

Melograno: proprietà, benefici e migliore modalità di consumo (tal quale o spremuto)

Posted on [October 22, 2014](#) by [roberta martinoli](#) [Leave a comment](#)



Melograno: proprietà, benefici e migliore modalità di consumo (tal quale o spremuto)

La pianta del melograno (*Punica granatum*, L.) produce una bacca provvista di una buccia molto dura e coriacea e contenente oltre 600 semi per frutto. I semi, detti arilli, sono circondati da una polpa traslucida che vira dal bianco al rosso rubino a seconda della varietà e del grado di maturazione.

I chicchi possono essere consumati direttamente ma dato che la parte commestibile è la polpa traslucida che aderisce saldamente al seme, per poter inghiottire la polpa occorre inghiottire anche il seme, piccolo e di consistenza legnosa. Per questa ragione la gran parte dei consumatori preferisce assumerne il succo.

Bisogna però precisare che i succhi di produzione industriale sono miscele ottenute dalla spremitura di agrumi, lamponi, ribes con l'aggiunta di aromi naturali mentre il succo di melagrana rappresenta una percentuale minore.

Le proprietà benefiche del frutto sono da tempo note e vengono costantemente confermate a livello scientifico. Basta digitare su Pub Med, la più grande banca dati bibliografica, le parole "melagrana e salute" per visualizzare oltre 1000 pubblicazioni; pensate che solo nel 2014 sono stati pubblicati più di 100 articoli scientifici sull'argomento!

Così ad esempio in un recente articolo (Sadeghipour A et al. Lipid Lowering Effect of Punica Granatum L. Peel in High Lipid Diet Fed Male Rats. 2014) si mette in evidenza l'**effetto antilipidemico** dell'estratto idroalcolico della buccia della melagrana su una popolazione di ratti alimentati con una dieta ad elevato apporto in grassi.

I polifenoli contenuti nella melagrana inibiscono l'ossidazione delle **LDL**, passo iniziale del processo di aterosclerosi. Allo stesso tempo sarebbero in grado di inibire la formazione degli **AGE**, prodotti di glicazione avanzata, presenti nel sangue dei soggetti diabetici e causa di danno vascolare (Liu W et al. Pomegranate phenolics inhibit formation of advanced glycation endproducts by scavenging reactive carbonyl species. 2014).

Ancora, il succo di melagrana contrasta l'**insulino-resistenza**, stimola la funzione delle cellule beta responsabili della sintesi di insulina, e induce una riduzione dei livelli di **glucosio basale** in soggetti diabetici (Banihani SA et al. Fresh pomegranate juice ameliorates insulin resistance, enhances beta-cell function and decreases fasting serum glucose in type 2 diabetic patients. 2014).

L'acido ellagico, abbondante nel succo di melagrana, è un polifenolo dall'elevato potere antiossidante e in grado di **prevenire alcune forme tumorali**, in particolare il tumore della prostata (Naiki-Ito A. et al. Ellagic acid, a component of pomegranate fruit juice, suppresses androgen-dependent prostate carcinogenesis via induction of apoptosis. 2014).

Altri autori hanno documentato la capacità di promuovere la **spermatogenesi**, con conseguente aumento della conta spermatica e della motilità degli spermatozoi (Maja D. K. Fedder et al. An Extract of Pomegranate Fruit and Galangal Rhizome Increases the Numbers of Motile Sperm: A Prospective, Randomised, Controlled, Double-Blinded Trial. 2014).

Ancora, uno studio condotto su modelli animali documenta la capacità dell'estratto di melagrana di inibire la **sintesi di beta-amiloide** contrastando la progressione della malattia di Alzheimer (Ahmed AA et al. Pomegranate extract modulates processing of amyloid-beta precursors proteinin and aged Alzheimer's disease animal model. 2014).

Scorrendo l'elenco delle pubblicazioni si ha l'impressione che non ci sia una cosa a cui la melagrana non possa fare bene. Uno dei meccanismi d'azione da chiamare in causa è l'elevato potere antiossidante. Il test ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity) ci consente di misurare l'azione antiossidante di alimenti e integratori e si basa sulla capacità di una sostanza antiossidante di inibire la degradazione ossidativa di una molecola fluorescente provocata dalle specie reattive dell'ossigeno.

Per contrastare i danni ossidativi si consiglia di assumere almeno 2000 Unità Orac/die. Ebbene, 100 gr di succo di melograno forniscono fino a 6000 Unità Orac/die. Una medicina più che un alimento!

Resta da capire se sia meglio mangiarne i chicchi oppure assumerne il succo.

Se ne mangiamo gli arilli possiamo assumere una maggiore quantità di fibre alimentari idrosolubili; se poi li mastichiamo fino a rompere il piccolo seme legnoso al di sotto della polpa possiamo rendere maggiormente assorbibili anche **l'acido oleico, l'acido linoleico e l'acido lipoico**. Quest'ultimo oltre ad avere un potentissimo potere antiossidante, contrasta l'insulino-resistenza e la conversione degli zuccheri in grasso di deposito. Sicuramente non avremo voglia di mangiare più di una melagrana alla volta, dal momento che con tutte quelle fibre avvertiremo presto il senso di sazietà. Infine questa prassi è sconsigliata ai pazienti affetti da malattia diverticolare.

Se invece scegliamo di assumerne il succo, non quello industriale, ma quello fatto in casa magari utilizzando un semplice spremiagrumi, la quantità di fibra è senza meno inferiore. Il succo non è dolce al pari dei chicchi perché nell'atto della spremitura si agisce anche sulla parte bianca della bacca, liberandone alcuni composti, in particolari tannini e mucillagini e ancora composti antiossidanti.

Posted in [prevenzione](#) tagged with [antiaging](#), [antiossidanti](#), [melograno](#), [prevenzione](#)