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

Piccoli frutti, un concentrato di salute

Con la bella stagione, arriva anche il momento migliore per la raccolta dei frutti di bosco anche detti “piccoli frutti” o “frutti minori”, da piante spontanee che crescono nel sottobosco e che sono un concentrato di molecole preziose per la nostra salute. I piccoli frutti comprendono: il mirtillo, lampone, la mora di rovo, il ribes la fragolina e sono definiti anche “alimenti funzionali”, proprio per la loro capacità di avere un effetto benefico sulla salute grazie alla presenza di speciali componenti naturali.

Negli ultimi anni il consumo dei piccoli frutti non ha subito flessioni, ma anzi è in notevole aumento; la produzione nazionale non è però attualmente in grado di coprire il fabbisogno del mercato interno, e dipendiamo fortemente dall’importazione con circa il 70% dei prodotti che proviene dall’estero (dati 2010). In Italia, le regioni che vantano il primato nella produzione sono Trentino e Piemonte, ma queste colture stanno acquisendo importanza anche in altre località. Le prospettive di espansione e di inserimento nel mercato sono quindi assolutamente concrete e, guardando all’ingente richiesta italiana, l’investimento in questi prodotti può rappresentare un’opportunità preziosa per gli agricoltori.

A ridotto contenuto calorico – in media 30 per 100g – i piccoli frutti hanno un’elevata percentuale di acqua e un bassissimo contenuto di zuccheri anche rispetto ad altri frutti poco dolci come il kiwi. La buccia dei frutti di bosco è particolarmente ricca di fibra insolubile, che contribuisce alla salute del tratto gastrointestinale, e fibra solubile, che agisce rafforzando la flora microbica. Ricchi in vitamina C – il ribes al primo posto – un potente antiossidante che garantisce l’integrità dei tessuti e rafforza il sistema immunitario. Sono una insospettabile fonte di calcio, ne contengono circa 1/3 rispetto al latte e apportano discrete quantità di vitamina A.

Il loro punto di forza, che li contraddistingue da tutti gli altri alimenti e conferisce le preziose proprietà per cui sono famosi, è indubbiamente l’ampia varietà di componenti non nutrizionali: antocianine, flavonoidi e acidi fenolici. Le antocianine, contenute soprattutto nei mirtilli, sembrano migliorare tutte le condizioni della sindrome metabolica come iperglicemia, accumulo lipidico, livelli di colesterolo, e infiammazione. I lamponi neri e le more sono ricchissime di cianidina glucoside un potente antiossidante che riduce l’ossidazione delle liproproteine nel sangue e il rischio di trombi. Inoltre, si ipotizza che gli estratti di flavonoidi soprattutto dei mirtilli possano attraversare la barriera cerebrale e influire positivamente sulla memoria e l’apprendimento. Oltretutto, questi componenti hanno una provata azione antitumorale. Tra gli acidi fenolici l’acido ellagico, particolarmente presente nelle fragoline, è in grado di inibire la crescita delle cellule tumorali prevenendo particolarmente il cancro alla pelle, polmoni ed esofago.
Oltre alle caratteristiche che accomunano questi frutti, ognuno ha delle proprietà particolari che li rende praticamente unici. Nella fragola selvatica, coltivata principalmente in Trentino, è stato scoperta, presente in notevoli quantità, l’agrimoniin una molecola della famiglia degli ellagitannini, molto utilizzata nella medicina orientale per le sue proprietà antimalariche, antitumorali, antinfiammatorie.

Il lampone è uno dei frutti da cui si estrae lo xilitolo, proprio perché ne è molto ricco. E' considerato un valido sostituto del saccarosio, ha un potere dolcificante molto simile ma un bassissimo indice glicemico e in Finlandia, da 30 anni, viene utilizzato per i soggetti affetti da diabete di tipo II. Inoltre, lo xilitolo non viene metabolizzato dai batteri che causano la carie dentale quindi non ne favorisce la crescita e non a caso è lo zucchero utilizzato per i dentifrici o le gomme da masticare.

Per il mirtillo le varietà tipiche europee sono spontanee, selvatiche, mentre le varietà di mirtillo nero coltivate sono facilmente riconoscibili perché sono soprattutto quelle derivate dal mirtillo gigante americano. E' il frutto più consigliato per combattere la fragilità capillare in quanto grazie alla presenza di antiossidanti e delle numerose vitamine riescono a rafforzare la parete dei vasi e ad avere effetti benefici per il microcircolo. Altre sostanze come l'acido citrico e l'acido folico migliorano l'elasticità dei vasi, hanno azione antiemorragica e regolatrice della pressione sanguigna e possono aiutare in caso di insufficienza venosa. E' stata individuata in questi frutti anche la molecola pterostilbene studiata per essere un valido aiuto contro l'ipercolesterolemia e migliorare le funzioni cognitive anche nei pazienti con morbo di Alzheimer. Una curiosità: si narra che i piloti dell' aeronautica britannica, durante la seconda guerra mondiale, ne mangiassero in grandi quantità per migliorare la visione, soprattutto notturna, proprio perché gli antocianoidi contenuti in questi frutti proteggono la retina e prevengono disturbi visivi.

Il ribes è usato sin dall'antichità per i suoi effetti terapeutici e ultimamente se ne è dimostrata anche l'attività antinfiammatoria e antiallergica. Grazie all'alto contenuto di particolari polifenoli, è stato proposto come possibile aiuto anche nella cura dell'asma. I semi del ribes nero contengono alte quantità di acido gamma linolenico che esercita una potente attività antinfiammatoria soprattutto a livello delle articolazioni e favorisce la salute del sistema cardiovascolare.
La mora avrebbe la maggiore quantità, rispetto agli altri piccoli frutti, di lignani e isoflavonoidi, fitoestrogeni studiati per l'azione antitumorale (in particolare alla prostata e al seno) e di aiuto in malattie cardiovascolari e osteoporosi. Grazie alla notevole quantità di composti fitochimici benefici, i piccoli frutti sono stati utilizzati come fonte di queste molecole concentrate in integratori e farmaci.

Diversi studi hanno però dimostrato che i potenti effetti benefici che si osservano con il consumo di frutta derivano dall'insieme delle componenti e non dal singolo composto. Inoltre, gli antiossidanti assunti in modo concentrato e in grandi quantità possono potenzialmente provocare danni all'organismo, mentre nella frutta sono presenti in dosi bilanciate proprio perché necessarie alla protezione e la salute della pianta stessa. Alimenti proprio per tutti – adulti e bambini, sani, diabetici, donne e uomini – gustosi e sfiziosi. Al via dunque con il consumo dei frutti, "minori" nel nome, ma grandi per il nostro benessere.