

Le 11 bacche della salute

Salute e Benessere

Inviato da : Celeste Stella

Pubblicato il : 19/1/2025 10:10:00

More, mirtilli e lamponi, tra i frutti di bosco che possiamo raccogliere facilmente nel nostro Paese, ma anche acai, goji, noni e maqui, tra i frutti esotici. Sono le bacche della salute, ricche di vitamine, antiossidanti e sali minerali benefici. Scopriamo le loro proprietà e i loro benefici per la salute. Sono dei veri e propri superalimenti, o superfood.

1) Bacche di Acai

Le bacche di acai sono piccoli frutti di colore blu originari della foresta pluviale sudamericana. Sono imparentate con i mirtilli, con cui condividono un elevato contenuto di antiossidanti. Considerati utili per proteggere il cuore e l'apparato cardiocircolatorio. Contribuiscono ad abbassare i livelli di colesterolo nel sangue e contengono steroli vegetali, preziosi per salvaguardare vasi sanguigni. Le sostanze benefiche presenti nelle bacche di acai migliorano la circolazione e rendono più elastiche le pareti delle arterie.

2) Bacche di Acerola

L'acerola è una bacca ricca di vitamina C. Contiene provitamina A, vitamine del gruppo B, flavonoidi e tannini. È indicata per prevenire gli stati influenzali, le malattie da raffreddamento e le infezioni del tratto respiratorio. L'acerola è conosciuta anche come ciliegia delle Barbados e con il nome scientifico di Malpighia glabra. Stimola le difese immunitarie e sviluppa un'azione antiossidante adatta a contrastare i radicali liberi.

3) Bacche di Aronia

L'aronia è una pianta che sviluppa bacche poco conosciute in Italia, ma tipiche del Nord Europa. Contiene antociani in quantità 3 volte superiori rispetto ai mirtilli. È considerata utile per depurare l'organismo. È tipica delle zone boschive umide ma viene coltivata anche

come pianta ornamentale. È ricca di antiossidanti, polifenoli, sali minerali e vitamine. Le bacche di aronia vengono utilizzate per preparare succhi, tisane, tinture e marmellate.

4) More

La mora è un frutto ricco di vitamine, con particolare riferimento alla vitamina C, alla vitamina K e alle vitamine del gruppo B. Contiene anche un sale minerale essenziale come il manganese e acido folico. Tra i sali minerali presenta rame, potassio, magnesio e calcio. Contiene anche betacarotene, luteina e zeaxantina. Le sostanze indicate valgono per le more di rovo fresche e crude.

5) Mirtilli

I mirtilli sono frutti ricchi di antiossidanti, di vitamina C e di vitamina K. Contengono anche manganese e sono una buona fonte di fibre alimentari. Per il loro contenuto di antociani sono un frutto molto apprezzato e la loro ricchezza di antiossidante li colloca tra gli elementi protettivi per la circolazione sanguigna, un prezioso aiuto per prevenire il rischio di attacco di cuore e di declino cognitivo.

6) Mirtilli rossi

I mirtilli rossi della varietà conosciuta all'estero come "cranberry" sono considerati benefici per prevenire in modo naturale le infezioni del tratto urinario grazie alle loro proprietà antinfiammatorie. Nella storia i mirtilli rossi sono stati utilizzati propri in caso di disturbi urinari, oltre che per ferite, diabete, diarrea, problemi di stomaco e di fegato. Il potenziale benefico dei mirtilli rossi è in corso di studio per quanto riguarda il potenziale di questo alimento contro cancro, ictus e infezioni virali.

7) Bacche di Goji

Le bacche di Goji crescono spontaneamente in Tibet, Cina, Mongolia e sull'Himalaya. In anni recenti sono giunte in Occidente, portando con sé la fama di bacche benefiche per la salute, ed anche in Europa ha avuto inizio la loro coltivazione. Secondo la medicina tradizionale cinese le bacche di Goji costituirebbero un vero e proprio elisir di lunga vita, in grado di promuovere il mantenimento di una buona salute per molti anni. In Oriente vengono definite il frutto della vitalità e della longevità. Presentano soprattutto proprietà antiossidanti e antinfiammatorie.

8) Maqui

Viene dalla Patagonia Cilena uno dei frutti più ricchi di antiossidanti del mondo. Si tratta del Maqui, conosciuto fin dall'antichità come un elisir di lunga vita. È un vero e proprio tesoro dalle bacche di color blu intenso, molto simili nell'aspetto ai mirtilli. Il Maqui è ricco di un particolare tipo di antocianine, le delfinidine, che sono i più potenti tra i polifenoli: infatti, occorrerebbe bere 500 bicchieri di vino rosso per assumere la stessa quantità di delfinidine contenute in una capsula di estratto purificato di Maqui.

9) Noni

Il Noni (Morinda Citrifolia) è un albero sempreverde originario delle zone calde del sud est asiatico. Dal suo frutto, giallo o verde e di forma ovale, si ricava un succo, noto per le sue proprietà terapeutiche. Molte delle proprietà del Noni sono da attribuire all'enzima xeronina, una importante componente della membrana cellulare che esercita un'azione rigenerativa e riparatrice sulle cellule danneggiate e regola la funzione delle proteine. Il noni si trova soprattutto sotto forma di succo.

10) Lamponi

I lamponi sono tra i frutti più ricchi di fibre, ne contengono il 20% del peso totale per via della loro struttura aggregata. Sono anche una fonte importante di vitamina C, manganese, vitamine B1 e B3, acido folico, magnesio, rame e ferro. Contengono inoltre antiossidanti come antocianine e quercetina.

11) Fragole e fragoline di bosco

Al di là delle bacche esotiche, non dimentichiamo le nostre fragole e fragoline di bosco quando sono di stagione. Le fragole contengono preziosi antiossidanti, sono un'ottima fonte di vitamina C, hanno proprietà antinfiammatorie, aiutano a regolare gli zuccheri nel sangue, hanno proprietà anticancro e favoriscono la memoria.