

tipicità

# Mirtillo nero dell'Appennino: il "re dei piccoli frutti"

Michele Melegari  
già professore ordinario  
presso la Facoltà  
di Farmacia,  
Università  
di Modena  
e Reggio Emilia

“

Alla scoperta  
di un'eccellenza  
del territorio in piena  
stagione di raccolta



Fra i vari “piccoli frutti”, noti anche come “frutti del bosco” (lampone, mirtillo gigante, mora, ribes, uva spina ecc.), tutti apprezzabili e importanti per il valore organolettico e nutrizionale, il mirtillo nero spontaneo (*Vaccinium myrtillus L.*) merita di certo la massima considerazione soprattutto per le proprietà salutistiche e fitoterapiche. Inoltre non vanno dimenticati altri aspetti peculiari del mirtillo nero: a differenza degli altri, è un frutto in pratica non coltivabile, bensì è molto diffuso allo stato spontaneo, e in particolare trova un habitat ideale nell'Alto Appennino; risulta quindi importante definire validi criteri e forme di valorizzazione, oltre che diffonderne una corretta conoscenza.

Sul mirtillo nero dei nostri monti, ricercatori dell'ateneo modenese hanno condotto lunghi e approfonditi studi, sia sulla potenzialità produttiva dei vaccinieti, sia sulla “qualità” del mirtillo, controllata in numerose aree dell'Alto Appennino. Per quanto riguarda la qualità, le virtù del mirtillo nero nella medicina popolare un tempo erano attribuite sia ai frutti che alle foglie, di cui si vantavano interessanti proprietà: antisettiche, astringenti, anti-diabetiche ecc.; negli ultimi decenni, peraltro (sono ben noti gli usi del mirtillo nero da parte dei piloti della RAF per migliorare la capacità visiva in situazioni notturne nell'era bellica), l'interesse si è spostato decisamente sui frutti, che esercitano attività antiossidante grazie al contenuto in antociani, sostanze in grado di svolgere azioni capillaroprotettive, antinfiammatorie, antiedematose e antiflogistiche. Quindi nelle nostre ricerche è stato preso in considerazione soprattutto il contenuto percentuale di antociani mediante innumerevoli analisi condotte in un arco di tempo pluriennale. Oltre all'ottimo contenuto riscontrato (anche >0,5%), si sono chiariti i fattori operativi in grado di influenzare le caratteristiche del prodotto: tempi e modalità di raccolta, trasporto, conservazione ecc.

#### COME UTILIZZARE LE PROPRIETÀ DEL MIRTILLO NERO?

Per sfruttare le virtù del mirtillo, si possono ricordare tre modalità:

- consumato allo stato fresco (o anche dopo surgelazione), è un ottimo “alimento funzionale”: assunto con regolarità, può contribuire al mantenimento di buone condizioni di salute e prevenire diverse patologie (ad es. giova alla circolazione periferica e alla capacità visiva crepuscolare e notturna);
- in forma di “prodotto nutraceutico”, quale il succo concentrato o come polvere in altri preparati



tipo integratori alimentari: pur non essendo un farmaco vero e proprio, consente un dosaggio abbastanza regolare di antociani. Sono in commercio numerosi prodotti a base di mirtillo nero spontaneo con valenza salutistica-fitoterapica. Un esempio fra i tanti, con le principali indicazioni, riportate dalla scheda tecnica della ditta: «Mirtillo Plus succo concentrato – Da 8,5 kg di mirtillo bacche si ottiene 1 kg di succo concentrato; titolato allo 0,2% di antociani – si consiglia 1 cucchiaino/dì  $\cong$  6,65 g ( $\cong$  13 mg antoc.) che corrispondono a 60 g di bacche fresche»;

- il mirtillo nero è la materia prima da cui l'industria farmaceutica ricava una vera e propria “fitomedicina”: l'“estratto secco di mirtillo nero titolato in antociani e standardizzato”, che entra in varie specialità medicinali (a titolo di esempio si citano Alcodin Forte, Memovisus, Mirtilene Forte, Tegens, Ultravisin), usate dietro prescrizione medica in oftalmologia, nel trattamento di patologie retiniche e nella cura di altre affezioni del microcircolo.

#### VALORIZZAZIONE DEL MIRTILLO NERO

Anche sulla base dei risultati ottenuti dalle ricerche citate, pochi anni fa il mirtillo nero è stato inserito nell'iniziativa “Tradizione e sapori di







Modena” della Camera di commercio, con uno specifico Disciplinare di produzione che indica i requisiti per il marchio *Mirtillo nero dell'Appennino modenese*. Numerose aziende hanno aderito al marchio collettivo e sono sottoposte a periodici controlli da parte di ICEA, anche tramite il GAL, che accerta le caratteristiche merceologiche e fitochimiche che devono possedere i prodotti, frutti freschi e anche i derivati, per fregiarsi del marchio; nella Scheda di qualità, oltre ai contenuti in antociani, grado zuccherino ecc., viene presa in considerazione, come elemento negativo, l'eventuale presenza di “altri mirtilli”, presenti nei vaccinieti. Infatti, a seguito di una raccolta frettolosa, si può verificare una certa mescolanza di mirtillo nero e di frutti di *Vaccinium uliginosum* L. (sin. *V. gaultherioides* Bigelow), noto come mirtillo blu o uliginoso o falso mirtillo, abbastanza simili a quelli di *Vaccinium myrtillus*: si distinguono comunque dal colore della polpa e inoltre posseggono minor pregio organolettico e proprietà farmacologica per un contenuto di antociani molto

inferiore. È stato rilevato che il falso mirtillo negli ultimi decenni si sta sempre più diffondendo a scapito del mirtillo nero a causa di fattori diversi (alcuni forse di natura antropica), che dovrebbero essere presi in considerazione e valutati per la difesa del mirtillo nero spontaneo, “piccolo e prezioso frutto spontaneo”, perla del nostro territorio appenninico.

#### BIBLIOGRAFIA

M. Melegari, A. Albasini, *Caratteristiche qualitative dei prodotti dei vaccinieti modenesi con particolare riferimento al mirtillo nero (Vaccinium myrtillus L.)*, in “Atti della Società dei Naturalisti e Matematici di Modena”, 1988, 119, pp. 31-41.

M. Melegari, S. Benvenuti, *Caratterizzazione fitochimica, proprietà biologiche e nuove prospettive di utilizzo di ribes, lamponi, mirtilli*, in “Frutticoltura”, 1998, pp. 12-33.

AA.VV., *Atti del Convegno “Il mirtillo nero del Frignano”* (Pavullo, MO, 25 maggio 2007), in “Atti della Società dei Naturalisti e Matematici di Modena”, suppl., 2007, p. 138.