

I Mirtilli



Il **mirtillo** è uno degli alimenti presenti in natura che oltre ad essere molto buono è anche **caratterizzato da mille proprietà benefiche**. Questo piccolo frutto blu, se consumato regolarmente, è in grado di migliorare il vostro stato di salute sotto molti punti di vista, prevenendo diverse patologie tipiche dell'età o causate da una vita sregolata. Belli da vedere e **buoni da gustare**, i mirtilli sono ricchi di principi nutrienti e carichi di vitamine utili al nostro corpo.

Rafforzano il sistema immunitario

Secondo uno studio i mirtilli contengono più antiossidanti di qualsiasi altro frutto o verdura fresca. Questi antiossidanti sono fondamentali per rafforzare il sistema immunitario e neutralizzare i radicali liberi presenti nel nostro corpo a causa di tossine, pesticidi e fumo.

Stimolano il cervello

I mirtilli rallentano la perdita della memoria e il declino mentale dovuti all'avanzare dell'età, grazie soprattutto ai flavonoidi e ai loro poteri antiossidanti. Inoltre, secondo uno studio, una manciata di questi frutti aiuta il cervello a lavorare meglio grazie al loro contributo nell'eliminazione delle tossine.

Fanno bene alla pelle

Se volete donare nuova energia e vitalità alla vostra pelle ecco una maschera tutta naturale: mescolate 2 cucchiaini di purea di mirtilli, 2 tazzine di zucchero di canna e 3 cucchiaini di succo di limone. Gli antiossidanti del mirtillo ammorbidiranno la pelle, il succo di limone la illuminerà, e lo zucchero fungerà da esfoliante.

Ottimi per la vista

Mangiare due porzioni al giorno di questo frutto riduce il rischio di degenerazione maculare senile, una patologia legata all'età che causa la perdita della vista nel 38% degli anziani.

Rinforzano il cuore

Consumare cinque o più porzioni di mirtilli ogni settimana aiuta a diminuire il rischio di attacco cardiaco, grazie all'alto contenuto di composti che facilitano la dilatazione delle arterie e che impediscono così l'accumulo di placche.

Riducono la glicemia

Essendo un frutto a basso indice glicemico ha un impatto benefico sulla regolazione dello zucchero nel sangue, favorendo in particolar modo quelle persone a cui è stato già diagnosticato il diabete

Prevengono il cancro

Gli antociani, che conferiscono ai mirtilli il loro tipico colore blu, combattono la crescita delle cellule tumorali prevenendo così diverse forme di cancro. Per beneficiare di tali proprietà è sufficiente consumarne mezza tazza ogni giorno.

Aiutano la vescica

I mirtilli contengono dei composti che impediscono ai batteri di attaccarsi alle pareti della vescica, evitando così le fastidiose infezioni dell'apparato urinario. Se soffrite di cistite mangiate una manciata di mirtilli almeno una volta al giorno, questo vi aiuterà mano a mano a debellarla.

Diminuiscono il grasso addominale

I polifenoli che sono contenuti nei mirtilli aiutano a ridurre la pancetta e diminuiscono i fattori di rischio causati dalla sindrome metabolica. I mirtilli contengono inoltre pochissime calorie, meno di 110 per una tazza piena, e possono pertanto sostituire lo spuntino pomeridiano anche quando si è a dieta.

Combattono la stitichezza

Una tazza di mirtilli contiene circa quattro grammi di fibre, oltre il 14% della dose giornaliera raccomandata, tali fibre agiscono nell'intestino favorendo la peristalsi, sono ottimi pertanto in caso di stitichezza.

Rinforzano le ossa

Grazie alle elevate quantità di manganese, i mirtilli svolgono un ruolo importante anche a livello osseo soprattutto nel periodo dello sviluppo. È consigliato infatti far mangiare questo frutto ai bambini in fase di crescita in modo da rinforzare significativamente le loro ossa.