

---

## Il mirtillo per vederci meglio

**Autore:** Giuseppe Chella

**Fonte:** Città Nuova

La raccolta dei frutti spontanei del sottobosco (mirtillo, more, lamponi e fragole) ha tradizioni antichissime e nelle società arcaiche, che non avevano ancora sviluppato l'agricoltura, costituiva un momento importante per la sopravvivenza. Quella dei mirtillo anche oggi è largamente praticata e costituisce un reddito complementare specialmente per le popolazioni rurali di numerosi stati dell'Europa dell'Est (Jugoslavia, Romania e soprattutto Polonia, dove annualmente sono commercializzati 200-400 mila quintali di prodotto). Apprezzato sin dai tempi antichi e consigliato da Dioscoride (I secolo d.C.) per curare la dissenteria, il mirtillo è un arbusto che può raggiungere il mezzo metro d'altezza, ha foglie lucide ovali, fiori bianchi o rosati e frutti (bacche) rotondi, dapprima rossi e aciduli e poi, alla maturazione, neri e gustosi. Il mirtillo nero, cioè il classico mirtillo dei boschi, da noi è molto diffuso allo stato spontaneo, soprattutto ad altitudini superiori ai 1000 metri, nelle Alpi e negli Appennini settentrionali e centrali. In Irlanda ed in Scozia si celebra la "domenica del mirtillo" dedicata alla raccolta di questo frutto usato per la preparazione di crostate, confetture e sciroppi. Le sue proprietà astringenti ed antisetliche erano ben note nel passato, ma altre ancora ne sono state evidenziate in questi ultimi tempi. Durante la seconda guerra mondiale i piloti inglesi dell'Air Force mangiavano marmellata di mirtillo prima delle missioni notturne perché credevano, secondo la medicina popolare, che sarebbero stati aiutati a vedere bene di notte. In effetti, dopo la guerra, numerosi studi hanno dimostrato che questo frutto contiene sostanze benefiche per gli occhi. Il succo di mirtillo è ricco di antocianosidi (ne sono stati isolati una quindicina) che agiscono favorevolmente sull'irrorazione dei capillari della retina dell'occhio ed agevolano la rigenerazione dei pigmenti retinici, con conseguente miglioramento della vista e riduzione dell'affaticamento della visione. Si ritiene che questi antocianosidi possano migliorare la fragilità dei vasi sanguigni e secondo alcuni studiosi potrebbero essere utili persino nel trattamento della cataratta e del glaucoma. Studi effettuati di recente hanno evidenziato, inoltre, che alcuni contenuti del mirtillo avrebbero notevoli proprietà antiaggreganti piastriniche, antiossidanti, antidiabetiche ed antinfiammatorie. Marmellate e succhi di questo frutto si possono facilmente trovare nei negozi di generi alimentari, mentre in farmacia si vendono, senza ricetta medica, diversi preparati a base di mirtillo.