

Arrivano le ciliegie, un frutto dalle mille proprietà benefiche

Arrivano nei mercati le ciliegie, un frutto dalle mille proprietà benefiche. Originaria dell'Asia Minore, viene citata come coltivazione italiana a partire dal 200 a.C. Ad oggi l'Europa è il primo produttore mondiale e l'Italia si attesta come secondo produttore europeo dopo la Polonia. Esistono centinaia di varietà di ciliegie e in Italia le principali sono: "Bigarreau" che compare già nel mese di maggio, "Ferrovia" pugliese che si trova a fine giugno, "Anella" ed infine "Marca" di colore giallo-rosso.

Nell'anno precedente, la produzione totale italiana dei frutti del ciliegio è stata di più di un milione di quintali, con quasi 30.000 ettari dedicati (dati Istat) e nonostante il consumo sia fortemente (e fortunatamente) vincolato alla stagionalità, tra il comparto ortofrutticolo è un prodotto a cui le famiglie non hanno rinunciato e il consumo medio pro-capite nel 2012 è stato di 1,7kg.

Dal discreto apporto calorico (40 kcal per 100g) le ciliegie sono una insospettabile fonte di calcio, ne contengono 30 mg pari a più di 1/3 del fabbisogno raccomandato per i bambini e 1/4 per gli adulti. Ricche in sali minerali e vitamine hanno anche proprietà diuretiche e in minima parte lassative.

Come è noto ciò che rende il comparto ortofrutta prezioso per l'alimentazione è l'ampia varietà di componenti fitochimici non nutrizionali presenti in piccole quantità ma biologicamente molto attivi e le ciliegie non fanno assolutamente eccezione. Antociani, acidi cinnamici e flavonoli sono le principali classi biochimiche riscontrate nell'epidermide e nel mesocarpo, ma nell'epidermide sono risultate in maggiori quantità e il consumo con la buccia che caratterizza le ciliegie permette di assumere la totalità di questi composti benefici.

Sono responsabili del colore, aroma e sapore dei frutti ma nell'organismo umano hanno importanti attività antinfiammatorie, proteggono le membrane, riducono la proliferazione di cellule tumorali nel caso delle ciliegie soprattutto a livello del colon e proteggono il sistema cardiovascolare.

Il consumo di ciliegie è stato associato con numerosi effetti benefici ma quel che le rende famose e uniche è la comprovata capacità di alleviare notevolmente il dolore artrite e i dolori articolari dovuti alla gotta grazie alle antocianidine responsabili del colore rosso brillante del frutto. Il meccanismo è ancora in parte sconosciuto, ma probabilmente la loro azione è quella di ridurre i livelli di urati a plasmatici e modulare positivamente tutti i processi infiammatori con effetti simili a quelli dell'aspirina ma senza gli effetti collaterali.

Ultimamente la ricerca scientifica sta dando ampio spazio agli studi sui frutti del ciliegio perché sono stati identificati tra i prodotti più ricchi di melatonina e serotonina. La melatonina, un ormone prodotto dalla ghiandola pineale un antiossidante stabile che può attraversare la barriera

ciclo sonno veglia nei mammiferi e quindi coinvolta nell'insonnia.

Oltre a questo svolge un ruolo nella maturazione sessuale e negli stati depressivi. Inoltre, questa molecola ha assunto nuova importanza grazie al suo ruolo di potente inibitore dei radicali liberi. La serotonina è la molecola intermedia per la sintesi di melatonina e gioca un ruolo fondamentale come neurotrasmettitore, controllo dell'umore e della temperatura corporea. I ricercatori concordano che, alla luce di queste nuove scoperte, il consumo di ciliegie deve essere incoraggiato per apportare ulteriori benefici con la dieta.