

CRANBERRY | MIRTILLO ROSSO | BENEFICI | CISTITE E SALUTE



Category: [X115](#)

Tags: [Frutta](#), [Mirtilli](#), [Salute delle vie urinarie](#)

Che Cos'è

Il mirtillo rosso americano è un piccolo arbusto identificato dalla specie **Vaccinium macrocarpon**.

Noto anche con il nome inglese **cranberry**, il mirtillo rosso americano produce piccole bacche rosse, commestibili e con interessanti proprietà medicinali.

Ricchi di antiossidanti come le **proantocianidine**, i frutti del mirtillo rosso aiutano a combattere le infezioni del tratto urinario come la **cistite**.

Inoltre, sostengono la salute del cuore e aiutano a migliorare il controllo della glicemia, [rafforzare il sistema immunitario](#) e proteggere da cancro, carie e ulcere gastriche.

Europeo o Americano?

Sia i mirtilli rossi americani (*Vaccinium macrocarpon*) che i più piccoli mirtilli rossi europei (*Vaccinium oxycoccus*) sono ricchi di polifenoli come acidi fenolici, antociani e flavonoidi.

Inoltre, sono uno dei pochi frutti ad alto contenuto di proantocianidine, che sono legate a molti benefici per la salute ^{1,2}.

È quindi verosimile che i benefici delle due specie siano sovrapponibili. Detto questo, la maggior parte degli studi si è concentrata sulle proprietà salutistiche del mirtillo rosso americano ².

A Cosa Serve

Usi In Cucina

I cranberry sono piccole bacche commestibili di colore rosso vivo.

Con il loro **sapore aspro** e caratteristico, rappresentano una prelibatezza popolare negli Stati Uniti, soprattutto durante le festività natalizie.

Tuttavia, per questa loro asprezza, raramente vengono consumati crudi.

Più spesso, i mirtilli rossi vengono lavorati e **trasformati in succhi, salse e marmellate**, oppure essiccati o trasformati in estratti da utilizzare negli integratori o come additivo per i prodotti a base di carne.

Solo il 5% circa dei mirtilli rossi prodotti negli Stati Uniti viene venduto fresco, mentre il

restante 95% viene trasformato in prodotti come succhi, salse e frutta secca ¹.

Usi in Fitoterapia

I mirtilli rossi sono ricchi di varie vitamine e composti vegetali benefici, alcuni dei quali hanno dimostrato efficacia contro le infezioni del tratto urinario (UTI).

Grazie alla presenza delle **proantocianidine**, il mirtillo rosso americano **inibisce l'adesione dei batteri** al rivestimento delle vie urinarie, favorendone l'eliminazione con le urine.

Il cranberry è

quindi indicato come trattamento naturale nei confronti delle infezioni urinarie acute e ricorrenti, soprattutto a livello della vescica (**cistite**).

Il mirtillo rosso è uno dei pochi frutti ad alto contenuto di proantocianidine, che inibiscono l'adesione del batterio *Escherichia coli* al tratto urinario ^{2,3}.

Il consumo di mirtilli rossi può anche prevenire la carie e le malattie gengivali, ridurre l'infiammazione nel corpo, mantenere un sistema digerente sano e ridurre i livelli di colesterolo ^{1,2,3}.

Come Funziona

Principi attivi

I mirtilli sono ricchi di composti vegetali bioattivi, in particolare di flavonoli (una sottoclasse di flavonoidi) ^{4,5,6}.

- **Proantocianidine di tipo A.** Chiamate anche tannini condensati, sono utili contro le infezioni del tratto urinario (UTI) ^{7,8,9}.
- **Quercetina.** Rappresenta uno degli antiossidanti più abbondanti nella dieta e svolge un ruolo importante nella protezione dallo stress ossidativo e nel controllo dell'infiammazione ^{4,7,10}.
- **Miricetina.** Questo flavonolo può avere una serie di benefici per la salute, aiutando a

prevenire il cancro e il diabete ^{11, 12}.

- **Peonidina**. Insieme alla cianidina, questo antociano conferisce al cranberry il tipico colore rosso, oltre a sostenerne la funzionalità antiossidante ^{4, 7}.
- **Acido ursolico**. Concentrato nella buccia, l'acido ursolico è un composto triterpenico. È presente in molte erbe medicinali tradizionali e ha forti effetti antinfiammatori ^{13, 14}.

Come per altri frutti, le sostanze bioattive del cranberry si concentrano nella buccia.

Meccanismo d'Azione

Acidificazione delle Urine

Gli acidi organici del cranberry sembrano diminuire il pH urinario, con escrezione di acido ippurico che contrasta la crescita di alcune specie batteriche.

Poiché il mirtillo rosso contiene un'elevata quantità di acidi fenolici e fitochimici come oli essenziali, alcaloidi, fenoli, glicosidi, cumarine e tannini, esibisce anche una certa attività antimicrobica diretta contro i patogeni umani ^{15, 16, 17, 18}.

Attività anti-adesiva

Le proantocianidine del mirtillo rosso americano si comportano come **potenti inibitori dell'adesione batterica**.

In pratica, impediscono l'attecchimento dei patogeni alle cellule epiteliali dell'apparato urinario ^{8, 19, 20, 21, 22}.

Privati della loro capacità di adesione, i batteri (in particolare l'*Escherichia coli*) presentano una ridotta capacità proliferativa; di conseguenza, vengono dilavati con maggiore facilità dal flusso di urina che debella l'infezione.

Tra le due modalità d'azione descritte, il meccanismo antiadesivo gode delle maggiori conferme scientifiche in letteratura.

Il meccanismo d'azione del Cranberry consiste nell'acidificare le urine e soprattutto nel ridurre l'adesività batterica alle pareti vescicali.

Mentre le proantocianidine si trovano in diversi alimenti vegetali, il cranberry ne contiene una classe caratteristica.

In particolare, le **proantocianidine di tipo A2** sono peculiari del cranberry e sembrano essere le principali responsabili della sua attività antisetica ^{9, 23}.

Studi e Benefici

Cistite e Infezioni Urinarie

Numerosi studi sull'uomo confermano che bere succo di mirtillo rosso o assumere integratori di cranberry riduce il rischio di infezioni delle vie urinarie, sia nei bambini che negli adulti ^{24, 25, 26, 27, 28, 29, 30}.

In uno studio, ad esempio, il consumo di succo di mirtillo rosso ha ridotto del 39% il numero di infezioni del tratto urinario nelle donne ³¹.

Il succo di mirtillo rosso ha anche prevenuto le recidive delle infezioni urinarie nei bambini, riducendole del 43-65% ^{24, 25}.

Sebbene alcuni studi non abbiano riscontrato vantaggi significativi ^{32, 33, 34}, revisioni sistematiche e meta-analisi supportano i benefici del cranberry, specialmente per le donne con infezioni delle vie urinarie ricorrenti ^{35, 36, 37}.

Nella meta-analisi del 2012 della Cochrane Collaboration, gli Autori hanno tuttavia sollevato dubbi sull'efficacia del mirtillo rosso, suggerendo che il beneficio nella prevenzione delle infezioni del tratto urinario è scarso ³⁴.

È probabile che l'assenza di efficacia rilevata in alcuni studi dipenda dal tipo di estratto utilizzato. In effetti, si è visto che le proantocianidine possono andare perse durante la lavorazione, rendendole non rilevabili in molti prodotti ^{38, 39}.

Un altro elemento importante è l'**eziologia dell'infezione urinaria**. Se questa è sostenuta da funghi o da batteri diversi dall'**Escherichia coli** (che normalmente causa l'80% delle infezioni urinarie), il cranberry potrebbe non essere efficace ^{40, 41, 34, 42}.

Salute del Cuore

Il succo e l'estratto di mirtillo rosso sembrano migliorare diversi fattori di rischio per le malattie cardiache, inclusi i livelli di colesterolo e la pressione sanguigna.

Tali benefici, comuni a tutta la categoria dei frutti di bosco, dipendono dal loro elevato contenuto di antiossidanti, come antociani, proantocianidine e quercetina ^{43, 44, 45, 46}.

In questo modo, i mirtilli rossi possono ridurre diversi fattori di rischio cardiovascolare ^{47, 48, 49, 50, 51, 52}:

- umentando i livelli di colesterolo HDL (buono);
- abbassando i livelli di colesterolo LDL (cattivo) nelle persone con diabete;
- abbassando la pressione sanguigna;
- diminuendo i livelli ematici di omocisteina;
- proteggendo il colesterolo LDL (cattivo) dall'ossidazione;
- riducendo la rigidità dei vasi sanguigni tra le persone con malattie cardiache.

Salute dello Stomaco

Le proprietà antiadesive delle proantocianidine di tipo A potrebbero rivelarsi preziose anche a livello gastrico.

Il cranberry, infatti, può impedire al batterio *Helicobacter pylori* di attaccarsi al rivestimento dello stomaco ^{53, 54, 55, 56}.

Questo batterio è uno dei pochi in grado di sopravvivere all'acidità gastrica, riuscendo addirittura a colonizzare la mucosa dello stomaco.

L'infezione da parte del batterio *Helicobacter pylori* è considerata una delle principali cause di cancro allo stomaco, infiammazione dello stomaco (gastrite) e ulcere ^{57, 58, 59, 60}.

Uno studio su 189 adulti ha suggerito che bere 500 ml di succo di mirtillo rosso al giorno può ridurre significativamente le infezioni da *H. pylori* ⁶¹.

Un altro studio su 295 bambini ha rilevato che il consumo quotidiano di succo di mirtillo rosso per 3 settimane ha soppresso la crescita di *H. pylori* in circa il 17% delle persone infette ⁵³.

Altri Benefici

I mirtilli rossi contengono numerose sostanze fitochimiche ad azione antiossidante, che riducono il danno ossidativo alle cellule che può causare cancro, malattie cardiache e altre patologie degenerative ⁶².

Tra gli ulteriori benefici del cranberry ricordiamo:

- **Migliore controllo della glicemia:** diversi studi hanno scoperto che il succo di mirtillo rosso può ridurre significativamente i livelli di zucchero nel sangue nelle persone con diabete ^{63, 64, 65}.

Inoltre, il consumo di mirtilli riduce il rischio di diabete di tipo 2 ⁶⁷.

- **Denti e gengive più sani:** gli stessi composti del mirtillo rosso che impediscono ai batteri di attaccarsi al tratto urinario contrastano la crescita eccessiva dei batteri cariogeni in bocca (come lo *Streptococcus mutans*); in questo modo, riducono il rischio di carie e malattie gengivali ⁶⁸.
- **Sistema immunitario più forte:** diversi piccoli studi hanno scoperto che i composti nel succo di mirtillo rosso possono aumentare l'immunità e ridurre i sintomi dell'influenza ^{69, 70, 71}.
- **Prevenzione del cancro.** Studi in vitro dimostrano che l'estratto di mirtillo rosso diminuisce la proliferazione di molte forme di cancro, tra cui mammella, colon, prostata e polmone. Naturalmente, non sappiamo se questo beneficio si manifesti anche in organismi complessi e nell'uomo ^{7, 72}.
- **Radioterapia alla prostata.** In uno studio pilota, l'incidenza di cistite da radiazioni era inferiore negli uomini (65%) quando assumevano capsule di mirtillo rosso rispetto al placebo (90%) ⁷³.
- **Infiammazione e artrite reumatoide.** Il mirtillo rosso aiuta a contrastare i processi infiammatori e può lenire l'artrite reumatoide nelle donne ⁷⁴.

Modo d'uso

Dosi

In commercio, sono disponibili numerosi preparati a base di cranberry per la prevenzione e il trattamento delle infezioni delle vie urinarie.

In base alle attuali conoscenze, l'estratto secco **dovrebbe contenere almeno 36 mg di proantocianidine**, misurate con il metodo DMAC (metodo colorimetrico che impiega come reagente la dimetil-amminocinnamaldeide) ^{75, 76, 77, 78}.

Questo dosaggio assicura un effetto ottimale sul piano sia preventivo che terapeutico.

Il succo di mirtillo rosso americano offre invece minori garanzie, a meno che non sia standardizzato in proantocianidine di tipo A. In questo caso, la dose di assunzione consigliata è di un bicchiere (circa 225ml) al giorno di succo puro al 100% non zuccherato.

Il cranberry può anche essere affiancato a integratori sinergici come uva ursina, mannosio e probiotici.

Quando prendere il Cranberry

E' preferibile assumere il mirtillo rosso americano a vescica vuota, dopo la minzione.

In questo modo, si aumenta il tempo di permanenza dei suoi principi attivi nella vescica, evitando che vengano rapidamente allontanati con la minzione.

Avvertenze

- Non superare la dose giornaliera consigliata.
- In caso di intolleranza o reazione allergica, sospendere l'assunzione del prodotto.
- In presenza di sintomatologia severa di infezione delle vie urinarie o febbre, consultare il medico.
- Se i sintomi non migliorano o peggiorano durante l'uso del prodotto, consultare il medico.
- Tenere gli integratori di mirtillo rosso americano fuori dalla portata dei bambini.

Il mirtillo rosso può essere associato alla terapia antibiotica, è privo di effetti indesiderati significativi e non è un farmaco; pertanto **può essere assunto senza prescrizione medica**.

Tuttavia, è fortemente consigliabile che la sua assunzione in presenza di condizioni patologiche particolari o se si sta seguendo una terapia farmacologica avvenga sotto controllo del medico che, conoscendo approfonditamente il quadro clinico del paziente, saprà dare i migliori consigli.

Controindicazioni

Il mirtillo rosso può interagire con gli antagonisti della vitamina K (es. **warfarin - coumadin**), riducendone la metabolizzazione da parte del citocromo CYP 2C9.

Pertanto, onde evitare il rischio di sanguinamento, nei pazienti in terapia con questi farmaci l'assunzione di Mirtillo Rosso deve avvenire sotto controllo medico ^{79, 80}.

Il Mirtillo Rosso non presenta effetti collaterali e controindicazioni, se non in pazienti notoriamente sensibili ai componenti contenuti nel prodotto.

Il Mirtillo Rosso **può essere utilizzato in gravidanza**. In questo caso si raccomanda di sentire il parere del medico prima di assumere qualunque tipo di prodotto.

Nelle persone predisposte alla formazione di **calcoli urinari di ossalato** di calcio, il cranberry potrebbe essere controindicato ^{81, 82, 83}. Tuttavia, gli studi sull'uomo hanno fornito risultati contrastanti e la questione richiede ulteriori ricerche.

I mirtilli sono anche ricchi di **acido salicilico**, un composto antinfiammatorio naturale, che può renderli controindicati nelle persone allergiche o sensibili ai salicilati, inclusa l'aspirina ^{84, 85, 86}.

Effetti Collaterali

L'uso di Mirtillo Rosso Americano è generalmente privo di effetti collaterali clinicamente rilevanti e presenta un alto profilo di sicurezza.

Tuttavia, l'uso eccessivo di cranberry può raramente determinare l'insorgenza di reazioni avverse gastro-enteriche, caratterizzate soprattutto da diarrea e dolori addominali crampiformi ^{87, 28, 88, 89}.