



Published on [luigiboschi.it](http://www.luigiboschi.it) (<http://www.luigiboschi.it>)

[Home](#) > [Printer-friendly PDF](#) > [Printer-friendly PDF](#)

---

# Cranberry il mirtillo che protegge dalle infezioni urinarie

Submitted by Redazione on Ven, 2018-04-27 18:01

[Wealthfood](#)[Benessere e Salute](#)

Share: [Facebook](#) [Twitter](#) [Google Plus](#) [Myspace](#) [LinkedIn](#) [Digg](#)

***Il Cranberry è indicato in caso di disturbi ricorrenti a carico dell'apparato urinario come infiammazioni, cistiti ed infezioni urinarie***

Il cranberry detto anche **mirtillo rosso** americano o **mirtillo di palude** è una pianta che fa parte della famiglia delle ericacee. Possiamo trovarlo nel nord America ma anche in Italia ad alte quote tra i 1500 e 2300 metri e soprattutto nel settentrione (difficilmente è possibile trovarlo sugli Appennini). Rispetto al tradizionale mirtillo (quello viola a cui siamo abituati), il mirtillo rosso di palude ha un sapore molto più acido e viene usato per creare composte e marmellate perfette per accompagnare formaggi e selvaggina. In fitoterapia si utilizzano sia le bacche (sotto forma di estratto secco o succo) che le foglie.

Si tratta di un frutto ricco di proprietà benefiche per l'organismo tra cui ricordiamo:

**A livello oculare:** il mirtillo rosso di palude migliora la visione notturna agendo sul pigmento retinico. Per dare beneficio all'occhio si usa solitamente il preparato come estratto secco che non serve solo a migliorare la visione notturna, ma anche a combattere la fragilità e la permeabilità vasale proteggendo capillari e vasi sanguigni della retina. In particolare l'estratto di mirtillo rosso può essere somministrato anche per combattere la retinopatia diabetica.

**Aiuta a combattere l'arterosclerosi vascolare:** riduce infatti l'ossidazione da parte delle particelle di colesterolo LDL grazie alla presenza di antocianosidi presenti tra le sostanze nutritive del mirtillo rosso i quali sono in grado di limitare l'attività di enzimi proteolitici che sono i responsabili della distruzione del tessuto elastico venoso.

**Combatte la cistite:** inibisce l'adesione dei colibacilli alla parete intestinale e della vescica.

Vogliamo soffermarci proprio su questo ultimo aspetto del mirtillo rosso: la capacità di combattere le **infezioni delle vie urinarie**. Questa è una caratteristica che viene riconosciuta a questa pianta fin dai tempi dei padri pellegrini, quindi molto prima che medici e biologi gli mettessero gli occhi addosso?.

**Un tempo si pensava** che fosse l'**alta acidità** di questa pianta la responsabile del suo **potere antibatterico**, oggi invece **sappiamo che la sua utilità passa attraverso** un'altra proprietà, in particolare **la sua struttura** che forma una sorta di **schermo sulle mucose** in modo da rendere **difficile per i batteri attaccarsi alle pareti del tratto urinario**. Nello

specifico il mirtillo rosso di palude è utile per combattere il batterio del escherichia coli il quale entra nel tratto urinario attraverso l'uretra e può facilmente espandersi fino ad andare a toccare i reni portando con se non pochi disagi. Tra le avvisaglie che fanno capire di aver preso questo batterio ci sono minzione frequente e dolorosa (in alcuni casi con tracce di sangue), prurito e bruciore, sintomi questi che fanno subito pensare a una cistite.

Non dimentichiamo che il cranberry è utile anche per riequilibrare la flora intestinale risparmiandola da attacchi di diarrea, sempre che se ne assuma una dose adeguata. Infatti assumere dosi eccessive di succo di mirtillo rosso (nell'ordine dei 2/3 litri al giorno) può portare a attacchi gastrointestinali importanti.

### **Cranberry in caso di calcoli renali:**

I calcoli renali hanno origini diverse a seconda della patologia e possono essere anche formati da diverse combinazioni di calcio e minerali. Il cranberry riesce a ridurre il rischio di calcoli di urato perché riesce a far diminuire l'acido urico urinario. Potrebbe essere invece sconsigliato l'assunzione del mirtillo rosso in caso di calcoli di altra natura, in particolare formati da ossalato di calcio.

### **Cranberry e infezioni urinarie: come assumerlo**

Ci sono molte ricette a base di mirtillo rosso che possiamo copiare per assumere questo elemento in modo goloso, ma che sono utili solo quando l'infezione delle vie urinarie non si è ancora manifestata, quindi in fase preventiva. Quando ci troviamo di fronte ad esempio ad una cistite, è meglio assumere mirtillo rosso americano sotto forma di capsule. Si consiglia di assumere dalle 1 o 2 capsule al giorno a seconda della gravità dell'attacco e dalla concentrazione del prodotto, la dose raccomandata è di 200/300 mg al giorno di estratto in 2 assunzioni quotidiane lontane dai pasti principali.

Il cranberry può essere assunto anche dai bambini, che però ne devono prendere dosi molto ridotte.

Alcune tra le ricette più semplici vogliono i mirtilli in succo puro con eventualmente l'aggiunta di un cucchiaino di miele per equilibrare l'alta acidità del frutto, da assumere almeno due volte al giorno. Possiamo anche assumerli ogni giorno all'interno di una fresca insalata estiva, magari aggiungendo alla verdura anche delle pere o dell'ananas che equilibrano il gusto. Sempre per le insalate possiamo creare una base croccante frullando due tazze di bacche di cranberry fresco con una tazza di ananas e mela dolce e una manciata di noci. Otterremo una granaglia dal gusto leggermente acido perfetta per essere mescolata a insalata, sedano, carote, pomodori e tutto quello che vi suggerisce la vostra fantasia.

Il cranberry può essere assunto anche da donne in gravidanza, solitamente soggette a infezioni urinarie, cistiti e prurito di varia origine.

### **Cranberry e controindicazioni:**

Non ci sono particolari controindicazioni legate all'uso del mirtillo rosso di palude, tranne, come abbiamo già specificato, in caso di alto sovra dosaggio (in questo caso si possono manifestare attacchi gastrointestinali importanti). In linea generale possiamo dire che assumere una quantità di succo di cranberry giornaliera superiore al litro può portare in alcuni pazienti problemi di calcoli renali.

Ricordiamo che i nostri sono solo consigli, è sempre opportuno consultare il proprio medico prima di assumere qualsiasi tipo di farmaco, anche se naturale o fitoterapico.

**Fonte Link: <https://www.rodioia.it/blog/cranberry-il-mirtillo-che-protegge-dalle-infezioni-urinarie-n87>**

---

**Source URL: <http://www.luigiboschi.it/content/cranberry-il-mirtillo-che-protegge-dalle-infezioni-urinarie>**