

More e lamponi, i "quasi farmaci"

"Si rivelano un'arma insperata contro gastrite e ulcera"

ALIMENTAZIONE

STEFANO RIZZATO

È il sogno dei medici dai tempi di Ippocrate: usare il cibo come farmaco. In parte lo facciamo già, mangiando frutta e verdura per rifornirci di vitamine e minerali. Ma la novità è che i benefici più grandi potrebbero essere nascosti nei frutti più piccoli, «outsider» della categoria, sui quali non si finisce di fare scoperte sorprendenti. More, mirtili, lamponi, fragole e così via: spesso assenti dalla nostra dieta, sanno essere alleati formidabili della salute.

Il loro segreto è l'alta concentrazione dei cosiddetti «composti bioattivi»: molecole spesso prive di valore nutrizionale, ma che svolgono un'attività biologica benefica, simile a quella di una medicina. Finora se n'è parlato soprattutto perché è proprio grazie a un tipo di questi composti - i flavonoli glicosidi - che mirtili e frutti rossi sono dotati di importanti proprietà antiossidanti, ormai note da tempo.

Ma, come detto, i mini-frutti continuano a riservare sorprese. La più recente riguarda more e lamponi, di cui si è iniziata a provare l'efficacia contro gastrite e ulcera. Ne basterebbero 150 grammi al giorno per avere una perfetta prevenzione contro queste malattie e, forse, anche per combatterle. Merito, manco a dirlo, di composti bioattivi dal nome complicato, gli ellagitannini, che more e lamponi - e in misura minore le fragole - contengono in straordinaria concentrazione.

La notizia viene da uno studio condotto dalla Fondazione Edmund Mach di San Michele all'Adige (in provincia di Trento) insieme con l'Universi-

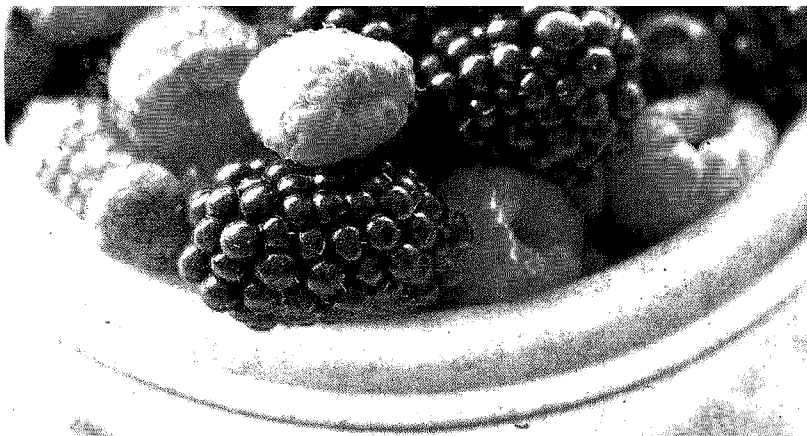
tà di Milano e che apre prospettive molto interessanti per patologie croniche e complesse. «Manca solo la conferma dei test clinici sull'uomo, ma ci sono tutte le basi perché questi frutti possano essere usati come complemento o addirittura alternativa ai farmaci contro ulcere e gastriti», spiega Fulvio Mattivi, uno dei responsabili dello studio e tra i ricercatori di punta del laboratorio di San Michele. «Quello che conta - prose-

gue - è che non si tratta di un'azione antiossidante "semplice": gli ellagitannini di lamponi e more hanno un'efficacia specifica per la prevenzione di ulcere e gastriti. E pare aiutino anche a guarire».

Come quantità ideale, gli esperti trentini e milanesi consigliano 150 grammi di more o lamponi al giorno, una dose pari a una vaschetta. «Ne sapremo di più dopo i test sull'uomo - dice Mattivi - ma chi vuole può provare: di certo non ci sono effetti indesiderati». E intanto la ricerca sui benefici nascosti nei frutti più piccoli non si ferma. «Ci lavoriamo da 7-8 anni.

Sono affascinanti, perché hanno una complessità strutturale davvero notevole e a volte si fatica persino a capirne l'esatta composizione».

Apprezzati per il gusto, lamponi e simili restano, insomma, «farmaci» ancora un po' misteriosi. Anche per motivi economici, spiega Mattivi: «Negli ultimi anni si è studiato molto di più il melograno che i frutti piccoli. Il motivo? Negli Usa vanno per la maggiore le bevande a base di melograno e così le aziende hanno spinto la ricerca in quella direzione».



Fulvio
Mattivi
Chimico

RUOLO: È RICERCATORE
PRESSO LA FONDAZIONE EDMUND MACH
DI SAN MICHELE ALL'ADIGE
IL SITO: [HTTP://CRI.FMACH.EU/](http://CRI.FMACH.EU/)