

SALUTE, DA ANTIMICROBICO A CICATRIZZANTE: ECCO LE VIRTÙ DEL MIELE

Publicato il 15 Febbraio 2024 di redazione



Categorie: [CRONACA E ATTUALITA'](#), [SALUTE](#)



Oggi la medicina moderna continua ad attribuire a questo prodotto molte virtù

ROMA – **Per millenni, almeno dal II secolo a.c., per i popoli antichi ha rappresentato l'unico alimento zuccherino disponibile in natura**, considerato di enorme importanza per il benessere degli uomini: **si tratta del miele**, già noto nella medicina ayurvedica per le sue proprietà. Oggi la medicina moderna continua ad attribuire a questo prodotto molte virtù e se la ricetta del latte caldo con due cucchiaini di miele **è ancora oggi il 'rimedio della nonna' per la prima influenza di stagione**, sono ancora tante le proprietà del miele che non conosciamo ma che trovano una base scientifica. Rappresenta un patrimonio di storia, heritage e saper fare che nascono da una cultura millenaria, nonché un'eccellenza del Made in Italy con un retaggio antico e un saper fare unico al mondo.

L'ORO LIQUIDO DALLE MILLE PROPRIETÀ: ANCORA POCO NOTO IL SUO POTERE ANTIMICROBICO

È utilizzato da sempre nella medicina tradizionale e diversi studi ne hanno dimostrato le numerose proprietà, tra cui quelle antinfiammatorie e antiossidanti, nonché il potere cicatrizzante nelle ferite. Il suo basso contenuto di umidità, il perossido di idrogeno e l'acidità (pH medio di 3,9) sono attivi contro i microrganismi e forniscono al miele le sue proprietà antibatteriche. In questo, gioca un ruolo fondamentale la glucosio – ossidasi, un enzima inattivo nel miele tal quale, ma che si attiva in particolari condizioni di diluizione producendo, dal glucosio, acqua ossigenata. Si ritiene che le proprietà antinfiammatorie siano dovute a sostanze antiossidanti quali composti fenolici e flavonoidi, anche se le quantità presenti variano a seconda della sua composizione ed origine. Ancora, alcuni dati ottenuti in studi preclinici, sulle cellule in cultura in vitro, e clinici su piccoli gruppi di individui suggeriscono che il miele possa essere utile nel trattamento della tosse, e dei disturbi intestinali e digestivi.

Infatti, **studi condotti nel Dipartimento di Genetica dell'Università di Pisa hanno dimostrato le proprietà antimicrobiche del miele**. In particolare, i mieli più scuri e la 'melata' sono particolarmente attivi contro alcuni batteri patogeni dell'uomo, come l'*helicobacter pylori*, che colonizza la mucosa dello stomaco provocando gastrite e ulcere, e lo stafilococco, responsabile di molte malattie della pelle come l'acne.

In molti Paesi è utilizzato anche per la cura delle malattie degli occhi, quali blefariti e congiuntiviti. In particolare, gli esperimenti in vitro hanno dimostrato che certi tipi di miele e melate sono attivi anche nei confronti di quelle specie batteriche resistenti ai normali antibiotici. Inoltre, la curiosità che trova comunque una base scientifica: il miele è anche afrodisiaco, riuscendo a

stimolare la secrezione di testosterone e, quindi, ad aumentare il desiderio maschile grazie a nutrienti e sali minerali come il boro, un minerale misconosciuto che può regolare i livelli ormonali, e ossido nitrico, che viene rilasciato nel sangue. Non vanno inoltre dimenticati i molteplici usi nella cosmetica, a partire dai trattamenti di bellezza.

PROTEINE, CARBOIDRATI, SALI MINERALI E VITAMINE: ECCO L'IDENTIKIT NUTRIZIONALE DEL MIELE

Una porzione da 20 grammi (consigliata) fornisce 61 Kcal e contiene acqua (3,6 grammi), proteine (0,1 grammi), carboidrati e zuccheri solubili (16,1 grammi). Contiene sali minerali come sodio (2 mg), potassio (10 mg), calcio (1 mg), magnesio (1 mg), fosforo (1 mg), ferro (0,1 mg) e vitamine come riboflavina (0,01 mg), niacina (0,6 mg), vitamina c (0,2 mg). Non contiene lipidi e colesterolo (Fonte: Tabelle Nutrizionali del Crea). L'assunzione, per un adulto che abbia un fabbisogno di 2000 kcal al giorno (in cui il 10% corrisponde a 200 kcal da zuccheri semplici), corrisponde a circa 60 grammi di miele (se utilizzato come unica fonte di zucchero nella propria dieta). 'Una premessa è d'obbligo- afferma **Silvia Migliaccio**, endocrinologa e nutrizionista, presidente Società Italiana di Scienze dell'Alimentazione- e la scienza degli alimenti lo conferma: il miele contiene glucosio e fruttosio, zuccheri semplici e polifenoli, e ciò rappresenta un indiscusso vantaggio e l'indice glicemico, cioè la variazione della glicemia nell'unità di tempo, è minore rispetto all'incremento che si osserva con il saccarosio. Gli zuccheri contenuti nel miele fermentano nell'intestino comportandosi come sostanze prebiotiche che vanno a nutrire la flora batterica. Si innesca, così, quel processo benefico per il nostro organismo che viene potenziato dall'associazione con i probiotici contenuti nei latticini'. Inoltre, come **fonte straordinaria di zuccheri semplici (fruttosio e glucosio sono presenti dall'85% al 95%), rappresenta un cibo altamente energetico con un potere dolcificante superiore allo zucchero** raffinato nonché fonte di energia che il nostro organismo può sfruttare più a lungo, grazie alla trasformazione che deve subire, diventando un vero e proprio 'carburante' per i nostri muscoli. Non a caso, è consigliato agli atleti prima di iniziare un'attività fisica. Il suo apporto di vitamine e sali minerali permette di reintegrare ciò che viene perso con la sudorazione.

TRECENTO VARIETÀ DI MIELE PER COLORE, SAPORE, AROMA MA UNA SOLA IDENTITÀ ORGANOLETTICA

Millefiori, di castagno, di acacia, di eucalipto o arancia, esistono oltre 300 diversi tipi di miele in tutto il mondo. Differiscono per colore, aroma e sapore a seconda della fonte vegetale in cui le api raccolgono il nettare. A livello organolettico, gli zuccheri rappresentano più del 95% della materia

secca del miele e quindi sono le sostanze che ne determinano le proprietà fisiche quali viscosità, igroscopicità (la capacità di una sostanza di assorbire le molecole d'acqua presenti nell'ambiente circostante), stato fisico (liquido o cristallizzato). Glucosio e fruttosio costituiscono circa il 90% degli zuccheri totali ed hanno una duplice origine: in parte derivano dal nettare ed in parte dalla digestione del nettare operata dalle api.

UN RIGOROSO SISTEMA DI CONTROLLI GARANTISCE QUALITÀ, SALUBRITÀ E SICUREZZA DEL PRODOTTO

Il miele è tra i prodotti alimentari di origine animale destinati al consumo umano tra i più controllati, sicuri e attenzionati sia da parte privata che da parte dei controlli pubblici per il duplice aspetto di autenticità e salubrità per la sicurezza alimentare, a garanzia del consumatore. Si tratta di un valore aggiunto, poco percepito dal consumatore, che garantisce l'eccellenza di un miele puro e genuino.

Ogni azienda espone la propria reputazione e il proprio brand per garantire il rispetto di questi parametri e ha messo a punto un efficace e sempre più complesso sistema di controlli su tutta la filiera, dall'apicoltore al fornitore, fino alla fase di confezionamento con esami che comprovano l'origine, la tracciabilità e la sicurezza igienico-sanitaria del miele. I controlli sono duplici, per garanzia di autenticità e salubrità. L'autenticità passa dall'analisi dei parametri chimico/fisici per i requisiti di freschezza e commerciabilità, dalle analisi isotopiche sugli zuccheri e dei marker di sciroppi estranei e prevede anche il controllo da parte dell'Organo di Controllo ICQRF per la repressione di frodi. Vengono, poi, effettuati i controlli per la sicurezza alimentare e salubrità del prodotto per la determinazione di antibiotici, pesticidi, metalli pesanti, microinquinanti da parte privata e pubblica (Asl, Izs).

“Una cosa è certa- afferma **Giancarlo Quaglia**, Chairman del Gruppo di lavoro tecnico dell'Associazione europea FEEDM (Federazione europea dei confezionatori e distributori di miele) – solo i migliori mieli nazionali ed esteri vengono confezionati dalle industrie italiane, con controlli accurati che garantiscono prodotti di elevata qualità, indipendentemente dalla loro origine. Sono tanti, infatti, i parametri che le aziende devono rispettare perché un prodotto possa definirsi 'miele' e scongiurare il rischio dell'adulterazione. Sempre più importanti, poi, sono i controlli a cui viene sottoposto il miele per assicurare l'assenza di sostanze estranee alla sua composizione. Perché il miele possa essere definito tale, infatti, non si può aggiungere altra sostanza o ingrediente. **Le Aziende italiane che confezionano il miele aderenti a Unione Italiana Food utilizzano solo i mieli migliori**: una scelta che contribuisce ad assicurare un prodotto di qualità, sia dal punto di vista organolettico (ad esempio per gusto e colore), sia da quello della sicurezza alimentare anche a

prezzi accessibili. La scelta del miele che viene confezionato è determinata da un preciso orientamento alla qualità ed alla ricerca delle migliori materie prime disponibili, poiché l'obiettivo dei confezionatori è quello di realizzare un prodotto finito di eccellenza. È per questo che ogni azienda seleziona accuratamente i propri fornitori per arrivare alla miscela perfetta per il proprio prodotto, utilizzando sia materia prima proveniente dall'Italia che dall'estero, lavorando in modo sinergico e condividendo gli stessi obiettivi. L'industria di confezionamento del miele conosce le esigenze del consumatore, segue le evoluzioni del gusto e quello italiano ha esigenze particolari.

fonte Agenzia DIRE e l'indirizzo www.dire.it

