IL PUNTO COLDIRETTI
GIORNALE DI INFORMAZIONE PER LE IMPRESE DEL SISTEMA AGROALIMENTARE
[www.ilpuntocoldiretti.it]

Stop ai bruciori di stomaco con more e lamponi

Centocinquanta grammi di more e lamponi al giorno per tenere lontano ulcera e gastrite. A rivelarlo è uno studio condotto da un team misto di ricercatori dell'Università di Milano e della Fondazione Mach di San Michele all'Adige (Trento) recentemente pubblicato sulla rivista Plos One.

La ricerca, durata 2 anni, ha evidenziato che gli ellagitannini (composti contenuti principalmente in lamponi, more e fragole) già noti per le loro proprietà antivirali, antiossidanti e protettiva nei confronti di alcuni tipi di tumore grazie ad una particolare azione sono in grado di proteggere lo stomaco dalle infiammazioni.

Gli autori dello studio hanno utilizzato more della varietà Lochness e lamponi della varietà Tulameen caratterizzando gli ellagitannini contenuti esperimentandoli sia in vivo che in vitro per valutare l'effetto anti-infiammatorio e antiossidante dei frutti in forma di estratto.

I ricercatori hanno scoperto che i primi effetti positivi contro l'infiammazione gastrica si ottengono con un quantitativo di ellagitannini corrispondenti a 150 grammi di more e lamponi al giorno. Gli studi ora proseguiranno sulle fragole, un'altra varietà di frutti di bosco particolarmente ricchi di questi composti.

Lo studio realizzato grazie ad avanzate tecnologie che consentono di analizzare con velocità e nel dettaglio i composti bioattivi presenti negli alimenti ha così rivelato una interessante applicazione di questi frutti. More e lamponi possono fungere da coadiuvanti o addirittura sostituire i farmaci prescritti per ulcere e gastriti, ma possono essere utilizzati come validi integratori naturali nella dieta quotidiana.