COMUNE DI ORBASSANO **ASSOCIAZIONE SALUS**

I MARTEDì DELLA SALUTE 2016

18 ottobre 2016 - RICETTE per tutti i gusti del mondo: Il melograno

Cenni botanici

Il melograno è originario dell'Africa settentrionale e del Caucaso. Arriva fino a 2 - 4 metri di altezza, ha un portamento cespuglioso con foglie di dimensioni medio piccole e di colore verde e lucente. Produce grandi fiori riuniti in mazzetti all'estremità dei rami ed il loro colore è rosso intenso. Il frutto contiene al suo interno numerosi chicchi di colore rosso rubino ed ha un caratteristico gusto gradevole.

Curiosità Il melograno è un frutto che veniva utilizzato sin dall'antichità ed a cui vengono attribuite molte leggende e tradizioni; esso veniva considerato simbolo di fertilità e di prosperità.

Nella Grecia antica era prescritto come antielmintico, nei casi di diarrea cronica e come antinfiammatorio usando la corteccia della radice.

Nella tradizione popolare al succo di melograno sono sempre state attribuite proprietà benefiche in caso di convalescenza, confermate in un secondo tempo dalla medicina odierna. Nel 1432 si legge di un'ordinanza che richiede ai Podestà delle due Riviere l'invio alla Repubblica di Genova di una certa quantità di melograni maturi e sani. Ma i principi officinali più usati per secoli risiedono nella corteccia della radice che veniva usata contro la tenia. Le azioni secondarie degli alcaloidi ingeriti comportavano cefalea nausea a vertigine; al paziente veniva prescritto il digiuno totale e l'allettamento forzato per alcuni giorni. Seguiva un purgante naturale (olio di ricino) per rimuovere la tenia.

Utilizzo antico molto interessante ancora oggi per i nostri familiari è la **Granatina,** nome autentico dello **Sciroppo di Melagrana** da preparare in autunno e conservare per la stagione estiva (da diluire poi in acqua fresca per bevande dissetanti e ricche in principi salutari).

Occorrono: 3 kg di melagrane – per ogni litro di succo ottenuto: 1,5 kg di zucchero

Liberare i chicchi delle melagrane dalla buccia esterna. Usare la centrifuga per ottenere il succo. Lasciare riposare tale succo in una terrina per 24 ore coperta da un tovagliolo. In queste ore la parte mucillaginosa si separa dal succo; schiumare l'affioramento quindi misurare i litri di succo ottenuti e aggiungere lo zucchero necessario, in proporzione. Mettere in una pentola , portare a ebollizione sempre mescolando per 20 minuti. Versare lo sciroppo ancora bollente in bottiglie a chiusura ermetica preriscaldate. Avvolgere in panni di lana e lasciare completamente raffreddare; non toccare prima di 36 ore.

Conservare in luogo fresco e asciutto.

L'antica medicina consigliava lo sciroppo di melagrana contro la tosse: si può provare.

Virtù Il frutto è ricchissimo di antiossidanti, vitamina C, vitamina K, vitamine del gruppo B; inoltre è ricco di potassio, che aiuta a svolgere correttamente le funzioni cellulari. Questo frutto è anche ricco di altri minerali, tra cui ferro, calcio, magnesio, fosforo e, in misura minore, manganese e zinco. Ha poche calorie

Il melograno protegge il cuore: il suo succo può agire come anticoagulante. Svolge anche un'azione di prevenzione nelle malattie cardiovascolari.
Il frutto del melograno contribuisce alla rigenerazione delle cellule, favorendo la riparazione dei tessuti.
Grazie agli antiossidanti e alle vitamine presenti, il melograno rallenta i processi di invecchiamento cellulare, riduce l'iperpigmentazione, macchie di età e rughe.

Da testi di d.sse B. Accame, farmacista e E. Campanini, medico

Melograno prebiotico

La Buccia del Melograno-Punica granatum L. (PoP) e l'estratto da essa ottenuto (PopX), possono fungere da prebiotici, capaci del miglioramento del microbiota del colon. PopX ha una concentrazione apprezzabile di ellagitannini che sono idrolizzati dalla microflora intestinale in punicalagine e acido ellagico che agiscono come prebiotici.

Come prebiotici, gli estratti di melograno inibiscono gli agenti patogeni e favoriscono la crescita del microbiota benefico nell'intestino umano. I Lactobacilli probiotici sono relativamente inalterati dai costituenti chimici del melograno. Viceversa, patogeni come S. aureus, Clostridium perfringens, Clostridiumclostridio forme, Clostridium ramosum e Bacteroidesfragilis sono fortemente inibiti da ellagitannini e punicalagine. Pertanto, contrariamente agli agenti patogeni, la crescita dei probiotici è relativamente inalterata o addirittura arricchita dagli ellagitannini del melograno, suggerendo che i prodotti del melograno **possono aiutare a regolare i patogeni senza effetti negativi sui batteri benefici.**

È noto che la microflora intestinale sia un fattore da prendere in considerazione per valutare i fattori di rischio correlati all'obesità: Neyrinck et al. (2013) hanno recentemente dimostrato che PoP, in virtù della sua attività prebiotica, costituisce un alimento/integratore promettente nel **controllo dei disturbi infiammatori e aterogeni associati all'obesità indotta dalla dieta.** I meccanismi responsabili degli effetti selettivi batteriostatico/battericida sono complessi: per esempio, come per la punicalagine e i polifenoli, il meccanismo di inibizione S. aureus sembra essere correlato alla diminuzione di pH ambientali, mentre per i tannini sono coinvolti altri meccanismi, come l'esaurimento di ioni metallici e l'inibizione dell'attività enzimatica. **L'utilizzo di PoP e PopX come un serbatoio di preziosi agenti terapeutici sembra essere un approccio pragmatico nella prevenzione di alcune malattie croniche e aprirebbe nuove strade per la ricerca scientifica nel regno della scienza dell'alimentazione e della nutrizione**.

Food Chem. 2015 May 1; 174C: 417-425. doi: 10.1016/j.foodchem.2014.11.035. Epub 2014 Nov 15.

Eugenia Gallo, biologa Docente di Fitoterapia e Fitovigilanza
Dipartimento NEUROFARMBA
Università degli Studi di Firenze