si aggirano sulle 23 calorie per etto, offrendo invece parecchia vitamina K e vitamina A, molto acido

folico e anche un maggior numero di proteine rispetto ad altre verdure a foglia. Le zucchine hanno un apporto medio di 17 calorie e ultimamente sono usate a mo' di **zoodles**, ossia noodles composti da zucchine tagliate a spirale (gustosi e ben più poveri di carboidrati rispetto ai noodles tradizionali). Infine si aggiungono alla lista di alimenti a calorie negative anche le barbabietole, con 43 calorie per etto e un buon apporto di potassio.

### **Brodo, aglio e funghi bianchi**

Il brodo è un amico della linea. Ne esistono molte varietà (tra cui di pollo, manzo, pesce o verdure). Viene consumato da solo oppure è impiegato come **base per zuppe più elaborate e stufati**. Il brodo di carne sgrassato apporta 7 calorie per 100 grammi, quello di pesce 10 calorie e quello vegetale 11.

Un altro cibo a calorie negative è **l'aglio**, che apporta 41 calorie ogni 100 grammi (ma sfidiamo chiunque a ingerire 100 grammi di aglio). Contiene acqua, proteine, lipidi, fibre, vitamina A e C, niacina, potassio, fosforo, calcio, sodio e ferro. Benché sia una fonte di antiossidanti e di precursori di una molecola (l'allicina) dotata di attività antibatterica, antivirale e antimicotica, bisogna fare attenzione perché «**l'aglio può interferire con l'assunzione degli anticoagulanti**» come si legge sul sito web dell'Humanitas. In caso di dubbi è bene chiedere consiglio al proprio medico.

Dulcis in fundo, nel piatto di chi vuole provare i cibi a calorie negative possono finire, se piacciono, i funghi bianchi (26 calorie per ogni 100 grammi). Sono **ottimi da consumare come sostituti della carne**, grazie alla loro consistenza spugnosa che li rende un'ottima alternativa vegana e vegetariana.

### **Sullo stesso argomento**

- [Quali sono gli alimenti da mangiare \(e quelli da evitare\) quando si ha mal di stomaco](#)
- [Cibi grassi che fanno dimagrire? Sì, esistono: ecco quali sono](#)
- [Mind, la dieta che fa bene al cervello \(e non solo\): ecco cosa mangiare e cosa evitare](#)
- [Alimenti falsi amici della dieta: sembrano light ma fanno ingrassare, quali sono](#)