

Piccoli frutti



Con il rafforzamento del **legame tra dieta e salute**, è emerso che diversi prodotti alimentari apportano potenziali benefici per **migliorare la salute** e il **benessere** dell'uomo (Sara Silva, 2020). La **frutta ha una grande importanza nella dieta umana** e i **piccoli frutti** occupano, in questo senso, una posizione di **particolare rilievo**: con il loro gusto dolce, il loro aroma unico e il loro contenuto di composti fenolici contribuiscono a migliorare la qualità della dieta.

In generale, i piccoli frutti contengono **sia micro** che **macronutrienti**, sono ricchi di **fibre alimentari** e **fruttosio** e contengono **importanti vitamine, minerali** e **acidi grassi**. Le principali vitamine presenti in essi sono le **vitamine A, C ed E** e le **vitamine del complesso B**, che contribuiscono alla loro capacità antiossidante complessiva. Inoltre, degno di nota è il loro contenuto di diversi tipi e quantità di **composti fenolici** legati ad un notevole livello di **capacità antiossidante** che dimostra la capacità di inibire le specie reattive dell'ossigeno.

Il consumo dei piccoli frutti all'interno di una dieta bilanciata è stato collegato alla **prevenzione** nei confronti dell'insorgenza delle principali **patologie degenerative** legate all'invecchiamento, tra cui le **malattie cardiovascolari** e anche i **tumori**. Inoltre assumono ruoli benefici in molti sistemi del corpo umano come il **sistema gastrointestinale, cardiovascolare, immunitario** e **nervoso**. Tali benefici sono stati associati al loro **contenuto di polifenoli**.

I polifenoli sono una famiglia molto grande di fitocomposti che si trovano negli alimenti di origine vegetale e con un **alto potere antiossidante** e **antinfiammatorio**. Di questi micronutrienti ne esistono più di 8000 e possono essere divisi in gruppi in base alla loro struttura chimica.

Grazie al loro gusto gradevole, vengono per lo più consumati nella loro forma fresca senza necessità di lavorazione o alterazione del gusto (Vahapoglu B, 2021). **Esistono prove che i benefici dei frutti di bosco nella dieta possono essere raggiunti in modo fattibile attraverso il consumo giornaliero di 40- 250 g di piccoli frutti freschi** (Calvano A, 2019).





il mirtillo



Il mirtillo (*Vaccinium* spp.)
è stato riconosciuto in tutto il mondo
come un prezioso

“Superfrutto”

per il suo gusto attraente e il diverso
contenuto di composti bioattivi
che promuovono la salute
(Haley Sater, 2021).



il mirtillo



Aspetti nutrizionali

È un frutto molto ricco di acqua e fibre ma povero di calorie. **100g di mirtilli apportano solo 49 kcal, 1g di proteine, 0,2 g di grassi, 10 g di carboidrati**, a fronte di **3g di fibre**. Decisamente elevato è l'apporto di **vitamine e minerali** quali **vitamina C, vitamina K, manganese, potassio e fosforo**. I mirtilli sono composti per il 76% da carboidrati, il 13% da fibra, il 7% da proteine e il 4% da lipidi (CREA, 2019).

Il colore blu dei mirtilli deriva dalla presenza di **antocianine**, molecole con **proprietà antiossidanti** in grado di apportare notevoli benefici per la salute dell'uomo.

Tra le molte attività biologiche delle antocianine studiate, le più degne di nota sono quelle sulla funzione endoteliale: da alcuni studi è emerso che il consumo di alimenti ricchi di antocianine è associato ad un'azione positiva sulla funzione endoteliale dei vasi sanguigni, con un conseguente **miglioramento dei valori della pressione arteriosa**.

Studi di laboratorio stanno, inoltre, indagando l'interazione di alcune antocianine con i geni legati all'invecchiamento. L'attività di tali geni sembra infatti essere rallentata proprio da queste molecole (SmartFood IEO Alimentazione e Salute, s.d.).



**100g
di mirtilli
apportano:**

**49 kcal
1g di proteine
0,2 g di grassi
10 g di carboidrati
3g di fibre**



**ricco di
vitamine, minerali
manganese, potassio
e fosforo**



il mirtillo



Benefici per la salute



Un numero sempre crescente di prove scientifiche associa l'assunzione regolare di mirtillo ad un ridotto rischio di malattie cardiovascolari, diabete mellito di tipo 2, nonché ad un migliore mantenimento del peso e alla neuroprotezione (Kalt W, 2020). Molti dei benefici per la salute forniti dai mirtillo sono attribuiti ai loro fitonutrienti, composti vegetali che hanno effetti antiossidanti.

*Scopri di più
nelle prossime
pagine*





Mirtilli e invecchiamento

Negli ultimi anni, i mirtilli hanno guadagnato molta attenzione per la loro capacità di **influire positivamente sulla funzione cognitiva** e della **memoria** e di **ritardare il declino cognitivo che insorge con l'avanzare dell'età** (Sabine Hein, 2019).

Gli antiossidanti presenti nei mirtilli contrastano l'azione dei radicali liberi e rallentano il naturale processo di invecchiamento delle nostre cellule.



Mirtilli e digestione

Per il loro contenuto di fibra alimentare, aiutano a mantenere la **regolarità intestinale** e una **sana digestione**. In particolare, la **pectina** in essi presente aiuta a migliorare la consistenza delle feci.

Abbina i tuoi mirtilli a molta acqua, attività fisica e altri alimenti ricchi di fibre, come frutta, verdura, legumi, noci e semi, per mantenere il tuo sistema digestivo funzionante in modo efficiente.



Mirtilli e recupero muscolare

Il danno muscolare indotto dall'esercizio è accompagnato da stress ossidativo/infiammazione localizzata che, almeno a breve termine, è associato a prestazioni muscolari compromesse e dolore.

È stato dimostrato che l'ingestione di mirtilli **acceleri la riparazione muscolare** e il recupero muscolare (McLeay Y, 2012).

Sono quindi ottimi spuntini da fare dopo il tuo allenamento, meglio se associati ad una fonte proteica (es. uno yogurt).



Mirtilli e vista

Grazie alle loro **proprietà antiossidanti** i mirtilli sono uno dei migliori alimenti che possiamo consumare per **prenderci cura dei nostri occhi**. In particolare, migliorano la secrezione lacrimale (Canter PH, 2004) e **prevengono la cataratta** (KA, 2001). Inoltre, migliorano la visione notturna, aumentano il potere di adattamento oculare e riducono i disturbi del campo visivo.



Piccoli frutti: come introdurli?

In combinazione con una **dieta** e uno **stile di vita sani**, **una o due porzioni di frutti di bosco ogni giorno possono apportare importanti benefici alla salute.**

Grazie alle loro caratteristiche nutrizionali, i piccoli frutti sono uno spuntino ideale in quanto apportano **fibre, vitamine e minerali** a fronte di **poche calorie**. Secondo le linee guida per una sana alimentazione, andrebbero consumate **2 porzioni di frutta al giorno pari a 150g.**

Si possono introdurre in vari momenti della giornata. Per esempio, a **colazione** insieme ad una fonte di proteine (es. yogurt), una fonte di carboidrato complesso (es. cereali) e una fonte di grassi buoni (es. frutta secca). O **aggiunti alle insalate** o a **fine pranzo/cena** per un pasto sano, bilanciato e nutriente. Oppure ancora come **spuntino di metà pomeriggio** o **metà mattina**. I piccoli frutti, come detto prima, possono essere una giusta scelta **post-allenamento**. Per ultimo, possono essere la base per preparate marmellate da poi avere a disposizione nella tua dispensa per tutto l'anno.



Per una colazione sana e gustosa



Come guarnitura a insalate o a fine pasto



Uno spuntino a casa, a scuola o in ufficio



Una giusta scelta dopo l'allenamento





Parola di Nutrizionista!

Questo documento è stato redatto con il contributo di:



GIULIA FRANCESE

Laureata nel 2015 in Scienze degli Alimenti e della Nutrizione Umana con votazione 110 e lode presso l'Università degli Studi di Torino, opera ormai da quasi 10 anni sul territorio saluzzese come Biologa nutrizionista libera professionista. Effettua costanti aggiornamenti in diversi ambiti della nutrizione affinché le sue competenze siano sempre in linea con i nuovi bisogni emergenti (in particolare ha frequentato la Scuola di nutrizione ed integrazione nello sport SANIS e il Master Universitario di II livello in Psicobiologia della nutrizione e del comportamento alimentare).



GRETA ARGENTO

Laureata nel 2023 in Scienze degli Alimenti e della Nutrizione Umana presso l'Università di Torino con votazione 110 e Lode. Svolge attività di consulenza nutrizionale nel territorio di Saluzzo con l'obiettivo di trasmettere la ricchezza del cibo e di aiutare le persone a sentirsi meglio con sé stesse. Si tiene in costante aggiornamento focalizzando la sua attenzione principalmente sul mondo della nutrizione pediatrica.

Da gennaio si sono unite insieme con la Dott.ssa Cristina Testa creando un team di nutrizione consapevole che, mettendo al centro i bisogni della singola persona e unendo le competenze di ciascuna, ha come fine quello di supportare chiunque voglia costruire il proprio equilibrio psico - fisico partendo dall'alimentazione.





BIBLIOGRAFIA

- Calvano A, I. K. (2019). Dietary berries, insulin resistance and type 2 diabetes: an overview of human feeding trials. *Food Funct.*
- Canter PH, E. E. (2004). Anthocyanosides of *Vaccinium myrtillus* (bilberry) for night vision--a systematic review of placebo-controlled trials. *Surv Ophthalmol.*
- CREA. (2019). *Mirtilli, freschi*. Tratto da AlimentiNUTrizione: <https://www.alimentinutrizione.it/tabelle-nutrizionali/007760>
- Haley Sater, L. F. (2021). Exploring environmental and storage factors affecting sensory, physical and chemical attributes of six southern highbush blueberry cultivars. *Scientia Horticulturae.*
- IEO. "Mirtilli". Tratto da SmartFood Alimentazione e Salute: <https://smartfood.ieu.it/alimenti/mirtillo-frutti/?cat=>
- KA, H. (2001). Natural therapies for ocular disorders, part two: cataracts and glaucoma. *Altern Med Rev.*
- Kalt W, C. A.-R. (2020). Recent Research on the Health Benefits of Blueberries and Their Anthocyanins. *Adv Nutr*, 224-236.
- McLeay Y, B. M. (2012). Effect of New Zealand blueberry consumption on recovery from eccentric exercise-induced muscle damage. *J Int Soc Sports Nutr.*
- Sabine Hein, A. R.-M. (2019). Systematic Review of the Effects of Blueberry on Cognitive Performance as We Age. *The Journals of Gerontology*, 984-995.
- Sara Silva, E. M. (2020). Health promoting properties of blueberries: a review. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 181-200.
- Vahapoglu B, E. E. (2021). Recent Studies on Berry Bioactives and Their Health-Promoting Roles. *Molecules.*





Segui Berryway su [**f**](#) [**@**](#) [**▶**](#)

