



Vaccinium Myrtillus L.

Nome comune: Mirtillo nero

Famiglia: *Ericaceae*

Parte utilizzata: foglie e frutti

COSTITUENTI PRINCIPALI

- FOGLIE: Flavonoidi, Tannino (7%), Manganese, Cromo
- FRUTTO: Antociani, Flavonoidi, Tannino (5-12%), Vitamine (provitamina A, complesso vitaminico B, vitamina C)

ATTIVITA' PRINCIPALE

FRUTTO: astringente, vasoprotettrice

FOGLIE: ipoglicemizzante, antisetica, astringente

IMPIEGO TERAPEUTICO

FOGLIE: coadiuvante nella terapia del diabete

FRUTTO: dispepsia cronica fermentativa, dispepsia del lattante

Diarrea (foglie e frutti essiccati)

Turbe della circolazione, cellulite

EFFETTI SECONDARI

I frutti non presentano alcuna tossicità o effetto secondario. Per quanto riguarda le foglie, mentre alle dosi terapeutiche non sono pericolose, la somministrazione prolungata o l'abuso provoca, a causa della presenza dell'idrochinone, perdita di peso, formazione di metaemoglobina ed ittero.

POSOLOGIA

Vaccinium Myrtillus T.M.(da frutto fresco): 40 gocce 3 volte al dì

PROPRIETA'

La ricchezza in antociani determina la spiccata attività angioprotettrice della pianta. L'azione si manifesta a livello della microcircolazione, ove aumentano e diminuiscono la permeabilità capillare: hanno pertanto proprietà vitaminoP-simili in quanto sono sia vasoprotettori che normalizzanti della permeabilità dei capillari sanguigni. Alcune prove sperimentali su cavie ipotizzano anche un'inibizione dell'elastasi, un aumento delle catecolammine per inibizione della catecol-o-metiltransferasi, una stimolazione dell'attività antiaggregante piastrinica e una riduzione dell'edema. Importante è l'impiego in oftalmologia per l'azione sulla visione: gli antociani favoriscono la rigenerazione della rodopsina, aumentando la velocità di rigenerazione dei pigmenti retinici, e migliorano l'adattamento all'oscurità nonché la qualità della visione. Se ne consiglia quindi l'impiego in caso di miopia e di retinopatia diabetica.

Il frutto essiccato per l'alto contenuto in tannino risulta un blando astringente utile nelle forme diarroiche dell'anziano e del bambino. Il frutto fresco, invece, è un lassativo molto utile nella stitichezza cronica grazie alla cellulosa e agli acidi organici che contiene.

I tannini presentano anche un'azione antivirale in virtù dell'affinità di queste sostanze per le proteine virali responsabili della fissazione e della penetrazione del virus nella cellula. Grazie alla formazione di un complesso con il tannino, il virus perde il suo potere infettivo.

Le foglie di mirtillo possiedono attività ipoglicemizzante in virtù del contenuto in cromo.