

PROPRIETÀ DEI FRUTTI ROSSI

Altro che peccati di gola: fragole e frutti di bosco sono cibi da non far mancare nell'alimentazione non solo estiva, ma in tutte le stagioni, per mantenersi in buona salute. Fragole, more, lamponi, ribes, mirtilli, uva spina sono tutti **ricchissimi di vitamina C**, fibre e acidi organici, e hanno varie proprietà in comune, più alcuni effetti specifici per ciascun frutto.

Non dobbiamo dunque limitarci a un tipo solo. Alle azioni caratteristiche e allo scarso apporto calorico, aggiungono anche un gusto diverso: vale proprio la pena di alternarli. Tanto più che gli zuccheri che contengono, responsabili della loro dolcezza, sono tollerati anche dai diabetici, a patto di non esagerare. Solo chi è predisposto alle allergie e chi soffre di diverticolosi deve essere cauto nel loro consumo.

È soprattutto il contenuto abbondante di flavonoidi e di vitamina C, che nelle fragole per esempio è maggiore che nelle arance (tanto che cinque-sei fragole di media dimensione soddisfano il fabbisogno quotidiano di un adulto di questa sostanza) a determinare la maggior parte delle azioni benefiche comuni a questi frutti. **Stimolanti delle difese** dell'organismo, **proteggono dalle infezioni**. Inoltre, sono tutti tonici, **diuretici e disintossicanti**, oltre che **antiossidanti**. Questa loro attività contro gli effetti negativi dei radicali liberi **rallenta l'invecchiamento cellulare**, che si riflette sia sullo stato della pelle sia sui fattori di rischio relativi alle malattie degenerative. Sono frutti nutrienti, rinfrescanti e astringenti, utili per **riequilibrare le funzioni intestinali**, anche grazie alle fibre (tra cui la pectina), contenute in buona quantità, che tra l'altro aiutano a **controllare l'assorbimento del colesterolo**. Ma una delle proprietà più importanti dei frutti di bosco è che essi contengono **sostanze antiossidanti**: uno studio finlandese condotto su un piccolo numero di volontari sani (*Erlund I et al. Eur J Clin Nutr 2003 Jan;57(1):37-42*) ha rilevato che il consumo di frutti di bosco è associato all'aumento nel sangue della quercetina, una molecola del gruppo dei flavonoidi con attività antiossidante in grado di contrastare l'invecchiamento cellulare e l'arteriosclerosi. Inoltre, queste bacche contengono fibre, vitamina C ed altri micronutrienti ad azione protettiva. L'ideale è **mangiarli crudi** appena raccolti: la cottura (marmellate) o il congelamento (gelati) distruggono buona parte dell'attività antiossidante. Anche centrifugarli per estrarne il succo non è una buona idea: la maggior parte delle sostanze attive è contenuta nel rivestimento e non passa nel centrifugato. **Perché proprio i frutti di bosco?** Perché tranne alcune eccezioni (le fragole di serra) si tratta di varietà selvatiche, poco o nulla ibridizzate nel corso dei secoli, che hanno conservato le proporzioni adeguate tra zuccheri, fibre ed altri micronutrienti. In particolare i mirtilli dovrebbero essere inseriti nella dieta abituale perché potrebbero essere molto efficaci per **ridurre il colesterolo** alto e per **abbassare i livelli di zuccheri nel sangue**. Questo frutto di bosco della famiglia delle Ericaceae offre un apporto calorico molto variabile, da 26 a 42 Kcal per 100 grammi, a seconda del contenuto di zuccheri. I suoi componenti, tra cui minerali quali fosforo, calcio e manganese, carotenoidi e antociani (questi ultimi responsabili anche del colore blu intenso) hanno una spiccata attività tonificante e protettiva dei vasi sanguigni e dei capillari, compresi quelli che irrorano la retina, migliorando così la circolazione e la vista. Alcuni flavonoidi in essi presenti ne fanno invece degli ottimi antibatterici naturali, mentre la neomirtillina aiuta a ridurre la glicemia. Le proprietà dei frutti di bosco è stata spesso oggetto di numerosi studi scientifici, l'ultimo è proprio questo presentato nel corso della recente conferenza sulla Biologia Sperimentale che si è tenuta a New Orleans.

Mitchell Seymour, ricercatrice presso l'Università del Michigan, ha analizzato i dati raccolti nel corso del lungo studio nazionale sulla salute femminile nell'ambito del quale centinaia di migliaia di donne



americane avevano compilato questionari relativi alle loro abitudini alimentari e al loro stile di vita. Focalizzando l'attenzione proprio sul consumo di frutti di bosco e in particolare di mirtilli, i ricercatori hanno osservato che le donne che assumevano molti alimenti ricchi di antocianine (antiossidanti naturali contenuti proprio nei frutti di bosco) erano meno colpite da disturbi cardiaci. Gli scienziati hanno analizzato questi dati anche su alcuni topi in sovrappeso e hanno confermato che i mirtilli fanno bene alla **salute cardiovascolare**. I topi nutriti con mirtilli, dopo 90 giorni, mostravano un netto miglioramento delle condizioni dell'intero sistema cardiovascolare: minore massa grassa addominale, livelli di colesterolo e trigliceridi più bassi e netto miglioramento dei processi di trasformazione dell'insulina, oltre che dei valori della glicemia.

Gian Luigi Benni - Naturopata, Heilpraktiker, Iridologo
Tel. 347.0055601 - naturopatiaprofessio@libero.it