

Il Camu-Camu brucia i grassi. E non solo.



www.SuperCibo.com



E' di poco più di un anno fa, marzo 2013, la prima ricerca mai condotta da un'Università (Universidade Federal do Amazonas, Faculdade de Educação Física e Fisioterapia, Manaus, Brasil.) sulle proprietà dimagranti del super cibo camu-camu. I risultati? Ottimi a quanto pare. Due gruppi di cavie sono stati alimentate ad libitum, uno solo di questi due gruppi però riceveva cibo integrato da polpa di camu-camu. Dopo 12 settimane in quest'ultimo gruppo sono stati riscontrati valori sostanzialmente minori di tessuto adiposo, glucosio, colesterolo e trigliceridi e livello di insulina nel sangue¹. Le proprietà dimagranti del camu-camu non erano, prima di questa ricerca, le ragioni principali della sua rapida diffusione, non è difficile immaginare che, alla luce di questi ultimi risultati, il passa-parola aumenterà a dismisura. Visto che non ne abbiamo ancora mai parlato, è d'obbligo un'introduzione al super cibo sud-americano.

Il camu-camu è un **bacca** relativamente grossa (dai 2 ai 5 cm) che cresce nell'alta Amazzonia ed è semplicemente l'**alimento naturale presente su questo pianeta che contiene più vitamina C**. A parità di peso, fino a 50 volte più di una semplice arancia e il triplo dell'acerola². Il frutto ha una delle più alte concentrazioni di fitonutrienti mai riscontrate in natura. Si tratta di

Il camu-camu brucia i grassi. E non solo.

www.SuperCibo.com

una pianta abbastanza semplice da coltivare che cresce sulle rive dei grossi corsi d'acqua dell'Amazzonia. Il suo gusto è molto aspro per questo viene spesso consumato come ingrediente di marmellate, gelati o succhi addolciti. I primi a capire le potenzialità del frutto amazzonico sono stati i giapponesi. E questo dovrebbe farci pensare. Un paese storicamente votato alla cultura dei super cibi (e non a caso tra i più longevi del pianeta), importa ogni anni oltre 200 tonnellate di**Myrciaria Dubia** (nome botanico del camu-camu).

Ok dunque, a questo punto la domanda è lecita: cosa ce ne facciamo di questa abnorme concentrazione di vitamina C (naturale!) presente nel camu-camu? Innanzitutto ricordiamoci che il corpo umano, a differenza di quello di molti altri animali non la produce da solo. Essa deve essere introdotta nell'organismo attraverso l'alimentazione. Facendo un po' il "medione" delle ricerche scovate online possiamo suddividere i benefici in 5 famiglie:

1. CERVELLO

Una delle principali ragioni per cui sarebbe bene essere sempre belli carichi di vitamina C è la protezione del nostro **sistema nervoso**. Il sistema nervoso è un po' come il cuore elettronico del nostro organismo. Esso dice al tuo cuore quando contrarsi, ai tuoi polmoni quando riempirsi d'aria ed ai tuoi muscoli quando flettersi. Il sistema nervoso subisce moltissimo gli effetti nefasti degli ambienti malsani, inquinati e una cattiva, o povera, alimentazione. Un sistema nervoso costretto a funzionare con poca vitamina C è più soggetto a depressione, Alzheimer e incapacità di concentrazione.

Il camu-camu come **anti-depressivo** quindi? In un certo senso sì, ovviamente la depressione può avere infinite cause ma è indubbio che una delle cause principali sia la malnutrizione delle cellule celebrali. Oltretutto, spesso, si tratta di un meccanismo che si auto-alimenta. Più sei depresso, peggio mangi. Peggio mangi, più ti deprimi. Per rompere la spirale del cattivo umore c'è chi pensa che siano necessari integratori chimici artificiali che alterino in maniera devastante (e purtroppo irreparabilmente) il sistema nervoso (gli psicofarmaci) e chi invece crede che moltissimo si possa fare integrando la nostra alimentazione con super cibi ad alta concentrazione di vitamina C. Ovviamente non siamo noi a dover decidere chi ha ragione. Semplicemente ci facciamo testimoni di questa seconda alternativa.

2. MUSCOLI

La vitamina C agisce positivamente anche sui muscoli. Recenti ricerche scientifiche³ confermano che essa sia fortemente benefica persino per i muscoli che governano i movimenti dei nostri occhi, ergo, un maggior apporto di vitamina C può addirittura portare ad un sensibile**miglioramento della qualità della nostra vista**. Su internet si leggono addirittura storie, che vi risparmiamo, di gente che dopo uno "shot" di camu-camu ha incominciato a vedere al buio.

www.SuperCibo.com

3. ANTI-INFIAMMATORIO / ANTIOSSIDANTE

Le doti anti-infiammatorie e anti-ossidanti della vitamina C sono universalmente note. Varie ricerche nel mondo provano che iper-dosaggi di vitamina C possono attenuare le infiammazioni, come riporta anche una recente ricerca sud-coreana su asma e infiammazioni polmonari⁴. E' abbastanza ovvio ricordare che la vitamina C, e i super cibi che ne contengono tantissima come il camu-camu, non sono pozioni magiche. Essi vanno inseriti in un'alimentazione bilanciata ed essere parte attiva di una **strategia alimentare anti-infiammatoria** che includa necessariamente olii alternativi (borraggine, etc...), erbe come il cumino e la curcuma e tante altri cibi e bevande.

4. SISTEMA IMMUNITARIO

Anche qui, niente di nuovo sotto il sole, il potere anti-virale della vitamina C è cosa arci-nota. Cosa ci fanno bere le mamme da piccoli quando abbiamo il raffreddore? Immaginiamo che differenza farebbe bere un succo di frutta con polvere di camu-camu pura invece della solita spremuta d'arancia. La differenza sarebbe +49 (leggi sopra). Il potere **anti-ossidante** del camu-camu lavora a livello cellulare e protegge il nostro DNA da potenziale mutazioni degenerative (per esempio il Parkinson)⁵.

5. BRUCIA-GRASSI

E' la novità del momento. Come se non bastasse al camu-camu si aggiunge un'altra qualità, la capacità di combattere l'obesità. Come anticipato ad inizio articolo, la ricerca, che proviene dall'Università di Manaus in Brasile, non lascia spazio a dubbi. I topini che condiscono la pappa col camu-camu **ingrassano molto meno**.



Bacche di camu-camu appena raccolte

Camu-camu o semplice integratore a base di acido ascorbico?

Il camu-camu brucia i grassi. E non solo.

www.SuperCibo.com

Si potrebbe ovviare che è possibile introdurre nel nostro organismo dosi di vitamina C ancora più concentrate del camu-camu attraverso l'ingerimento di semplici integratori vitaminici a base di acido ascorbico. E' oramai abbastanza risaputo che, in termini di efficacia curativa, l'assunzione di vitamina C artificiale non è paragonabile a quella naturale.

Nonostante la vitamina C in se, così com'è intesa scientificamente, non è altro che acido ascorbico, è altresì vero che essa senza il corredo di sostanze fitonutrienti (nel caso del camu-camu soprattutto bioflavonoidi) che l'accompagnano diventa di difficile assimilazione per il nostro organismo. In altre parole, ancora una volta, privilegiare i prodotti di Madre Natura conviene di più. Se ci aggiungiamo il fatto che la vitamina C sintetica è quasi sempre prodotta da complessi procedimenti chimici che hanno come materia prima mais transgenico coltivato in Cina, ci sentiamo ancora una volta di preferire il simpatico frutto porpora del Rio delle Amazzoni. Magari prodotto in regime Fair-Trade.

Tutela dell'Amazzonia e Fair-Trade



Lavoratore peruviano intento nella raccolta di camu-camu

L'esplosione della notorietà del camu-camu sta facendo bene all'Amazzonia e ai suoi abitanti. Sono molto attenti alla tutela dei piccoli produttori soprattutto il Perù e il suo governo che oramai da una ventina d'anni ha iniziato un progetto di raccolta, prima, e vera e propria coltivazione, poi (dal 1996). Il mercato è in piena **ascesa** e nonostante gli sforzi dei paesi dell'alta amazzonial'offerta non copre ancora l'intera domanda. Una garanzia per il futuro ambientale dei territori (rende più il camu-camu del legname, ergo meno alberi abbattuti) ma anche la causa principale per il relativo alto prezzo del prodotto, soprattutto quello biologico.

www.SuperCibo.com

Turismo esperienziale e camu-camu

Da qualche tempo la moda del camu-camu ha spinto alcune aree del Perù a organizzare veri e propri circuiti turistici tematici basati sul prezioso frutto amazzonico. La base di partenza è il distretto di Yarinacocha nel dipartimento di Ucayali. Da qui partono gite di una giornata su battelli che mostrano le coltivazioni di camu-camu biologico lungo la foresta pluviale e che culminano con pranzi a base di camu-camu freschi e shopping di prodotti più facili da riportare a casa per i turisti stranieri (polveri, marmellate, ecc...). Per informazioni scrivere a questa mail: amazonworld_co@yahoo.es.

Curiosità

Uno dei maggiori testimonial mondiali del camu-camu è lei, la biondina di Grease, **Oliva Newton-John**⁶. Ne è talmente innamorata che ha creato una serie di prodotti a base di camu-camu: una bevanda chiamata **Zamu**⁷ e una linea di cosmetici, **Lluvia**. Inoltre la possiamo vedere anche su Youtube mentre abbraccia un ramo di camu-camu e ne decanta le lodi, definendolo il frutto della felicità grazie alla sua capacità di produrre serotonina, consacrandolo definitivamente come suo **alimento preferito**⁸.

Qualità

Il fatto che la produzione di camu-camu sia così atomizzata in piccoli nuclei è senza dubbio un bene per la **sostenibilità** e **l'equità** della sua produzione. Lo è un poco meno per l'omogeneità in termini di qualità del prodotto acquistabile sul mercato.

Il contenuto in termini di fitonutrienti e vitamina C cambia di molto in base al livello di maturazione raggiunto dal frutto al momento del raccolto e in base alla zona in cui viene raccolto. Siccome il prezzo a cui viene venduto non varia molto in base a questi due elementi, sarebbe bene **conoscere bene la marca dalla quale si acquista il prodotto** ed evitare acquisti avventati, magari da venditori poco affidabili su eBay o Amazon.

Il camu-camu brucia i grassi. E non solo.

www.SuperCibo.com

Note:

- 1. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23460435
- 2. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12851044
- 3. http://www.ohsu.edu/xd/about/news_events/news/2011/07-14-ohsu-scientists-discover.cfm
- 4. http://pubmedcentralcanada.ca/pmcc/articles/PMC3026181/
- 5. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21512298
- 6. http://thecelebritycafe.com/feature/interview-olivia-newton-john-04-11-2011
- 7. http://www.trivita.com/Web/US/content/products/product-detail-zamu-gold.aspx?id=5284
- 8. https://www.youtube.com/watch?v=y1cSowZg0yl