

6 frutti di bosco che fanno bene alla nostra salute. Mirtilli, more, lamponi sono ricchi di vitamine e antiossidanti (FOTO)

Ilaria Betti, L'Huffington Post

Pubblicato: 07/11/2014 16:32 CET | Aggiornato: 07/11/2014 16:32 CET



L'autunno è la stagione in cui apprezziamo di nuovo la bellezza e la ricchezza dei boschi. Perché non gustarne, dunque, anche i loro frutti? Mirtilli, more e lamponi sono ottimi alleati della salute, ma anche del gusto essendo dolci e facilmente utilizzabili in cucina. Dalla colazione al dessert, dallo yogurt alla marmellata: i frutti di bosco possono essere mangiati in ogni modo, non solo con gli occhi. Ricchi di vitamine e di antiossidanti, svolgono delle azioni specifiche che li caratterizzano come alleati per la nostra salute.

Certo, non siamo i primi a scoprire le proprietà di queste bacche. Già nel Paleolitico, l'uomo aveva imparato ad aggirarsi nei boschi in cerca di questi frutti. Fragole, ciliegie, mirtilli rossi fanno ancora oggi parte della nostra dieta. Forse perché non abbiamo mai smesso di essere golosi.

MIRTILLI: ansietà, proteggono il cervello e prevengono malattie cardiache



Getty Images

Saranno pure piccoli, ma i mirtilli sono ricchi di antiossidanti e contengono un livello molto alto di antocianidina, un pigmento che impedisce l'angiogenesi, cioè la formazione nelle cellule tumorali di vasi capillari che fanno sì che il tumore si espanda. I mirtilli, dunque, svolgono un'azione fondamentale nel prevenire i rischi di cancro. Una ricerca, pubblicata sulla rivista "Circulation", ha analizzato le abitudini alimentari di 94mila donne: coloro che mangiavano almeno tre porzioni di mirtilli a settimana sembravano essere più in salute delle altre. Questo perché i

LAMPONI: proteggono dal rischio obesità e agiscono contro i dolori mestruali



Getty Images

Contengono livelli alti di fibre e di polifenoli: la combinazione funziona alla grande per proteggere la salute del nostro corpo. Hanno un'azione anticancro e anti infiammatoria e apportano al nostro organismo vitamina C e manganese. Studi recenti hanno mostrato che consumare lamponi diminuisce il rischio di obesità: questo perché contengono alcuni enzimi che sono in grado di assorbire i grassi dei cibi. Una curiosità? I lamponi hanno anche proprietà antispasmodiche, che li rendono particolarmente indicati in caso di dolori mestruali. Sul sito cure-naturali.it, si legge: "Il macerato glicerinato, o gemmoderivato, ottenuto dalle gemme, agisce sull'apparato ormonale femminile. È, infatti, un regolatore dell'asse ipotalamo-ipofiso-gonadico e della secrezione ovarica, che trova impiego in tutte le disendocrinie della sfera sessuale della donna e in ogni necessità di regolarizzazione del ciclo mestruale. La sua assunzione è quindi indicata nella sindrome premestruale associata a tensione mammaria, ansia, nervosismo, ritenzione idrica, acne, perché esercita un'azione riequilibratrice del sistema neurovegetativo".

MORE: combattono i disturbi cardiovascolari e sono indicate in gravidanza



Shutterstock

Come tutti i frutti di bosco, le more contengono antiossidanti e hanno proprietà depurative. Aiutano a prevenire i disturbi cardiovascolari grazie al fatto che mantengono pulite le arterie. Sono efficaci anche contro i tumori: secondo una ricerca della Ohio State University, prevengono soprattutto il cancro che si forma nella bocca e hanno la capacità di rallentare la crescita di cellule tumorali nel colon. Sono indicatissime in gravidanza perché contengono acido folico, indispensabile per la crescita del feto.

MIRTILLI ROSSI: sono utili nei problemi alle vie urinarie e si possono usare come...dentifricio



Shutterstock

Come i mirtilli blu, anche i **mirtilli rossi** sono un'ottima fonte di antiossidanti. Sono ottimi alleati della salute perché contengono fibre, ferro e vitamina A e C. Ma non solo. Anche fosforo, **mirtillina**, calcio, manganese possono trovarsi nei mirtilli rossi, che hanno proprietà rinfrescanti, astringenti, toniche, e diuretiche. Sono utili soprattutto per i problemi legati ai capillari e per le malattie delle vie urinarie, dal momento che riescono a ridurre il livello di calcio nell'urina. Una curiosità? Si possono usare anche come dentifricio perché contengono le "**proantocianidine**", dei polifenoli complessi che prevengono la placca che si forma sui denti.

CILIEGIE: favoriscono il sonno e hanno proprietà depurative



Getty Images

Oltre ad essere un'ottima fonte di calcio, ferro, magnesio e potassio, le ciliegie sono ricche di vitamine A, B e C che aiutano a ricaricare il nostro organismo nei momenti di stress e spossatezza. Ma non ci fanno bene solo per questo: a caratterizzarle è il fatto che contengono melatonina naturale, sostanza che favorisce il sonno. Hanno anche proprietà depurative e remineralizzanti: aiutano a regolare l'attività del fegato e dell'intestino.

FRAGOLE: fanno bene alla pelle e proteggono contro i tumori



Getty Images

Ne esistono più di 600 varietà nel mondo. Sono un'ottima fonte di potassio, di fibre, di vitamine B, C, K, di omega 3 e di magnesio. Come gli altri frutti di bosco, sono valide alleate nella protezione contro i rischi del cancro. Secondo uno studio della Cornell University, riuscirebbero ad arrestare la rapida diffusione delle cellule tumorali del cancro al fegato. Mangiarle poi ci aiuterebbe a sentirci più belle: essendo fatte per il 90% da acqua, aiutano a drenare i liquidi e questo ha l'effetto di rendere la nostra pelle più luminosa.