

Il mirtillo si vede ma non c'è la beffa degli integratori

Altroconsumo ha analizzato 17 prodotti fra integratori alimentari e succhi di frutta per verificare se contenessero vero mirtillo nero e per misurare la quantità di antocianine, il principio attivo del frutto dai poteri antiossidanti. I risultati sono sorprendenti. Il parere dell'Aiipa

di MONICA RUBINO



ROMA - E' ricco di antiossidanti, migliora la circolazione del sangue e fa bene alla vista, al punto che molti oculisti consigliano ai loro pazienti di inserirlo nella dieta. E' il mirtillo nero, protagonista di una nuova "moda" alimentare: quella degli integratori a base di questo frutto, considerati una miniera di antocianine, il prezioso antiossidante contenuto nella bacca. Ma tali prodotti, commercializzati in farmacie, erboristerie e supermercati, sono davvero efficaci?

"Gli studi arrivano a conclusioni incerte - spiega Laura Rossi, biologa nutrizionista dell'**Inran**¹ (Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione)- ; la maggior parte sono stati condotti soltanto in vitro o su animali, e i pochi che ci sono sull'uomo sono metodologicamente deboli. Attualmente, quindi, non è stata dimostrata una relazione precisa tra l'uso di integratori a base di mirtillo nero e miglioramento della salute, della vista o dei capillari".

Altra opinione ha l'Aiipa (l'associazione che riunisce le industrie di prodotti alimentari) che cita il parere di Vitalia Murgia, pediatra e docente al Master di II livello in fitoterapia alla Sapienza: "Il mirtillo nero è usato da molti anni in campo oftalmologico per il suo effetto benefico nei confronti dell'insorgenza delle retinopatie degenerative, confermato da studi sperimentali sulla capacità degli antocianosidi del mirtillo, le sostanze principali contenute in questi frutti, di aumentare la velocità di rigenerazione dei pigmenti retinici".

A sostegno dell'efficacia degli integratori in generale, poi, l'Aiipa riporta il parere di Giovanni Scapagnini, biochimico clinico dell'Università del Molise, secondo il quale "la capacità di alcuni integratori, quale fonte concentrata di sostanze nutritive come vitamine e minerali, di interferire positivamente con il nostro stato di salute è stata ampiamente verificata a più livelli, e quindi recepita non solo dal consumatore finale, ma anche dalla classe medica".

Aldilà delle ragioni di merito, a volte conta la qualità degli stessi prodotti: l'associazione indipendente **Altroconsumo**² ha scoperto, infatti, che molti di essi contengono pochissime antocianine. Addirittura in alcuni integratori di mirtillo nero non ce n'è nemmeno l'ombra.

Meglio la frutta fresca. "Se si escludono casi specifici di deficit di assorbimento dei nutrienti dovuto a malattie o ad altro, in generale fare uso di integratori è inutile - afferma la dottoressa Rossi - . Tutti gli

studi sono infatti concordi nel dire che nutrienti come, per esempio, gli antiossidanti fanno bene solo se sono consumati all'interno del loro ambiente naturale, cioè in frutta e verdura". Assumere un integratore, insomma, non è la stessa cosa che mangiare la sostanza equivalente all'interno del suo alimento di origine.

Il test. Per verificare l'efficacia dei supplementi, Altroconsumo ha analizzato 14 integratori a base di mirtillo nero e tre succhi a base dello stesso frutto, che formalmente non rientrano nella categoria degli integratori, ma che contengono i medesimi antiossidanti. Il loro contenuto di mirtillo è stato testato da due punti di vista: qualitativo, per vedere se al loro interno c'è davvero la varietà giusta di mirtillo (il *Vaccinium myrtillus*, ossia la varietà oggetto degli studi di cui si è parlato in precedenza) e quantitativo, per misurare quanto "principio attivo" è veramente presente; quando è stato possibile, l'esito delle analisi è stato inoltre confrontato con le dichiarazioni in etichetta.

I risultati sono sorprendenti: i semplici succhi di mirtillo, in particolare un prodotto che non è neanche puro al 100%, contengono più antiossidanti di tutti gli integratori messi insieme. "Il livello di antocianine degli integratori oscilla tra 2 e 72 mg per dose - spiegano i ricercatori di Altroconsumo - ; nei succhi di frutta, invece, il valore che abbiamo riscontrato va da 105 mg per bicchiere a 139 mg a bicchiere, una quantità simile al livello di antiossidanti presente nei farmaci a base di mirtillo. Non solo: tre integratori non sono neanche di vero mirtillo nero, ma di un altro frutto simile, che non è stato possibile riconoscere. Probabilmente - concludono gli esperti dell'associazione - visto che in questi prodotti la presenza di antiossidanti è particolarmente bassa, potrebbe trattarsi di varietà di mirtillo più economiche o di altri frutti che contengono antocianine".

TABELLE: TUTTI I PRODOTTI ESAMINATI ³

L'etichetta mente. Una volta calcolata la quantità di antocianine presente nel prodotto, Altroconsumo ha confrontato i dati ottenuti con l'indicazione in etichetta. "In generale - spiega l'associazione dei consumatori - la presenza di antiossidanti è più bassa di ciò che c'è scritto sulle confezioni, sebbene tutti i prodotti siano conformi alla legge. Una circolare ministeriale prevede, in effetti, una tolleranza del 30% (in più o in meno), ma ci sembra che i produttori utilizzino questo margine un po' troppo a loro vantaggio". Gli integratori appartengono a un settore in cui i controlli sono scarsi. Sono preparati generalmente con estratti vegetali già pronti, di cui gli stessi produttori non sempre conoscono il reale contenuto in antiossidanti. "È giunto il momento - conclude Altroconsumo - che si faccia un po' di ordine e che i produttori controllino maggiormente i loro fornitori, per avere prodotti più garantiti".

Integratori al mirtillo, il test di Altroconsumo



In questo elenco **Altroconsumo** pubblica i nomi dei prodotti che contengono effettivamente mirtillo nero (*Vaccinium myrtillus*). Come si può vedere, però, la quantità di antiossidanti per dose giornaliera è molto variabile e dipende dalla qualità dell'estratto o del concentrato di frutto (nel caso dei succhi) con cui vengono preparati. Si va da un minimo di 4 mg di Mirtillo (Activ Matt&Diet) a un massimo di 139 mg (Zuegg Frutta Viva).

QUI IL MIRTILLO C'È

	Formato	Prezzo a confezione (euro)	Dose consigliata (min-max)	Prezzo per dose massima	Quante antocianine per dose massima

					(milligrammi)?
INTEGRATORI					
LongLife Mirtillo Nero	50 capsule	17,99	2-4 capsule	1,44	72
Aboca Mirtillo Plus succo concentrato	100 ml	19,80	1-2 cucchiaini	1,98	25
Aboca Mirtillo Plus opercoli	70 opercoli	16,80	2-4 opercoli	0,96	21
Specchiasol Vaccinium myrtillus Soluzione Idroalcolica	50 ml	10	90-120 gocce	1,20	19
BodySpring Mirtillo Nero	50 capsule	13	3 capsule	0,78	16
Jamieson Bilberry	60 capsule	19,99	2 capsule	0,67	10
Matt Divisione Pharma Mirtillo attivo	24 capsule	8,15	1-2 capsule	0,68	10
Nutra Mirtillo nero	60 capsule	18	3 capsule	0,90	9
Specchiasol Mirtillo	60 compresse	13	2-3 compresse	0,65	6
Matt&diet Mirtillo activ	500ml	8,98	20-40 ml	0,72	4
SUCCHI					
Zuegg Frutta Viva Mirtillo nero selvatico	6 x 125 ml	4,49	125 ml	0,75	139
Piante & salute Succo di mirtillo 100 %	330ml	6,35	125 ml	2,41	105
Fiorentini Succo di mirtillo 100 %	330 ml	5,11	125 ml	1,94	45

I prodotti elencati sotto sono caduti alla prova del riconoscimento della varietà di mirtillo. L'estratto o frutto contenuto al loro interno nella maggior parte dei casi non è vero mirtillo nero e per Arkopharm, Altroconsumo non è stata in grado di riconoscerlo con certezza, data la bassa quantità di sostanze attive.

QUI, INVECE, NEANCHE L'OMBRA

	Formato	Prezzo a confezione (euro)	Dose consigliata (min-max)	Prezzo per dose massima	Quante antocianine per dose massima

					(milligrammi)?
PRODOTTI					
Equilibra Mirtillo	60 perle	4,79	3-6 perle	0,48	32
Pharbenia Mirtillo Nero	50 capsule	12,50	3 capsule	0,75	8
Eos Mirtilife	30 capsule	16,10	1-2 capsule	1,07	2
Arkofarm Mirtillo - Arkocapsule	45 capsule	10,90	2-4 capsule	0,97	2

Fonte: Altroconsumo