

I mirtilli: super frutti antiossidanti

Benefici anche per le gambe!

Piccoli frutti, dolci e succosi, sono un vero concentrato di antiossidanti!



Finalmente agosto è arrivato, il mese in cui è possibile trovare i **mirtilli freschi** appena colti. Bisogna approfittare subito dell'opportunità di poter assaporare questi dolci frutti dei sottoboschi il cui mini-formato non deve ingannare: infatti, sono un vero **concentrato di principi nutritivi!**

Origine dei mirtilli

Gli arbusti di mirtillo crescono spontaneamente delle zone montuose di Europa e Nord America. Le loro bacche sono state impiegate nel corso della storia soprattutto per **tingere le stoffe** e per preparare rimedi naturali depurativi.

Proprietà e benefici dei mirtilli

Neri, rossi o blu, i mirtilli sono ricchi di proprietà benefiche. Il loro segreto risiede nella loro ricchezza di vitamina A, C ed E soprattutto di **bioflavonoidi**, cioè dei pigmenti che donano alle bacche il loro caratteristico colore, chiamati **antocianosidi**. Questi pigmenti sono dei **potenti antiossidanti** che **proteggono la pelle** e tutto l'organismo dai radicali liberi, le molecole che sono tra le maggiori responsabili dell'invecchiamento cellulare. I mirtilli favoriscono la diuresi e sono soprattutto **grandi amici della vista**: sono in grado di curare l'affaticamento visivo e migliorano la capacità di vedere quando c'è poca luce.

I mirtilli sono dei veri alleati del benessere del sistema cardiocircolatorio: contribuiscono a rendere il cuore più resistente, hanno un ruolo importante nella riduzione delle placche arteriosclerotiche e limitano la fragilità dei vasi capillari. Sono utili per tutti i **problemi venosi** caratterizzati da pesantezza alle gambe, formicolii, prurito, crampi, gonfiore.

Sono indicati anche nei casi di disturbi intestinali, del fegato e di infezioni urinarie particolarmente frequenti d'estate.

Consigli

Non solo succo, per il loro sapore zuccherino, questi i mirtilli sono perfetti anche come ingredienti per **dolci sani e genuini** come crostate, muffin e gelati. Per una **fresca prima colazione** provateli nello yogurt o in una tazza di bevanda vegetale con muesli di cereali integrali e frutta secca.

Curiosità

La dieta dei soldati inglesi durante la Seconda Guerra Mondiale includeva una notevole dose di mirtilli per migliorare la loro visione notturna.