

# Cranberry, terapia naturale



Pioltello (Mi), 19 Luglio 2005 – Medici e alimentaristi concordano nel considerare un'ampia varietà di patologie correlabili ad una dieta scorretta o semplicemente poco bilanciata: cardiopatia, diabete, cirrosi e malattie epatiche, alterazione del sistema immuno-regolatore, osteoporosi, ecc. La letteratura scientifica offre sempre più studi che dimostrano un'incidenza ridotta delle principali e più gravi malattie nei soggetti che adottano una dieta ricca in frutta, verdura e cereali (cioè ricca di antiossidanti e fibre). Tra gli alimenti salutistici più noti e utilizzati nel mondo anglosassone c'è il cranberry (*Vaccinium macrocarpon*), una bacca di

colore rosso intenso che cresce esclusivamente in determinate aree dell'America del Nord. Solo il 12% del raccolto viene consumato come frutto fresco, tutto il restante viene destinato all'industria alimentare sottoforma di succo per le bevande e di frutta essiccata per lavorazioni varie. Finalmente anche in Italia questo frutto è disponibile e la sua notorietà sta aumentando, grazie al lavoro pionieristico svolto da un'azienda di Milano, la Natex International Trade S.p.A., che da oltre 3 anni lo propone all'industria alimentare nazionale, nelle varie forme disponibili: come bacca essiccata intera, sminuzzata o in polvere, surgelato, sottoforma di succo concentrato, come salsa per carni arrosto. Ciò è il risultato di un accordo di importazione in esclusiva che Natex ha stretto con il maggior produttore mondiale di cranberry, l'americana Ocean Spray. Gli utilizzi sono dei più svariati: in pasticceria, in gelateria, nelle bevande analcoliche, nelle marmellate, nei mix di cereali, negli yogurt, ecc.

Natex, che crede fermamente nella bontà e nelle proprietà benefiche di questo frutto, dal 2002 produce una bevanda al cranberry (20%) col proprio marchio Naty's, che oggi è ben introdotto sia nel canale dei bar sia in quello della Distribuzione Moderna. Sulla scia di questo successo e convinta che i tempi siano maturi per una "segmentazione" dell'offerta, oggi Natex produce a marchio Naty's Wellness un succo di cranberry all'87%. Si tratta di un prodotto totalmente naturale e senza zucchero aggiunto, infatti per attenuare il sapore agro del cranberry è stato scelto come edulcorante l'estratto d'agave. Non contiene alcun altro ingrediente. E' un prodotto salutistico, quindi che nei supermercati si trova nel reparto degli integratori alimentari; la bottiglia è da 330ml e la dose giornaliera consigliata per godere degli effetti benefici del cranberry (vd. oltre) è di 70ml (mezzo bicchiere).



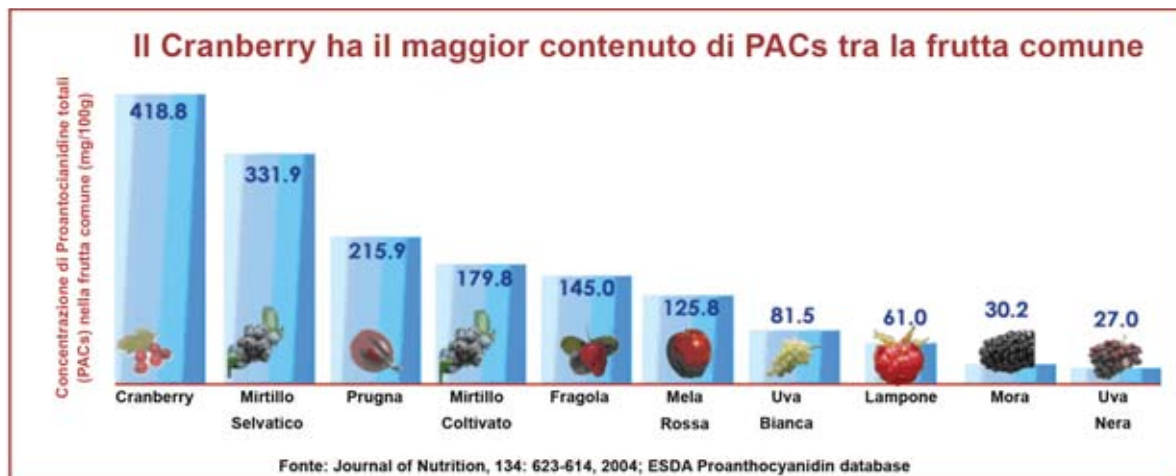
**NATY'S®**

# Gli effetti benefici del cranberry

Nel 1984 la rivista scientifica americana Journal of Urology per prima riportò i risultati imprevisti di uno studio che dimostrava la correlazione diretta tra assunzione di succo di cranberry e buona salute del primo tratto delle vie urinarie. In particolare emergeva che il cranberry inibisce l'adesione del batterio E. coli alle mucose delle pareti interne prevenendo le infezioni. Da allora in poi gli studi si susseguirono numerosi e altrettante sono state le pubblicazioni su prestigiose riviste scientifiche internazionali. Sono state individuate diverse proprietà benefiche, tutte ascrivibili al cranberry, nella prevenzione e nella cura delle seguenti patologie: osteoporosi, cardiopatie, gengiviti e stress nervoso.

## Infezione delle vie urinarie

Sebbene di tale disturbo, che per motivi anatomici colpisce prevalentemente le donne, si senta parlare poco, circa una donna su cinque ne soffre almeno una volta nella vita. L'infezione è generata da batteri che attaccano le mucose delle vie urinarie e aderiscono all'epitelio cellulare. È stato ampiamente studiato e documentato che i tannini condensati contenuti nel **cranberry** inibiscono l'azione dei batteri in maniera "meccanica", cioè avvolgendoli letteralmente. È stato possibile fare anche una valutazione quantitativa del cranberry necessario per rendere efficace la sua azione antibatterica, individuando consumi giornalieri opportuni in funzione delle fasce di età.



Cranberry proanthocyanidins (PACs) identified as compounds responsible for anti-adhesion in urinary tract health (Howell et al., 1998 New England Journal of Medicine)

Urinary tract health responsible components (Foo et al., 2000, Phytochemistry)

Ability of cranberry extract to inhibit sialic acid – specific adhesion to gastric mucus (Burger, Ofek, et al., Federation of European Microbiological Societies, 2001)

Increase in antibiotic resistance of UTI-causing bacteria (Manges et al., 2001 New England Journal of Medicine)

Cranberry equally effective against antibiotic resistant bacteria (Howell and Foxman, 2002 Journal of the American Medical Association)

Human, clinical intervention trial, Zhang & You et al., (submitted 2003)

### Altri studi recenti:

Journal of Agricultural and Food chemistry, giugno 2004

William Harvey Research institute, ottobre 2004

Helicobacter, marzo 2005

## Osteoporosi











Chi adotta una dieta povera di calcio rischia già in un'età compresa tra i 45 e i 55 anni di soffrire di osteoporosi. Negli Stati Uniti circa il 25% delle donne oltre i 60 anni ne soffre. Diversamente da altre malattie, l'osteoporosi può essere contrastata attivamente e il modo più diretto per farlo è quello di adattare innanzitutto le nostre abitudini alimentari. Una dieta povera di calcio, infatti, induce l'organismo a richiamare il calcio di cui necessita dalle ossa dove si trova immagazzinato, provocando appunto l'osteoporosi. Se non si desidera utilizzare integratori minerali di varia natura, le bevande rappresentano il sistema più semplice per apportare calcio. In particolare il latte è quella per eccellenza, ma molte persone non lo amano o non possono berlo perché intolleranti ai latticini. Il **succo di cranberry**, bevuto regolarmente, rappresenta la migliore alternativa.

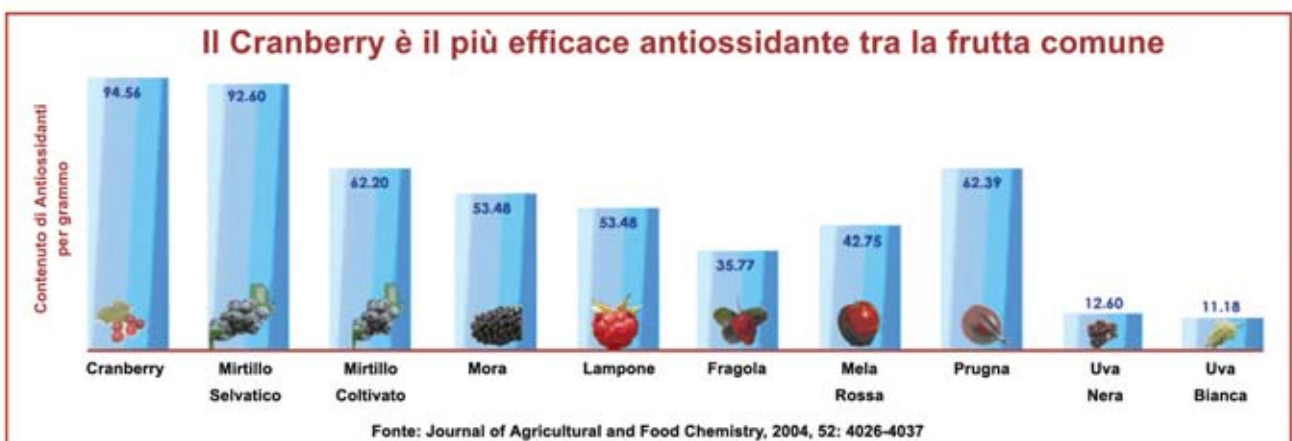
## Carenza di antiossidanti

L'argomento antiossidanti è uno dei campi di indagine scientifica in maggior fermento in questi anni. Il motivo è che agli antiossidanti vengono riconosciuti sempre maggiori "meriti" nella prevenzione di varie patologie legate a processi degenerativi delle cellule, primo tra tutti il cancro. Le cellule nella loro normale attività producono radicali liberi. Questi sono deficitari di un elettrone e cercano di recuperarlo andando a toglierlo ad altre molecole causandone spesso un danneggiamento.

Gli antiossidanti possono bloccare parte di questi danneggiamenti fornendo loro ai radicali liberi l'elettrone mancante.

Purtroppo siamo tutti vittime anche di un'assunzione passiva di radicali liberi da fonti esterne, in particolare quelli contenuti nelle emissioni inquinanti degli autoveicoli e nel fumo di sigaretta che respiriamo. Diventa quindi fondamentale arricchire la nostra dieta con cibi contenenti alte concentrazioni di antiossidanti. Sono molti i frutti comuni con proprietà antiossidanti, ma il cranberry, grazie alla Vitamina C contenuta, è il migliore (vd. grafico comparativo).

Frutta/Porzione (g)	Contenuto fenoli per porzione (mg)
 <b>CRANBERRY</b> 1/2 tazza (55)	373
 <b>PERE</b> 1 di medie dimensioni (166)	317
 <b>UVA NERA</b> 1/2 tazza (80)	296
 <b>MELE</b> 1 di medie dimensioni (138)	256
 <b>CILIEGIE</b> 1/2 tazza (73)	231
 <b>FRAGOLE</b> 8 di medie dimensioni (147)	195
 <b>ANGURIA</b> 1 fetta grande (286)	183
 <b>MIRTILLI</b> 1/2 tazza (70)	181
 <b>BANANE</b> 1 di medie dimensioni	174
 <b>UVA BIANCA</b> 1/2 tazza (80)	155



## Cardiopatie

I disturbi cardiaci colpiscono le donne mediamente dieci anni dopo rispetto agli uomini, spesso successivamente alla menopausa, perché gli ormoni estrogeni giocano un ruolo protettivo fondamentale nel periodo premenopausale. Gli uomini soffrono generalmente di forti attacchi cardiaci, mentre le donne più facilmente convivono con disturbi cardiaci cronici che negli anni tendono a peggiorare. Ciò purtroppo fa sì che quando alle donne viene diagnosticato il male cardiaco spesso sia ormai troppo tardi anche per beneficiare delle tecnologie curative più avanzate. Per questo la prevenzione può diventare cruciale ed è comprensibile che ad essa siano stati dedicati specifici studi. Oggi è noto che il cranberry con i suoi 4,46 grammi di fibre ogni 100 grammi, contrasta attivamente quelle degenerazioni arteriose che alterando il normale flusso sanguigno fanno aumentare i disturbi cardiaci.

## Contenuto nutrizionale (per 100g)

Carboidrati totali	10.39g	Un'ampia classe di sostanze che include zuccheri e amidi. Rappresentano una naturale fonte energetica.
Fibre	4.46g	Contribuiscono a ridurre i livelli di colesterolo e a regolare i livelli di glucosio nel sangue.
Vitamina C	18.20mg	Essenziale per il normale metabolismo e per la produzione del collagene dei tessuti connettivi. Agisce come antiossidante, proteggendo le cellule dal naturale deterioramento che avviene con l'invecchiamento. Utilizzato nella prevenzione e nella cura dello scorbuto, nella riparazione dei tessuti e delle ferite.
Calcio	10.0g	Mantiene in salute ossa e denti prevenendo l'osteoporosi. Essenziale per i movimenti di contrazione e rilascio dei muscoli. Aiuta la coagulazione del sangue e la neurotrasmissione.
Potassio	73.0mg	Necessario a varie reazioni enzimatiche. Una piccola quantità circola nei fluidi extra-cellulari contribuendo alla trasmissione degli impulsi nervosi. Un sintomo serio della carenza di potassio è l'irregolarità dell'attività cardiaca.
Sodio	3.0mg	Sotto forma di ioni positivi, il sodio aiuta a regolare la concentrazione degli altri elementi chimici attraverso l'osmosi cellulare. Sodio e cloruri sono i principali minerali nel plasma sanguigno.

Per informazioni commerciali  
Natex – Elisabetta Riva  
Tel. 02929187.1  
elisabetta.riva@natex.it

Ufficio stampa Natex  
Com&Media – Marco Krivacek  
Tel. 028135914  
uffstampa@comemedia.it