

Maqui, la nuova bacca antiossidante

Un frutto ancora tutto da scoprire direttamente dal Cile.

Si allarga sempre di più la schiera dei frutti antiossidanti: è arrivato il momento del maqui.



Dalla Cina, dove abbiamo scoperto le proprietà anti-invecchiamento delle [bacche di Goji](#), ci spostiamo dall'altro lato del mondo e più precisamente in Cile dove troviamo il **maqui**, un nuovo frutto che promette ottime **virtù antiossidanti**. Qui in Italia il maqui è ancora venduto per lo più come integratore, ma le sue bacche potrebbero sbarcare anche sui banchi ortofrutta dei supermercati. Visto che se ne parla tanto, perché non conoscerlo meglio?

Origine del maqui

Il maqui è il frutto dell'albero omonimo che cresce spontaneamente in **Cile**, più precisamente in alcune aree della Patagonia, una vasta regione in alta quota contraddistinta da un clima rigido e piovoso. Il maqui si presenta come una bacca scura, dal colore blu-porpora, molto **simile al mirtillo** ed è presente nella dieta degli indiani Mapuche fin dall'antichità: secondo la leggenda il vigore conferito dal consumo di maqui ha permesso ai Mapuche di resistere al tentativo di dominio da parte dei conquistatori europei.

Proprietà e benefici

Il particolare habitat in cui cresce l'albero di maqui spiega le proprietà dei suoi frutti. Per difendersi dall'intenso irraggiamento solare tipico delle regioni d'alta quota e allo stesso tempo per affrontare il clima estremo della Patagonia, le bacche di maqui hanno sviluppato al loro interno una notevole quantità di **antocianine**. Si tratta di pigmenti vegetali appartenenti alla famiglia dei [bioflavonoidi](#) e che conferiscono al maqui il caratteristico colore scuro.

Le antocianine nel nostro organismo agiscono come **potenti antiossidanti** e ci proteggono dall'aggressione dei radicali liberi che causa l'invecchiamento cellulare. Dato che è ricco di antiossidanti, l'integratore di maqui è consigliato agli sportivi per **combattere gli effetti dello stress ossidativo**. Inoltre, le antocianine potenziano anche la **risposta immunitaria e anti-infiammatoria** e contribuiscono ad **abbassare il livello di colesterolo nel sangue**. Il maqui è noto in Cile anche per le sue proprietà astringenti.

In ogni caso è sempre bene consultare il proprio medico di fiducia prima di incominciare ad assumere un integratore di maqui.

Curiosità

Negli Stati Uniti e in Gran Bretagna il maqui è chiamato *chilean wineberry*.