

Mirtillo nero



Nome scientifico: *Vaccinium myrtillus* L.

Nome inglese: bilberry

Famiglia: Ericaceae

Distribuzione: specie del sottobosco delle montagne dell'Europa, dell'Asia e dell'America. In Italia è frequente nei luoghi freschi, selvatici e torbosi delle Alpi, dell'Appennino settentrionale e centrale sopra i 1000 m.

Descrizione: specie arbustiva di piccole dimensioni, alta 20-30 cm, ramificata, con foglie caduche, ovato-seghettate, coriacee. I fiori sono piccoli, bianchi o rosei, riuniti in piccoli racemi terminali. Il frutto è una bacca rotonda, blu-nerastra, rivestita di pruina, acidula, succosa, contenenti vari semi. *Vaccinium corymbosum* L. è il mirtillo gigante americano, deriva da *Vaccinium myrtillus* ma si differenzia da esso per l'altezza (1-2 m), la grandezza delle foglie e naturalmente dalla grandezza del frutto.

Fioritura: maggio

Frutto: bacca

Coltivazione: il mirtillo richiede un terreno acido (pH da 4 a 5), molto fresco, soffice e ricco di humus. L'esposizione deve essere a mezz'ombra. Non sopportando il calcare, le annaffiature dovranno essere eseguite con acqua piovana o demineralizzata e dovranno essere frequenti nella stagione estiva, onde evitare di far asciugare troppo il terreno, dato che il suo apparato radicale è molto superficiale. È un arbusto molto resistente al freddo. La produzione ha inizio al terzo anno d'impianto.

Droga: foglie e frutti

Tempo balsamico: fine luglio (foglie), settembre (frutto)

Principi attivi:

- foglie: flavonoidi, acidi fenolici, tannino, manganese, cromo
- frutti: acqua, zuccheri, acidi organici, flavonoidi (iperoside, quercitoside), antociani, tannino, sali minerali, vitamina C

Impiego terapeutico: gli antocianosidi del frutto svolgono un'azione vasoprotettrice e antiedematosa, diuretica; inibiscono l'aggregazione piastrinica e l'azione dei radicali liberi, facilitano la rigenerazione della rodopsina e quindi migliorano la visione in luce notturna.

Il mirtillo è indicato per la cura dell'insufficienza veno-linfatica e della fragilità capillare. Preparati a base di mirtillo possono essere quindi impiegati in caso di miopia e nelle retinopatie diabetiche, nel trattamento della cataratta e del glaucoma.

Le foglie possiedono proprietà ipoglicemicizzanti la cui efficacia nei confronti dei valori glicemici è legata anche alla presenza, nel fitocomplesso, di un elevato contenuto di cromo.

Foglie e frutti essiccati possiedono proprietà astringenti per la presenza di tannini. Mentre il frutto essiccato è astringente, il frutto fresco è un lassativo utile nella stipsi cronica, grazie alla cellulosa e agli acidi organici che contiene.

Il decotto di bacche è utile come collutorio nelle infiammazioni del cavo orale. L'estratto secco delle bacche è impiegato in svariate preparazioni per uso topico, creme attive per la cellulite, gel o maschere per pelle che si arrossa facilmente, dentifrici per gengive sensibili e facili al sanguinamento.

Altri usi: i frutti sono utilizzati per il consumo fresco o dall'industria alimentare per la produzione di succhi e marmellate. Gli antociani del mirtillo sono compresi tra i coloranti alimentari naturali, indicati con la sigla E 163, ed hanno la proprietà di cambiare colore, dal rosso al viola al blu, a seconda dell'acidità del mezzo in cui si trovano.

Controindicazioni: i frutti non presentano tossicità o effetti secondari. Per quanto riguarda le foglie, la somministrazione prolungata o l'abuso può provocare un'intossicazione dovuta alla presenza dell'idrochinone, con perdita di peso, formazione di metaemoglobina e ittero. Porre infine attenzione all'impiego contemporaneo di farmaci antidiabetici.

Curiosità: il nome *mirtillo* deriva dalla pianta di Mirto, alla quale somigliano molto le foglie e i frutti.

Durante la Seconda Guerra Mondiale i piloti della Royal Air Force che consumavano una grande quantità di marmellata di mirtilli sembravano possedere una migliore acuità visiva notturna.