

---

# Il miglio

**Autore:** Giuseppe Chella

**Fonte:** Città Nuova

L'Organizzazione mondiale della Sanità ha segnalato che la lotta all'osteoporosi è una delle maggiori sfide sanitarie del terzo millennio. Numerosi studi hanno dimostrato che un'assunzione equilibrata di silicio e di calcio ed una costante attività fisica sono fondamentali per mantenere le ossa in un ottimo stato di salute. È molto importante fare prevenzione se si vuole evitare l'insorgere di questa malattia. Un aiuto ce lo può dare il miglio, da noi conosciuto principalmente come mangime per uccelli, perché questo cereale è ricchissimo di silicio. Il miglio fa parte dell'alimentazione di alcune popolazioni del continente Asiatico, dell'Est europeo e dell'Africa occidentale dove era coltivato da oltre 5 mila anni. Il chicco per essere consumato dall'uomo deve essere liberato dalla parte coriacea esterna e quindi decorticato. Nei secoli passati il miglio era molto usato per l'alimentazione umana soprattutto nell'Italia del nord ed in gran parte dell'Europa. Nel periodo medioevale la polenta fatta con questo cereale era un piatto tipico considerato un sostituto della carne. I veneziani devono la salvezza della loro città alle scorte di miglio. Era il lontano 1378 ed i genovesi avevano stretto d'assedio la Serenissima. Venezia si salvò e superò gli stenti della fame proprio grazie a questo cereale conservato nei magazzini. Dopo la scoperta dell'America il miglio fu completamente abbandonato sia nell'Italia settentrionale che in quasi tutta l'Europa e sostituito dal mais importato dal continente americano, venendo relegato a mangime per gli uccelli. Il miglio è molto ricco di minerali (fosforo, ferro, magnesio, calcio ecc.), di vitamine (A e B), è privo di glutine ed è, quindi, particolarmente adatto per l'alimentazione delle persone affette da celiachia. È raccomandato come remineralizzante, antianemico e ricostituente ed è utile nell'astenia, nella fragilità delle unghie e nella caduta dei capelli. A tale proposito si trovano in commercio preparati a base di estratti di miglio. È molto digeribile ed è l'unico cereale alcalinizzante, indicato, pertanto, per chi soffre di acidità di stomaco.