

I Mirtilli Neri Spontanei Sono Buoni e Fanno Bene

Written by Administrator

Monday, 06 August 2012 12:06 - Last Updated Saturday, 17 August 2013 07:21



MIRTILLI NERI SPONTANEI SONO BUONI E E FANNO BENE

Il mirtillo nero (*Vaccinium myrtillus*) cresce spontaneo in Italia nelle Alpi e negli Appennini fino all'Abruzzo, fino a circa 2000 metri di altitudine. Tra le diverse specie il mirtillo nero è quello maggiormente ricco di principi salutari. Infatti contiene zuccheri e molti acidi, in particolare l'acido citrico (che protegge le cellule) ma anche l'acido ossalico, l'idrocinnamico e il gamma-linolenico. L'acido ossalico è quello che conferisce il classico sapore asprigno del frutto; l'acido idrocinnamico è molto efficace perché è in grado di neutralizzare le nitrosammine cancerogene (prodotte nell'apparato digerente in conseguenza dell'ingestione di nitrati); l'acido gamma-linolenico invece è molto utile al sistema nervoso perché previene la nefropatia diabetica. Ma non è tutto: il mirtillo nero è particolarmente ricco di acido folico (una vitamina molto importante per le varie numerose funzioni che svolge) e contiene tannini e glucosidi antocianici, i quali oltre a dare al frutto il suo caratteristico colore, riducono la permeabilità dei capillari e ne rafforzano la struttura. Le antocianine infine, presenti in grandi quantità, rafforzano il tessuto connettivo che sostiene i vasi sanguigni e ne migliorano l'elasticità ed il tono. Riescono in tal modo a svolgere un'azione antiemorragica nonché contro i radicali liberi. Tutte queste sostanze poi favoriscono e aumentano la velocità di rigenerazione della porpora retinica, migliorando la vista specialmente la sera, quando c'è poca luce.