

ALIMENTAZIONE

di Giuseppe Chella



I mirtilli

In questi ultimi anni i mirtilli sono stati oggetto di numerosi studi e si sta scoprendo che questi piccoli frutti di bosco sono dotati di una eccezionale potenza antiossidante e hanno molte benefiche proprietà. Recenti ricerche hanno rilevato una importante novità: i mirtilli sono "amici" delle nostre ossa. Uno studio effettuato dall'Arkansas Children Nutrition Center di Little Rock ha dimostrato che questi frutti possono essere considerati utili per rinforzare la struttura scheletrica dei bambini nel periodo della crescita e sono benefici anche a tutti dopo traumi e fratture e per la prevenzione dell'osteoporosi.

Da molto tempo si sa che i mirtilli sono ricchi di sostanze che rinforzano le vene e i capillari sanguigni, che proteggono i nostri occhi e ne potenziano l'acutezza visiva.

Sono indicati per chi soffre di malattie cardiovascolari perché abbassano il colesterolo e svolgono una certa attività antiaggregante piastrinica. Vengono consigliati anche per chi soffre di cistite perché esercitano una benefica azione antisettica dell'apparato urinario. Ricchi di tannini sono utilizzati per regolarizzare le funzioni intestinali e per combattere diarree infantili e senili. C'è da segnalare, infine, che studiosi della Sydney University avrebbero dimostrato che i mirtilli svolgerebbero, persino, una certa attività antitumorale. ■