

Bacche di Maqui



di **Elena Pizzini**, farmacista e dott.ssa **Greta Troisi**, manager

Queste piccole bacche annoverate fra i cosiddetti superfrutti, possono apportare benefici notevoli al nostro organismo. Pare che i suoi antiossidanti riescano a ritardare l'invecchiamento delle cellule e contrastare i radicali liberi. Scopriamo insieme la differenza tra le bacche di Maqui, di goji e di açai e le loro proprietà nutritive

Le bacche di Maqui essiccate sono una new entry del mondo della nutraceutica, che insieme alle bacche di goji e a quelle di açai mostrano contenuti nutrizionali singolari e benefici per l'organismo.

Le bacche di Maqui sono il frutto di una pianta sempreverde (*Aristotelia chilensis*) della famiglia delle Elaeocarpaceae; un arbusto altissimo che cresce nelle foreste del Cile e dell'Argentina, usato anche nella medicina popolare mapuche, popolo precolombiano del sud del Cile. In Italia questa pianta non solo non cresce, ma è anche poco conosciuta.

La storia delle bacche di Maqui: partendo da Robinson Crusoe...

Come Robinson Crusoe, anche il Maqui arrivò per caso sulle isole dell'arcipelago Juan Fernandez, al largo delle coste del Cile. È proprio qui che il personaggio di Daniel Defoe, ispirato a una storia vera, sopravvisse per quattro anni senza nessun contatto con la civiltà. I "conquistadores" spagnoli e il navigatore italiano Antonio Pigafetta definirono dei "giganti" gli indigeni che abitavano l'isola che si cibavano dei frutti del luogo. Erano alti 1.80 metri: un'enormità per la popolazione europea di allora che aveva una dieta povera di vitamine e proteine e la cui altezza media non superava il metro e sessanta. Motivo della superiorità fisica? Proprio il Maqui: l'alimentazione quotidiana a base di questo frutto rallentava l'infiammazione cellulare e di conseguenza contrastava quelle malattie (come l'artrosi, il rachitismo e lo scarso sviluppo muscolare) che affliggevano i popoli prima della scoperta degli antibiotici.



La solidarietà passa dalla farmacia: una storia di coraggio



Manuel Giuge, 30 anni, è un ragazzo veneziano a cui hanno diagnosticato la distrofia muscolare di Cingoli, malattia che colpisce gambe e braccia, indebolendole fino quasi a scomparire del tutto. I medici gli dissero che probabilmente non avrebbe più camminato, che il futuro era la sedia a rotelle ma non è andata così. Come dice nel suo sito, dove è possibile donare, <https://www.retedeldono.it/it/iniziative/associazione-italiana-calpain-3-per-la-lotta-alla-distrofia-muscolare-dei-cingoli/manuel>, “Ciò che la malattia, fortunatamente, non è riuscita a portarmi via è la gioia nel viaggiare, una cosa che mi tengo ben stretta” e per questo, lo scorso anno per festeggiare i suoi 30 anni, nonostante tutte le difficoltà, è andato fino a Capo Nord in macchina da solo. Durante il suo viaggio ha raccolto fondi che ha destinato alla **Associazione AICa3**, associazione che studia la sua malattia, ha partecipato all'attraversata Pirano Venezia, 100 km in mare aperto in canoa, insieme al campione olimpico Daniele Scarpa, si è lanciato con il paracadute e ha partecipato alla Venice Marathon. Il suo obiettivo è dimostrare che tutto si può fare, c'è una soluzione per tutto e dare voce a questa malattia così rara.

In quest'anno l'obiettivo è girare Italia, toccare tutte le regioni, conoscere altre persone che hanno la sua stessa malattia per creare una rete per favorire la ricerca e per far capire che non si è soli ad avere questo problema.

Le proprietà delle Bacche di Maqui

Il colore blu delle bacche è il sintomo della grande quantità di antocianine, un gruppo di polifenoli che serve a proteggere i frutti dal sole e che ha effetti molto positivi anche per la nostra salute. Questi polifenoli, all'interno delle bacche di Maqui, si dividono in delphinidina (per l'82-83%) e cianidina (per il 17-18%). La delphinidina è ad oggi l'antiossidante più potente conosciuto al mondo. Come ben sappiamo, gli antiossidanti bloccando l'infiammazione delle cellule, rallentano l'invecchiamento cellulare e contrastano i principali nemici della giovinezza della pelle: i radicali liberi. Studi recenti dimostrano che le bacche di Maqui hanno effetti positivi anche sulla vista, sulla crescita dei capelli, sulla glicemia, sul metabolismo dei carboidrati e svolgono un'azione protettiva per le arterie, contrastando la formazione del colesterolo dannoso. Le bacche di Maqui essiccate hanno concentrazioni di antocianine e delphinidine così alte da eguagliare addirittura 500 bicchieri di vino rosso al giorno, ma senza l'effetto dannoso dell'alcol, ovviamente. Il medico e neuroscienziato Giovanni Scapagnini, esperto di meccanismi biologici legati all'invecchiamento (soprattutto cerebrale) spiega che i polifenoli, le delphinidine in particolare, incidono su “un fattore di trascrizione che si chiama Nrf2 (che sta diventando molto famoso anche per i farmaci legati alla terza età – Ndr). Quando questo fattore tracolla, come nel caso di molte patologie croniche dell'invecchiamento, si riducono le capacità adattive della cellula e di conseguenza la si espone a una costante infiammazione cronica latente. I polifenoli, per contro, sono in grado di riaccendere il “motore” cellulare”.

Riassumendo, la concentrazione di polifenoli in questo piccolo frutto mostra le seguenti caratteristiche principali:

- **combatte i radicali liberi, ritardando l'invecchiamento cellulare;**
- **aiuta il metabolismo dei carboidrati;**
- **protegge le arterie;**
- **aiuta la vista e la crescita dei capelli.**

Non sono invece ancora note controindicazioni all'inserimento delle bacche di Maqui nella dieta quotidiana.

Bacche di Maqui, di Goji e di Açai

Tra queste differenti bacche, quelle oggi più conosciute sono le bacche di Goji. Anch'esse contenenti antiossidanti naturali, tanto che in Cina vengono chiamate “bacche della longevità”, contengono soprattutto Rame che aiuta il corretto metabolismo energetico e il funzionamento del sistema nervoso e immunitario; contribuendo la sana pigmentazione dei capelli e della pelle. L'Açai (pronuncia “Assai”) è invece una palma tropicale nativa della foresta pluviale in Sud America. La polvere di açai bio è ricca di potassio, che contribuisce alla normale funzione muscolare e al mantenimento di una corretta pressione sanguigna.



design dataitalia.com

STUDIO 3 FARMA

Studio 3 Farma nasce nel 1986 come officina farmaceutica. Negli anni successivi si conferma sempre di più, protagonista nella produzione di **integratori alimentari**.



Saremo presenti a Cosmofarma dal 5 al 7 maggio 2017
Pad.26 stand C23

Produzione

Personalizzazione

Anche piccoli lotti

**Formulazioni nostre
o del cliente**

studio**3**farma 