Il mirtillo, il re degli antiossidanti

Sono un nemico temibile per i radicali liberi, fanno bene al cuore e al cervello, hanno poche calorie e grassi, sono ricchi di acqua e fibre? Scopriamo tutte le virtù di questi dolcissimi frutti blu.

Pancake ai mirtilli (Foto © Alessia Monachetti).

I **mirtilli** sono frutti dolci, colorati, saporiti e facili da mangiare sia freschi che surgelati ma, soprattutto, sono incredibilmente salutari e ricchi di nutrienti. Poiché sono considerati un **superfood** anche per la salute del cuore e del cervello, è opportuno conoscerli meglio.

La funzione antiossidante dei mirtilli

Gli **antiossidanti**, presenti principalmente negli alimenti vegetali, proteggono il nostro corpo dai **radicali liberi** ossia da quelle molecole instabili prodotte dal metabolismo cellulare. Se la loro produzione diventa eccessiva rispetto ai livelli normali, i radicali possono contribuire ad accelerare l'invecchiamento del corpo e a sviluppare patologie croniche.

I **mirtilli hanno un elevato potere antiossidante** grazie al contenuto di sostanze come le **antocianine**, la **quercetina** e la **muricetina**. Le antocianine, in particolare, sono i principali composti antiossidanti dei mirtilli e appartengono alla grande **famiglia dei polifenoli** chiamati flavonoidi.

Sembra che la maggiore concentrazione di queste sostanze si trovi nella buccia che, oltre a proteggere il frutto dalla radiazioni solari, è anche la parte più nutriente.

Benefici dei mirtilli sul cuore

L’azione antiossidante dei mirtilli agisce a livello del colesterolo cattivo LDL, la cui presenza in forma ossidata è la principale causa delle patologie cardiovascolari. Sembra che i mirtilli riescano a ridurre i livelli di concentrazione di colesterolo nel sangue producendo un vantaggio prezioso per il cuore.

È stato dimostrato, in un recente studio, che assumere 50 grammi di mirtilli al giorno per 2 mesi, abbassa i livelli di colesterolo LDL del 27% in soggetti obesi.

I ricercatori, inoltre, hanno monitorato soggetti a rischio di patologie cardiovascolari ed è emerso che, dopo aver mangiato mirtilli, si sono abbassati i loro livelli di pressione sanguigna. Agli stessi risultati hanno portato gli studi su **donne in menopausa**.

I mirtilli fanno bene anche al cervello

I mirtilli sono preziosi per cuore e cervello (Foto © A.M.)

Il nemico rappresentato dai radicali liberi è molto insidioso e può anche accelerare il processo di invecchiamento del cervello, agendo negativamente sulle funzioni cerebrali. Anche in questo caso i mirtilli sono utilissimi.

Gli antiossidanti, infatti, prolungano la vita dei neuroni e potenziano la comunicazione cellulare. In

uno studio durato sei anni, compiuto su una popolazione di 16.000 soggetti sopra i 65 anni, ha dimostrato un legame diretto tra il **consumo regolare di mirtilli e fragole** ed il rallentamento dell'invecchiamento cerebrale. In sostanza i soggetti risultavano molto più attivi dal punto di vista cognitivo e mentale rispetto ad altri che non avevano mangiato gli stessi nutrienti.

Pochi zuccheri nei piccoli frutti blu

I mirtilli hanno una **moderata quantità di zuccheri** se paragonati agli altri frutti: 150 grammi di mirtilli contengono la medesima percentuale di glucosio di una piccola mela o di una grossa arancia.

Questo vuol dire che hanno un impatto minimo nella glicemia, cioè nella concentrazione di glucosio nel sangue; sembra che la presenza di antocianine agisca positivamente sulla sensibilità dell'insulina, l'ormone che regola il metabolismo glucidico e questa azione antidiabetica si esercita sia consumando i succhi che gli **estratti di mirtillo**.

Sono noti anche gli effetti positivi su soggetti obesi, nei quali i mirtilli, se assunti con perseveranza, migliorano la capacità di metabolizzare gli zuccheri.

Una notizia positiva anche per gli sportivi

Gelato al mirtillo (Foto © Alessia Monachetti).

Un'intensa attività fisica causa fatica e danno muscolare per effetto dell'infiammazione locale e dello stress ossidativo generato nel tessuto muscolare. Anche in questo caso, i mirtilli sono un ottimo aiuto. Essi servono a **contenere il danno a livello molecolare e cellulare**, minimizzano l'indolenzimento e la ridotta performance muscolare.

In un piccolo studio svolto su **10 atlete donne**, l'assunzione di mirtilli ha accelerato il recupero muscolare dopo un faticoso esercizio che impegnava gli arti inferiori.

Idee sfiziose per mangiare i mirtilli

Ma come consumare questi frutti che, oltre alle proprietà elencate, hanno **poche calorie e grassi e sono ricchi di acqua e fibre**? Ci sono diverse modalità.

Utilizziamoli come **spuntino post allenamento**, come frullato o estratto insieme a yogurt o latte e qualche mandorla, magari con una spolverata di cacao.

Sono buonissimi anche per arricchire i **pancake della mattina** o della merenda pomeridiana mentre, se di sera abbiamo voglia di dolce, possiamo abbinarli ad un **pezzetto di cioccolato fondente**. Scopriremo un'accoppiata gratificante che farà sentire particolarmente in colpa.

Fonti

J. AGRIC. FOOD CHEM 2008. Cellular antioxidant activity of common fruits
NUTRIENTS 2013 Polyphenols: Benefits to the Cardiovascular System in Health and in Aging
NEURAL REGEN RES. 2014 Neuroprotective effects of berry fruits on neurodegenerative diseases
J NUTR. 2010 Bioactives in Blueberries Improve Insulin Sensitivity in Obese, Insulin-Resistant Men and Women.

© Articolo di Alessia Monachetti

Data di creazione
15/03/2019
Autore
redazione