

Salute: i mirtilli selvatici alleati di metabolismo e microbioma

I mirtilli selvatici non fanno bene solo al cuore, ma sembrano sostenere la salute generale dell'organismo, dal metabolismo al microbioma intestinale fino alle funzioni cognitive. È quanto emerge da una revisione scientifica pubblicata su *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, che analizza oltre vent'anni di studi clinici.

La revisione, guidata da Sarah A. Johnson della Florida State University, evidenzia benefici significativi sulla funzione vascolare, con miglioramenti nella dilatazione dei vasi sanguigni osservabili già poche ore dopo il consumo. Risultati promettenti emergono anche per pressione arteriosa, colesterolo e controllo glicemico, soprattutto nei soggetti a rischio cardiometabolico.

Un ruolo centrale è attribuito al microbioma intestinale: fibre e polifenoli vengono trasformati dai batteri in metaboliti bioattivi, contribuendo fino al 40% dei composti attivi rilevati nel sangue. Studi indicano inoltre possibili benefici cognitivi negli anziani. Gli autori suggeriscono il consumo quotidiano di circa una tazza di mirtilli selvatici, anche surgelati, come parte di una dieta equilibrata.