

Il blu-viola in natura non è un colore molto diffuso, soprattutto se pensiamo al cibo. Sembra infatti che le bacche più velenose siano proprio di colore blu e gli animali selvatici hanno imparato istintivamente ad evitarle. Eppure vi sono alcune eccezioni che oltre ad essere buone fanno anche bene. Una di queste sono proprio i mirtilli.

FRA I PIU' STUDIATI

I mirtilli sono fra gli alimenti con il più elevato contenuto di antiossidanti, in particolare flavonoidi dal colore blu violetto chiamati antociani. La valenza benefica di tali sostanze sta nella loro capacità di contrastare l'azione dei radicali liberi e il conseguente invecchiamento dell'organismo. Con le numerose ricerche svolte negli ultimi anni, si sono scoperte numerose proprietà benefiche dei mirtilli, ma due in particolare risultano essere importantissime per contrastare l'azione di certi marker degenerativi. I ricercatori della University of Maine hanno trovato proprio nei mirtilli una fonte privilegiata di polifenoli, le sostanze fitochimiche note per essere dei potenti antiossidanti. Questo studio si aggiunge al crescente corpo di evidenze che fanno dei mirtilli un alimento sano e non solo ghiotto. La nuova ricerca è stata pubblicata sulla rivista *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism* e dimostra che assumere regolarmente mirtilli selvatici può contribuire nel lungo termine a migliorare o prevenire le patologie associate alla sindrome metabolica, tra cui le malattie cardiovascolari e diabete. Parimenti un altro studio evidenzia che l'assunzione quotidiana di succo di mirtillo sia in grado di frenare la degenerazione da stress ossidativo del DNA addirittura del 20%. In sintesi dunque l'azione anti degenerativa dei mirtilli si esplica anche in condizioni particolarmente sfavorevoli (ad esempio se assunti in concomitanza con grassi e cibi ipercalorici) e riesce ad intervenire non solo a livello "superficiale" ma frena gli effetti distruttivi dei radicali liberi addirittura fino al DNA.

PER PROTEGGERE DA CATARATTA E MIOPIA

Grazie alle loro spiccate proprietà anti ossidanti e antinvecchiamento i mirtilli sono fra gli alleati più preziosi per quanto riguarda la salute degli occhi. Gli antociani contenuti infatti oltre a favorire e mantenere efficiente la visione notturna perché contribuirebbero alla continua rigenerazione dei bastoncelli (i recettori della vista posti alla periferia della retina e coinvolti nella visione notturna) e sono anche in grado di rallentare la degenerazione delle cellule degli occhi che si mantengono quindi efficienti e preformanti. In particolare sembra che un consumo regolare di mirtilli aiuti a prevenire malattie come degenerazione maculare, miopia, cataratte ed infezioni alla retina.

PER ABBASSARE IL COLESTEROLO

Come dimostrato, nelle ricerche citate, gli antociani contenuti nei mirtilli riescono a raggiungere il flusso plasmatico anche in seguito ad un pasto ricchissimo di grassi. Questo significa che riescono ad esercitare un'efficace azione anti-ossidante anche su quello che è un diffusissimo fattore di stress per l'organismo questo permette di ridurre l'infiammazione cronica e migliorare il profilo lipidico normalizzando i livelli di colesterolo. Basta pensare a tutte le malattie cardiovascolari (prima causa di morte dei paesi sviluppati) causate, in primis, proprio dal colesterolo. Secondo una ricerca nel 2013 condotta su pazienti (uomini e donne) obesi e affetti da sindrome metabolica, l'assunzione di 50 grammi di mirtilli al giorno (poco più di una manciata di frutti) permette una riduzione del colesterolo LDL (quello "cattivo") addirittura del 27% in sole 8 settimane e del rischio di attacchi cardiaci del 32%.

PER ABBASSARE LA PRESSIONE

La ricerca ha anche evidenziato che consumando almeno 50 grammi di mirtilli al giorno si possono registrare effetti benefici sulla stabilizzazione verso valori normali della pressione sanguigna, sia in età adulta e fertile, sia, per quanto riguarda le donne, durante la menopausa (quando il rischio di incappare in infarti e malattie cardiovascolari eguaglia il triste primato maschile). L'effetto positivo, si ottiene perché gli antociani aiutano a regolarizzare l'equilibrio tra la vasodilatazione e la vasocostrizione nella parete vascolare, migliorando il flusso di sangue e la regolazione della pressione sanguigna.

PER L'INVECCHIAMENTO

tumori. Se, dunque, invecchiare, e' inevitabile e' possibile farlo nel modo migliore grazie anche all'assunzione regolare di mirtilli. Essi agiscono come potente anti-age non solo a livello cutaneo, e quindi rughe meno marcate, macchie cutanee -tipiche dell'eta'- appena accennate o addirittura assenti, capelli folti e lucenti anche con il passare degli anni. Sono dettagli estetici certo, ma che permettono di vivere la quotidianita' con uno spirito e una carica positiva determinanti. In pratica quindi gli effetti positivi dei mirtilli sono duplici: ritardanti nella comparsa dei segni dell'invecchiamento e preventivi nei confronti di malattie degenerative come demenza senile, Alzheimer ma anche piu' semplice cataratta e calo della vista.

PER REGOLARE GLI ZUCCHERI NEL SANGUE

Di recente si e' scoperto che l'acido clorogenico presente nei mirtilli contribuisce a regolare il livello di zuccheri nel sangue. L'acido clorogenico funziona con un meccanismo inibitore dell'enzima glucosio-6-fosfatasi (G6P) quindi, potenzialmente, sarebbe in grado di ridurre la quantita' di glucosio prodotto dal corpo. E' anche un inibitore dell'enzima alfa-glucosidasi, che interviene nell'assorbimento corporeo dei carboidrati. In particolare gli antociani presenti nei mirtilli, possono avere effetti benefici sulla resistenza all'insulina e sul metabolismo degli zuccheri, soprattutto se si beve succo di mirtilli piuttosto che consumare il frutto stesso.

PER SALVARE LA MEMORIA

Un'altra interessante proprieta' dei mirtilli e' quella di influire positivamente sulla funzione cognitiva e in particolare quella correlata alla memoria come confermato dalla ricerca condotta presso l'Universita' di Exeter, nel Regno Unito. Gli antiossidanti presenti nel mirtillo tenderebbero infatti ad accumularsi in aree del cervello importanti per la funzione cognitiva impattando positivamente sull'invecchiamento neuronale. Uno studio della durata di 12 settimane mirtilli, non solo possono migliorare la funzione cognitiva ma possono anche essere d'aiuto nel preveniresunzione quotidiana di mirtilli in 2.5 anni: ossia consumando regolarmente mirtilli ci si puo' aspettare un rallentamento dell'invecchiamento cognitivo di circa 2,5 anni. E c'e' di piu'. Il consumo regolare di mirtilli sembra scacciare o comunque ridurre sensibilmente il rischio di soffrire di depressione sia in eta' adulta che da anziani. Insomma, come dire: quando ci si sente un po' giu' invece che gettarsi sulla crema al cioccolato (ricchissima di grassi) meglio godersi una bella coppetta di mirtilli freschi.

PER ELIMINARE I GONFIORI ALLE GAMBE

Consumare mirtilli freschi e meglio ancor estratto (secco o da frutto fresco) aiuta a migliorare sensibilmente la circolazione periferica e quindi in estate a evitare i fastidiosi gonfiori dovuti al caldo . Circolazione "in forma" significa inoltre anche meno gonfiore alle gambe; l'assunzione di succo o estratto secco di mirtillo per contrastare ritenzione idrica e gonfiori diffusi soprattutto a danno degli arti inferiori, costituisce il modo migliore per ottenere tali effetti. Pertanto si consiglia di bere 100ml di succo di mirtillo (fresco o concentrato senza zucchero) al mattino, a stomaco vuoto. Se si preferisce si puo' diluire in poca acqua.

TOCCASANA..NON PER TUTTI

I soggetti che tendono a sviluppare reazione allergiche con l'ingestione di cibi particolari (fragole, arance, pomodori, frutta secca) dovrebbero fare molta attenzione prima di consumare mirtilli perche' nonostante i grandissimi benefici hanno;? un potere allergizzante abbastanza elevato. Anche chi soffre di calcoli alla cistifellea o ai reni deve evitare i mirtilli in quanto sono fra i pochissimi frutti che contengono ossalati notoriamente pericolosi per chi soffre di calcoli.

DECOTTO

Decotto Il decotto di mirtillo si prepara con 1 o 2 manciate di bacche (rispettivamente secche o fresche) fatte bollire per 5 minuti in 1 litro di acqua. Si filtra e si beve durante la giornata. Perfetto per le proieta' drenati, di supporto alla circolazione e anti cellulite.

TINTURA

La tintura madre di mirtillo di prepara con 2-3 manciate (essicate o fresche) di bacche poste a macero in 700 grammi di alcool a 60° per 10-15 giorni, meglio se in un recipiente esposto al sole. Poi si filtra e si consuma (50-80 gocce anche due volte al giorno) come stimolante delle funzioni

gastriche, antisettico, ipoglicemizzante o antidiarroico.

BEVANDA IPOGLICEMIZZANTE

Si prepara con 25 grammi di foglie di mirtillo, 25 gr di bucce di fagiolo, 20 gr di potentilla, 10 gr di galega (tutti reperibili in erboristeria o in una farmacia con reparto erboristico). Si mescola insieme in 2 litri di acqua e si fa bollire il tutto per 5 minuti. Se ne beve un bicchiere prima dei pasti (conservare in frigorifero)

SUCCO

100 grammi di mirtilli freschi, mezzo limone e cucchiaino di miele. Lavare bene i mirtilli e il limone. Conservare il quantitativo che non si consuma subito in frigorifero per massimo 24 ore.

LE TIPOLOGIE DI MIRTILLO

SELVATICO O COLTIVATO

Appartenente alla famiglia delle Ericacee e al genere dei Vaccinium, può raggiungere al massimo l'altezza di 50 cm si tratta di un arbusto piuttosto resistente e, soprattutto le piante che crescono selvatiche come ad esempio nei boschi del centro/nord Italia, della Svizzera, dell'Austria e della bassa Germania, danno frutti dalla spiccante proprietà antiossidanti. Ma anche quelli coltivati sono preziosi alleati per la salute e il benessere. La fioritura avviene in primavera, mentre i frutti si raccolgono ad agosto. Tre le specie principali: nero, rosso e blu. Vediamo dunque le innumerevoli, ed è proprio il caso di dirlo, proprietà benefiche di cui mirtilli posso fregiarsi.

→ Mirtillo nero (*Vaccinium myrtillus*): cresce spontaneamente in Europa ed è una pianta che raggiunge un'altezza di 20-40 centimetri. Predilige altitudini medie fra i 900 e 1200 metri soprattutto sulle Alpi ma anche sulla parte centrale dell'Appennino. La pianta produce frutti singoli o al massimo accoppiati, di colore violaceo scuro tendenti al nero, la cui buccia resistente è spesso ricoperta da pruina (una sostanza dalla consistenza cerosa che offre un'ulteriore protezione alla bacca). La polpa è dolce e, a seconda del grado di maturazione, leggermente acidula.

→ Mirtillo blu o Mirtillo palustre (*Vaccinium uliginosum*): è una varietà tipica di tutta l'Europa centrale leggermente più piccola (in altezza) del mirtillo nero. In inverno perde le foglie e offre frutto blu-violaceo ricoperto da uno spesso strato di pruina e dal sapore decisamente acidulo.

- Mirtillo rosso (*Vaccinium vitis idaea*): cresce spontaneamente sul continente europeo, la sua altezza può variare dai 10 ai 40 centimetri ed è un arbusto sempreverde che produce fiori di colore rosato o bianco. Questa pianta produce bacche rosse dal sapore acidulo e leggermente amarognolo. Esistono poi numerose specie di mirtillo autoctone del continente americano come:

- Mirtillo gigante americano (*Vaccinium corymbosum*): che raggiunge un'altezza compresa fra gli uno e i quattro metri. È una pianta particolarmente resistente al freddo, che produce bacche di colore nero-bluastrò riunite in grappoli.

- Mirtillo conilopide (*Vaccinium ashei*): anch'esso originario degli Stati Uniti meridionali, raggiunge altezze sino a sei metri e produce bacche di colore nero.

- *Vaccinium angustifolium*: cresce in America settentrionale e, curiosamente, rispetto ai parenti locali non supera l'altezza di 50 cm. Le bacche sono di colore blu scuro-violaceo, molto profumate e dal sapore dolce.

CRANBERRY

Il cranberry, nome scientifico *Vaccinium macrocarpon*, è una specie di mirtillo che vive esclusivamente nel continente americano ed in particolare nell'area compresa fra Massachusetts, New Jersey, Oregon, Washington, Wisconsin, in alcune zone del Canada e in Cile. I frutti sono pronti per la raccolta fra maggio e ottobre, e offrono in lontananza un eccezionale spettacolo cromatico: come se tutti i campi stessero prendendo fuoco! Si tratta di un frutto molto caro all'industria alimentare tant'è che solo il 12 per cento del raccolto viene consumato come frutto fresco; tutto il restante viene trasformato in succo, marmellate e composte e frutta essiccata.

MIRTILLO NERO

Il mirtillo nero è ottimo come ingrediente di maschere di bellezza contro la couperose o la pelle sensibile. Preparando il decotto (vedi ricetta) si possono fare sciacqui e gargarismi che alleviano l'infiammazione di gengive e gola.

MIRTILLO ROSSO

Il mirtillo rosso, fatto macerare (anche nella versione essiccata) nell'aceto bianco o di mela (meglio se bio) per una un paio di settimane diventa un tonico decongestionante e riequilibrante, molto ben tollerato anche dalle pelli piu' sensibili. Come infuso (vedi ricetta) puo' essere usato per alleviare i dolori reumatici e legati all'artrosi

Foglie di mirtillo: ricche di tannini possono essere utilizzate per preparare un infuso da bere in ragione di un paio di tazze al giorno e ottenere una valida azione antidiarroica.