il melograno

La pianta, Punica Granatum, appartiene alla famiglia delle *Punicaceae*, in quanto giunto a Roma dall'omonima regione costiera della Tunisia. Il suo aspetto è quello di un cespuglio con foglie verdi e lunghe che può raggiungere un'altezza massima di 4 metri. Ha avuto origine nell'Asia sud-occidentale, da cui si è poi diffusa lungo la costa mediterranea, in particolare nella penisola iberica, tanto che il melograno appare nello stemma della città di Granada. La coltivazione richiede un ambiente secco e ben drenato, con elevata insolazione senza esigenze particolari di suolo. Attualmente è ampiamente coltivato in Messico, California ed Arizona. Le varietà più diffuse e conosciute in Italia sono Regana, Recalmuto, Dente di cavallo, Neirana, Profeta Partanna e Selinunte.

Da sempre ed in molte civiltà è considerato simbolo di longevità e fertilità.

Nella medicina popolare il melograno veniva considerato il "frutto della medicina" per le sue proprietà terapeutiche. Di esso veniva utilizzata la polvere ricavata dalla corteccia delle radici e la scorza dei frutti essicati all'aria per i decotti o i petali dei fiori per gli infusi.

Gli studi scientifici più recenti hanno confermato le virtù terapeutiche del frutto da attribuire al contenuto di flavonoidi e di antiossidanti, 3 volte superiore a quello del the verde, tra cui l'acido ellagico, l'acido gallico, la quercetina, di vitamina C e di altri principi attivi.

In campo oncologico si è dimostrato attivo contro i tumori della prostata, della pelle, del seno e dei polmoni grazie a sostanze antitumorali come l'acido ellagico, i flavonoidi ed altre sostanze con proprietà antiossidanti.

A livello gastroenterico il melograno è utile nella diarrea come astringente, per il suo contenuto in tannino, e come vermifugo soprattutto contro la Tenia solium.

Per la sua azione di stimolo sui recettori della serotonina è efficace nei disturbi legati al calo del tono dell'umore e alla sindrome climaterica. E'stato anche utilizzato nella cura della sindrome di Alzheimer.

E' in grado di abbassare la pressione sanguigna e la colesterolemia, esplicando un'azione antiateromasica.

Definito "Viagra naturale", è attivo contro la disfunzione erettile. Uno studio della Queen Margaret University di Edimburgo ha arruolato 58 volontari fra i 21 e i 68 anni a cui è stato somministrato succo di melograno una volta al giorno per 15 giorni consecutivi. Ne sono risultati un aumento del testosterone fino al 30% ed un abbassamento significativo della pressione sanguigna.

Il succo di melograno, per le sue proprietà antivirali ed antibatteriche, riduce gli effetti della placca dentaria e previene la carie.

A livello osteoarticolare inibisce il processo degenerativo delle cartilagini.

Bibliografia melograno

Panth N, Manandhar B, Paudel KR: *Anticancer Activity of Punica granatum* (Pomegranate): A Review.
Phytother Res. 2017 Apr;31(4):568-578

Yuan T, Ma H, Liu W, Niesen DB, Shah N, Crews R, Rose KN, Vattem DA, Seeram NP:
Pomegranate's Neuroprotective Effects against Alzheimer's Disease Are Mediated by Urolithins, Its Ellagitannin-Gut Microbial Derived Metabolites.
ACS Chem Neurosci. 2016 Jan 20;7(1):26-33

Sahebkar A, Ferri C, Giorgini P, Bo S, Nachtigal P, Grassi D: *Effects of pomegranate juice on blood pressure: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials.*
Pharmacol Res. 2017 Jan;115:149-161

Danesi F, Ferguson LR: *Could Pomegranate Juice Help in the Control of Inflammatory Diseases?*
Nutrients. 2017 Aug 30;9(9)

Gulube Z, Patel M: *Effect of Punica granatum on the virulence factors of cariogenic bacteria Streptococcus mutans.*
Microb Pathog. 2016 Sep;98:45-9

COMPOSIZIONE CHIMICA PER 100g

Calorie		kcal 83 - kj 346

Carboidrati	86,82%
Proteine	7,75%
Grassi	5,43%
Alcol	0%

valori-alimenti.com

Grassi	g	1.17
Carboidrati	g	18.7
Proteine	g	1.67
Fibre	g	4
Zuccheri	g	13.67
Acqua	g	77.93
Ceneri	g	0.53
Minerali		
Calcio	mg	10
Sodio	mg	3
Fosforo	mg	36
Potassio	mg	236
Ferro	mg	0.3
Magnesio	mg	12
Zinco	mg	0.35
Rame	mg	0.158
Manganese	mg	0.119
Selenio	mcg	0.5
Vitamine		
Tiamina (Vit. B1)	mg	0.067
Riboflavina (Vit. B2)	mg	0.053
Niacina (Vit. B3)	mg	0.293
Acido Pantotenico (Vit. B5)	mg	0.377
Piridossina (Vit. B6)	mg	0.075
Folati, totali	mcg	38
Acido ascorbico (Vit. C)	mg	10.2
Alpha-tocoferolo (Vit. E)	mg	0.6
Fillochinone (Vit. K)	mcg	16.4
Colina totale (Vit. J)	mg	7.6
Lipidi		
Acidi grassi, monoinsaturi	g	0.093
Acidi grassi, polinsaturi	g	0.079
Acidi grassi, saturi	g	0.12

SIMP SeSV
Società Italiana di Medicina di Prevenzione e degli Stili di Vita

www.alimentazione.fimmg.org
Alimentazione e Stili di Vita S.I.M.P.e S.V.
@AlimentazioneSV
alimentazionestilidivita

SIMP SeSV
Società Italiana di Medicina di Prevenzione e degli Stili di Vita

il melograno