

Melograno: Proprietà e Benefici

Salute e Benessere

Inviato da : Anna Pupa

Pubblicato il : 24/11/2024 8:40:00

Il melograno è un frutto dalle proprietà particolari, la pianta, appartenente alla famiglia delle Punicaceae, è la Punica Granatum. Il periodo di raccolta del melograno è l'autunno e data la notevole variabilità della specie ne esistono molte varietà.



Il melograno è un frutto dalle proprietà particolari, la pianta, appartenente alla famiglia delle

Punicaceae. È la Punica Granatum.

Il suo aspetto è quello di un cespuglio con foglie verdi e lunghe e può raggiungere un'altezza massima di 4 metri circa.

L'origine della pianta del melograno non è certa, quella più accreditata la vede provenire dall'Asia sud occidentale.

Ad oggi il melograno cresce ed è coltivato nelle zone mediterranee dell'Europa e dell'Asia, ma anche del Nord America. I suoi fiori e i suoi semi sono di color rosso, il suo frutto, chiamato melagrana, ha la forma di una mela che, come dice il nome stesso, contiene al suo interno moltissimi semi.

Il periodo di raccolta del melograno è l'autunno e data la notevole variabilità della specie ne esistono molte varietà.

Composizione Chimica del Melograno

Contiene carboidrati, il 78% di acqua, il 1,2% di grassi, 1,8 di proteine, il 4% di fibre, il 13,5% di zuccheri e lo 0,5% di cenere.

Il frutto del melograno è particolarmente ricco di sali minerali quali potassio, manganese, zinco, rame, fosforo, ferro, magnesio, sodio, selenio e calcio.

Queste invece le vitamine: vitamine B1, B2, B3, B6, B9, vitamina C, vitamina E, K e J.

È caratterizzato dalla presenza di sostanze benefiche per l'organismo come per esempio i flavonoidi, gli antiossidanti, vari tipi di acidi, tra cui l'acido ellagico e l'acido gallico, la quercetina e altri principi attivi molto benefici che gli hanno fatto meritare il nome di "frutto della medicina".

Proprietà e Benefici del Melograno

Longevità

Fito dall'antica questo particolare frutto è stato simbolo di abbondanza e longevità e già da allora le sue molteplici proprietà terapeutiche erano ben note. Oggi la medicina ufficiale non ha fatto altro che confermare tali proprietà. Vediamo quali.

Antitumorale

La sua virtù più importante è quella che riguarda la presenza di sostanze ad alta attività antitumorale come l'acido ellagico, i flavonoidi ed altre sostanze con proprietà antiossidanti che nel loro insieme collaborano in modo attivo nella cura di vari tumori come quello della prostata, della pelle, del seno e dei polmoni.

Vermifugo

Il melograno ha inoltre proprietà vermifughe, molto utili contro il famoso verme solitario, la Tenia solium, un parassita molto fastidioso dell'uomo.

Astringente

Grazie alla presenza di tannino il succo del melograno ha anche proprietà astringenti ed è quindi utile in caso di diarrea. A tale scopo vengono anche utilizzate le foglie della pianta per preparare un tè con cui si curano i disturbi digestivi.

Antidepressivo

Alcune sostanze contenute nel succo stimolano i recettori della serotonina, la sua assunzione può quindi essere d'aiuto nei casi di depressione.

Abbassa il Colesterolo

Secondo recenti studi l'assunzione protratta nel tempo del suo succo sarebbe in grado di abbassare i livelli di colesterolo nel sangue, e di proteggere il cuore dalla formazione di placche aterosclerotiche.

Menopausa

Anche i disturbi causati dalla menopausa sembra trarre buoni benefici dall'assunzione di succo di melograno.

Pressione Sanguigna

Vi sono alcuni studi preliminari che suggeriscono che bere tutti i giorni un po' di succo di melagrana sia utile per abbassare la pressione sanguigna.

Cure

Una delle migliori proprietà del melograno è racchiusa nel suo succo che con le sue virtù antibatteriche e antivirali riduce gli effetti della placca dentale e protegge bocca e denti.

Distruzione Eretille

Un articolo apparso sul Journal of Urology sostiene che il suo succo è molto utile nel trattamento della distruzione eretile.

Stimola l'Appetito

Questa proprietà è particolarmente efficace con i bambini che non hanno molto appetito, un bicchiere di succo è quello che ci vuole.

Alzheimer e Melograno

Anche nei confronti del morbo di Alzheimer il succo di melagrana ha dimostrato di avere proprietà benefiche. L'assunzione giornaliera in grado di erigere una barriera protettiva e di attaccare le proteine nocive.

L'aritmia stessa trova benefici nell'assunzione di succo di melograno, infatti, grazie ai flavonoidi presenti nel frutto, viene inibito il processo degenerativo della cartilagine.

Melograno e Calcio

Per ogni 100 grammi di parte edibile si ha un apporto calorico pari a 83 calorie.

Queste le varietà più diffuse e conosciute in Italia:

Rogiana, Rocalmato, Dentis di cavallò, Neirama, Profeta Partanna e Selinunte.

Curiosità Melograno

Le popolazioni antiche ritenevano che il melograno fosse la garanzia di tutti i mali. A dimostrazione di questo è il fatto che una volta si utilizzavano tutte le parti della pianta, dalle radici ai fiori, per la cura di numerose malattie.

La corteccia dell'albero, poiché è ricca di tannino, viene ancora oggi utilizzata in alcuni paesi africani e orientali per la cura del cuoio.

Il contenuto di polline e le proprietà antiossidanti della melagrana sono tre volte superiori a quelle del tè verde.

Dalla buccia essicata si ottiene un buon colorante color giallo tendente al verde di cui si sono trovate tracce perfino in alcune tombe egizie.

Il nome deriva dal latino malum che significa mela e da granatum che significa "a con semi"; in inglese antico era conosciuto col nome apple of Grenada (mela di Granada). Non a caso la città di Granada, in Spagna, ha nel suo stemma un melograno.

Il frutto è ricco di vitamina C, un melograno è in grado di fornire il 40% del fabbisogno giornaliero di questa vitamina.

Da sempre il melograno è stato il simbolo della fertilità. In epoca romana le spose dell'attuale capitale erano solite intrincciare i propri capelli con rametti di melograno proprio come simbolo di buon auspicio per quanto riguardava la prole.

In India si pensa che questo frutto abbia la proprietà di combattere la sterilità.

Le scorze di questo frutto hanno anche proprietà aromatiche e vengono spesso impiegate per conferire aromi particolari ad alcuni tipi di liquori, tra cui il vermouth.

In Messico i semi di melograno vengono utilizzati per la preparazione di alcuni tipi di chili a cui conferiscono una particolare colorazione rossa.

Nei paesi asiatici, oltre al frutto ed al suo succo, vengono utilizzate a scopo medicinale anche la corteccia, le radici e la scorza del frutto.

Esistono anche appositi strumenti da cucina per estrarre il succo dal frutto oppure per sgranarlo.

Controindicazioni

Stomaco: l'assunzione di questo frutto abbassa la pressione sanguigna non bisogna consumarlo se si stanno assumendo farmaci per abbassare la pressione.

Il melograno potrebbe influire sull'utilizzo di altri farmaci, prima di assumerlo in casi del genere è sempre obbligato consultare un medico.