

---

## Il mirtillo

**Autore:** Giuseppe Chella

**Fonte:** Città Nuova

Numerosi studi confermano che alcuni componenti del mirtillo, gli antocianosidi, sono particolarmente utili per combattere la fragilità dei vasi capillari, li rinforzano e sono indicati in caso di pesantezza alle gambe, varici e flebiti. Il mirtillo è universalmente ritenuto la pianta degli occhi perché favorisce l'irrorazione della retina e migliora l'acutezza visiva. Questa pianta svolge una benefica azione nella retinopatia ed in altre patologie oftalmiche come la degenerazione maculare, la cataratta diabetica e senile. Durante la Seconda guerra mondiale si constatò che i piloti della Raf (Royal air force) che mangiavano molti mirtilli possedevano una migliore capacità visiva notturna. Lo studio del mirtillo ha fatto sorgere, recentemente, una speranza per combattere i tumori intestinali. Un suo ingrediente, lo pterostilbene, un antiossidante naturale simile all'ormai ben noto resveratrolo dell'uva nera, potrebbe essere considerato un utile principio antitumorale. Una ricerca effettuata da un gruppo di studiosi della Rutgers University (Usa) ha dimostrato che lo pterostilbene, negli animali da laboratorio, rallenta l'evoluzione della malattia tumorale intestinale ed ora è in corso la sperimentazione sull'uomo. Alcuni studi finanziati anche dal National cancer institute hanno rilevato che i mirtilli svolgono un'azione protettiva verso alcune malattie cardiovascolari e riducono il tasso di colesterolo. Anni fa alcuni ricercatori dell'Università di Padova e dell'ospedale di Monselice constatarono che gli antocianosidi dei mirtilli svolgono un'attività antiaggregante piastrinica. C'è da dire che i mirtilli esercitano una benefica azione antisettica dell'apparato urinario (vescica ed uretra), sono indicati per coloro che soffrono di cistite ed è consigliabile l'assunzione prolungata di essi per prevenire ricadute. Da rilevare che i mirtilli sono ricchi di tannini, hanno azione astringente e sono utilizzati per combattere le diarree infantili e senili. Per le molteplici proprietà è soprattutto apprezzato il mirtillo nero. Si tratta di un arbusto di piccole dimensioni caratterizzato da bacche rotonde di colore nero bluastro dal sapore dolce acidulo.