



Una bacca  
rossa e  
gustosa dal  
sapore  
agrodolce  
dotata di  
molteplici  
virtù  
benefiche

Publicato il 10  
settembre 2004 su  
Lifegate Salute

Publicazioni su prestigiose riviste scientifiche internazionali attribuiscono a questo frutto svariate proprietà benefiche nella prevenzione e nella cura delle seguenti patologie: infezione delle vie urinarie, osteoporosi, carenza di antiossidanti, solo per citarne alcune.

Il Cranberry (nome scientifico: *Vaccinium macrocarpon*) è una bacca di colore rosso intenso che cresce



Una curiosità: un francobollo sovietico dedicato al Cranberry

esclusivamente in determinate aree del Continente Americano: Massachusetts, New Jersey, Oregon, Washington, Wisconsin e in alcune zone del Canada e del Cile. Viene coltivato in suoli sabbiosi e ricchi di acqua, che nel periodo della raccolta, tra maggio e ottobre, offrono in lontananza un eccezionale spettacolo cromatico. Solo il 12% del raccolto viene consumato come frutto fresco; tutto il restante viene destinato all'industria alimentare sotto forma di succo per le bevande e di frutta essiccata per lavorazioni varie. Il succo di Cranberry, bevuto regolarmente, rappresenta un'ottima alternativa per contrastare in modo semplice e gustoso i rischi di osteoporosi, proprio perché naturalmente ricco di calcio. E' ampiamente documentato che i tannini condensati contenuti nel Cranberry inibiscono l'azione dei batteri letteralmente avvolgendoli.

E' stato possibile fare anche una valutazione quantitativa del cranberry necessario per rendere efficace la sua azione antibatterica: nelle persone più anziane un consumo giornaliero di circa 30cl di succo, riduce significativamente l'incidenza dell'infezione alle vie urinarie.

Il Cranberry contiene alte concentrazioni di antiossidanti, grazie alla forte presenza di Vitamina C. Una sua assunzione regolare, quindi, risulta in un valido aiuto nella prevenzione di varie patologie. Il Cranberry, grazie all'alto contenuto di fibre (4,46 grammi di fibre ogni 100 grammi) combatte alcune degenerazioni arteriose, quali cumuli di cellule, grassi e colesterolo.

a cura di [Sonia Tarantola](#)