

Dall'aglio alle prugne, quando l'ortofrutta fa miracoli

Nell'ambito della procedura di autorizzazione delle indicazioni salutistiche "generiche" (riferite cioè al mantenimento di normali aspetti del funzionamento corporeo), l'Agenzia europea per la sicurezza alimentare aveva lasciato in sospeso alcuni alimenti o nutrienti, in attesa di nuove ricerche.

E' di questi giorni la notizia che le prugne potranno essere reclamizzate sottolineandone la capacità di favorire la normale funzionalità intestinale. Cosa nota e risaputa – si dirà – ma che in base alla stringente valutazione del più alto grado scientifico dell'Efsa, non poteva essere pubblicizzata vista la mancanza di sufficienti dati scientifici. In base al nuovo e recente parere, la quantità di prugne da consumare su base quotidiana per ottenere l'effetto benefico è di 100 grammi, mentre il moderato effetto lassativo sarebbe dovuto a composti insolubili della fibra.

Uno studio pubblicato dal Journal of the International Society of Sports Nutrition invece rileva che mangiando mirtilli dopo aver fatto esercizio fisico è possibile recuperare più in fretta le forze e favorire il recupero muscolare. Il test a cui sono stati sottoposti una decina di soggetti volontari dai ricercatori della Massey School of Sport and Exercise della Massey University e del New Zealand Institute for Plant & Food Research è stato suddiviso in due parti. Durante la prima ai partecipanti collegati ad una macchina Biodex programmata in modo da far lavorare una delle due gambe attraverso contrazioni eccentriche è stato chiesto di bere prima, durante e dopo due giorni la prova un frullato di mirtilli.

Dopo alcune settimane i ricercatori hanno fatto ripetere il test sull'altra gamba e ai partecipanti è stato somministrato un frullato di frutta che però non conteneva mirtilli. Alla fine, le analisi dei campioni di sangue dei volontari prelevati nelle due diverse fasi della ricerca hanno rilevato come in chi aveva assunto il frullato di mirtilli si sia riscontrato un maggiore livello di attività antiossidante, il che pare sia dovuto al contenuto superiore di antociani del mirtillo.

Un'importante scoperta scientifica arriva poi dalla Danimarca. Da uno studio pubblicato su Antimicrobial Agents and Chemotherapy, i ricercatori dell'Università di Copenhagen è emerso che una sostanza naturale contenuta nell'aglio – l'ajoene – è in grado di agire contro le infezioni batteriche causate dal batterio *Pseudomonas aeruginosa* (che provoca insufficienza respiratoria e nei casi più gravi la morte nei pazienti affetti da fibrosi cistica fibrosi polmonare, bronchiectasia). La scoperta degli scienziati danesi potrebbe quindi rivelarsi di estrema importanza per combattere una gravissima patologia che allo stato attuale è difficilmente curabile.

Infine, come ogni anno con l'avvicinarsi dell'estate, arrivano i consigli di dermatologi e nutrizionisti a tutti gli amanti della tintarella. Consumare per esempio due o tre volte al giorno frutta di stagione – specialmente quella arancione come meloni, albicocche e pesche, molto ricche di betacarotene – aiuta a proteggere la pelle dagli effetti nocivi del sole come le scottature, ma anche a rendere l'abbronzatura più uniforme, dorata e priva di macchie, mentre come le vitamine

dall'invecchiamento e dalla disidratazione.