Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

I mirtilli rossi servono contro le infiammazioni?

Lun 27/08/2018 - 09:39

In tarda estate si usa raccogliere i mirtilli rossi. A causa del loro sapore acerbo e acidulo, raramente si consumano crudi. Vengono invece utilizzati per la produzione di numerosi prodotti alimentari: succhi, marmellate, composte, gelatine ed anche liquori. Spesso e volentieri la marmellata di mirtilli rossi viene servita con piatti di selvaggina o per accompagnare la tradizionale bistecca alla milanese, ma anche dolci come il „Kaiserschmarrn“ (la tipica frittata dolce sminuzzata) oppure le omelette. Chi raccoglie da sé i frutti farà però bene a lavarli a fondo, in quanto potrebbero essere contaminati dalle uova della cd. tenia della volpe, un parassita (E.multiocularis).

In confronto con altri frutti di bosco, i mirtilli contengono meno vitamine e minerali. Di tutto rilievo risulta però il loro contenuto di sostanze tanniche e di acidi fenolici, e proprio a queste sono dovute gli effetti antinfiammatori dei mirtilli rossi. Le sostanze tanniche hanno un effetto astringente ed essicante per l'organismo, che si manifesta anche nelle mucose, cossichè i batteri fanno più fatica ad insediarvisi. Gli acidi fenolici appartengono ai polifenoli, ai quali sono riconosciuti effetti battericidi e di contrasto all'insorgere e alla proliferazione di cellule tumorali. Stando ai risultati di alcuni recenti studi, il succo di mirtillo, consumato regolarmente, pare possa davvero ridurre il rischio di infiammazioni alle vie urinarie, alle gengive, alla mucosa orale nonchè di infezioni delle vie urinarie.