

SuperCib .com

TUTTO SUI NUTRIMENTI NATURALI PER VIVERE AL 101%

Bacche di Acai "O Viagra Natural"





Tra tutti i super cibi, le **bacche di Acai** sono tra i più conosciuti e sicuramente tra quelli maggiormente studiati. Parliamo anche noi di questo super alimento che ha proprietà straordinarie e svariati usi alimentari e non. Innanzi tutto partiamo dal nome, Acai (si scrive *açaí*, ma la pronuncia corretta è *assai*, quindi attenzione a quando ne parlerete in giro!): esso è un adattamento portoghese della parola *ĩwaca'i* che in tupian, una famiglia di linguaggi originari del **sud America**, significa "frutto che piange".

Le palme di Açai danno come frutto proprio le **bacche** che, con il loro succo, hanno dato origine al nome stesso, essendo succose e quindi, una volta schiacciate, "piangono". Queste palme del genere *Euterpe* hanno un fusto particolarmente alto che può arrivare fino a 7 metri. Il nome latino della specie (*Euterpe oleracea*) svela che già dal momento della sua scoperta le proprietà dell'olio derivato dai suoi frutti erano state riconosciute, tanto da identificare la specie di questa palma proprio tramite questa sua caratteristica. Ciò nonostante le proprietà delle sue bacche, pur essendo inserite nella cultura amazzone già dall'epoca **pre-colombiana**, sono state scoperte dal mondo occidentale solo verso la fine del secolo scorso. Sono in ogni caso tra i primi super cibi ad essere stati studiati¹.

La bacca di Acai è una drupa indeiscente, cioè un frutto carnoso e succoso, con un solo seme osseo, che non si apre spontaneamente per rilasciare il seme una volta giunta a maturazione, esattamente come lo è ad esempio una pesca, una ciliegia o il frutto della pianta del caffè². In sostanza sono **molto simili a dei mirtilli con il nocciolo**.

Sostanze particolarmente presenti nelle bacche di Acai sono: le **antocianine** che le donano il caratteristico colore blu e che hanno funzione antiossidante, più altri vari flavonoidi; l'**acido oleico** (ecco che di nuovo l'olio torna ad essere importante), un acido grasso della famiglia degli omega-9, una sostanza che il nostro corpo non è in grado di produrre, come anche gli omega-3 e gli omega-6 che ritroviamo nel fitoplancton, e quindi nel pesce, o negli avocado, per esempio; amminoacidi vari³.

Va bene, ma in parole povere **cos'hanno di speciale queste bacche** violacee?

Leggendo le varie ricerche scientifiche che da anni studiano le proprietà dei frutti della palma di Acai, sembra che queste bacche abbiano poteri quasi miracolosi. Come al solito queste informazioni vanno filtrate e soprattutto va ricordato che solo un super cibo non ha proprietà magiche e va abbinato ad una **corretta alimentazione** e a costante attività fisica. Noi abbiamo scelto di riportare in questo articolo i maggiori benefici che le bacche di Acai possono dare al nostro organismo.



Bacche di Acai appena raccolte

1) CUORE

Le antocianine, come abbiamo visto, sono presenti nelle bacche di Acai in quantità importanti. Questi composti sono **antiossidanti** naturali e aiutano il nostro organismo a rallentare, se non evitare, gli effetti dell'invecchiamento provocato da ossigeno, ad esempio i problemi vascolari. Oltre a questo, le bacche contengono molte **fibre, grassi monoinsaturi e fitosteroli** ed è dimostrato che assumere bacche di Acai è utile per proteggere il cuore e salvaguardare i **vasi sanguigni**, abbassando considerevolmente il tasso di colesterolo e rendendo più elastiche le pareti delle arterie⁴. Le antocianine sono quegli stessi antiossidanti naturali che ritroviamo nel **vino rosso**, ad esempio, e che fanno sostenere a molti medici che un bicchiere di vino al giorno farebbe bene al sistema cardio-circolatorio. Le stesse antocianine hanno funzione anti-radicalica, che, parlando di cuore e apparato circolatorio, prevengono la formazione di accumuli di grasso nelle arterie (più comunemente detta arteriosclerosi).

2) INVECCHIAMENTO

Un alimento ricco di antiossidanti aiuta a **ritardare gli effetti dell'invecchiamento** sia sul corpo che sul cervello. Oltretutto, gli antiossidanti presenti nelle bacche, aiutano anche a **prevenire l'invecchiamento della pelle** dovuto alla routine quotidiana, al fumo di sigaretta o all'esposizione ai raggi ultravioletti⁵. Questo perché tutti quei segnali che il nostro organismo, soprattutto la pelle, mostra per segnalare l'invecchiamento (rughe, macchie scure, poca elasticità) non sono altro che il progressivo aumento di stress ossidativo e la sovrapproduzione di radicali liberi. I radicali liberi si formano costantemente nel nostro organismo quindi è impossibile, oltre che sconveniente, bloccarne la creazione. Ciò che causa problemi in questo senso e aumenta la produzione di questi radicali liberi sono una scorretta alimentazione, la troppa attività fisica e il fumo, principalmente. Una **dieta equilibrata**, tanta **acqua** e l'assunzione di cibi con tanti antiossidanti, come le bacche di Acai, contiene l'azione dannosa dei radicali liberi.

3) ENERGIA E RESISTENZA

Quante volte sentiamo parlare di integratori e di sostanze che aiutano il corpo a rimanere attivo e a sentire meno la fatica? Bene, le bacche di Acai possono aiutare anche in questo e possono farlo in maniera **naturale!** Questo perché contengono un'alta concentrazione di idrati di carbonio, proteine e grassi, diventando un alimento ideale per sportivi e in generale persone molto attive. Secondo uno studio del professor Hervé Rogez⁶, un litro di succo di Acai conterrebbe il 25/30% della quantità giornaliera necessaria al nostro corpo per quanto riguarda l'assunzione di **proteine**. Inoltre, essendo proteine vegetali (e non ottenute sinteticamente come molte di quelle presenti negli integratori) sono molto più facili da assimilare

dal nostro organismo. Allo stesso modo, sono ricche di **carboidrati** che danno al nostro corpo l'energia necessaria per lavorare o per qualsiasi tipo di sport.

In Brasile, le dicerie popolari sostengono che le bacche di Acai farebbero aumentare l'**impulso sessuale**, arrivando addirittura a chiamarle **viagra natural**. Voce che è giunta fino negli Stati Uniti dove spesso vengono chiamate **Amazon's Viagra**⁷. Non ci sono prove concrete di questo effettivo vantaggio, però, almeno in questo caso, **tentar non nuoce!**

4) SISTEMA IMMUNITARIO

Un altro componente presente nelle bacche di Acai è l'**acido ellagico**, presente anche, ad esempio, nelle **bacche di Goji** e nella buccia del melograno. Questo acido è molto utile al nostro organismo per combattere batteri e virus, quindi integrare la propria alimentazione con bacche di Acai è un ottimo modo per rafforzare le proprie **difese immunitarie**⁸. Essendo anche una fonte particolarmente significativa di **calcio**, le bacche di Acai possono aiutare a prevenire l'osteoporosi, soprattutto nelle donne, e possono aiutare anche a **combattere i dolori mestruali**. Non solo per signore, anche per i maschietti l'acai può portare benefici sul lungo termine: una ricerca condotta da RC Dedhia nel 2008 dimostra come gli steroli presenti nelle bacche (in particolare il beta-sitosterolo) aiuti a **controllare il livello di colesterolo** e a **prevenire l'iperplasia prostatica**⁹.

5) VISTA

La vitamina A, presente in grandi quantità nell'Acai, è un antiossidante naturale e, insieme alle già citate antocianine, si è rivelato essere particolarmente efficace nel **migliorare la vista**. Un aneddoto curioso è riportato in numerose riviste scientifiche: i piloti della **RAF** (Royal Air Force), la flotta aerea britannica, durante la seconda guerra mondiale erano famosi per avere una vista acutissima durante le incursioni notturne e questa particolare capacità fu attribuita al grande consumo che i piloti usavano fare di mirtilli e di marmellata di mirtilli¹⁰. In realtà quello che migliorava la loro vista erano gli antiossidanti e le antocianine presenti nel frutto. Ecco, le bacche di Acai hanno al loro interno **due volte la quantità di antiossidanti dei mirtilli!**



Açaí Berry

Le bacche di Acai, dunque, hanno tantissimo da dare al nostro organismo e proprio per questo sono diventate un **business** in tutto il mondo. In Brasile la coltivazione di palme di Acai è cresciuta in maniera esponenziale, soprattutto dall'inizio del secolo fino a diventare una delle principali attività¹¹, sia per l'esportazione sia per la cucina locale: se vi capita di fare un viaggio in Brasile, soprattutto nelle città di Rio de Janeiro, Florianópolis o São Paulo, non potete non provare l' **Açaí na tigela** (Acai nella ciotola), un piatto tipico di queste zone che altro non è se non una specie di frullato di bacche di Acai accompagnato da cereali, banane e altri frutti tipici che potete trovare quasi ad ogni angolo a **prezzi modici**¹².



Açaí na Tigela, il tipico piatto brasiliano

Note:

1. http://www.botanical-online.com/english/acai_properties.htm
2. <http://www.treccani.it/enciclopedia/drupa/>
3. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17061839>
4. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21569436>
5. <http://www.xn--aaidobrasil-m9a.com/es/15-efectos-beneficiosos-del-consumo-de-acai-para-la-salud>
6. Açaí: preparo, composição e Melhoramento da Conservação, Hervé Rogez, EDUFPA, 2000
7. <http://www.naturalnews.com/003584.html>
8. http://www.realhealthanswers.com/features/acai_berry_benefits.htm
9. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18423748>
10. <http://www.anthroposmagazine.com/vista-acuta-mirtillo/>
11. <http://www.nytimes.com/2010/02/24/dining/24acai.html>
12. <http://www.frombraziltoyou.org/acai-bowl-acai-na-tigela/>