

Acerola: la regina della vitamina C

L'acerola protegge le vie respiratorie, (bronchi e i polmoni), prevenendo mal di gola, catarro e tosse.

*Compensa le carenze vitaminiche e determina un **effetto antiossidante**, rivitalizzando cute e mucose, **combatte la stanchezza mentale e fisica** tipica del cambio di stagione.*



L'acerola (*Malpighia punicefolia*) è una pianta arbustiva, originaria dell'America centro-meridionale, oggi coltivata soprattutto in Brasile. Il frutto omonimo di questa pianta è molto simile alla ciliegia, tanto da prendere il nome di "**Ciliegia delle Barbados o del Brasile**". Tuttavia al suo interno è molto più simile ad un mandarino che ad una ciliegia, in quanto la polpa è in spicchi di colore rosso-arancio e il sapore è acidulo. Negli ultimi anni, questo frutto ha avuto una larga diffusione anche nei mercati Europei, grazie alla sua **elevatissima concentrazione di vitamina C, superiore a quella del kiwi e dell'arancia di almeno 20-30 volte.**

Questa pianta è usata da millenni dalle popolazioni indigene americane: i frutti vengono comunemente mangiati sia freschi che utilizzati per fare dolci o altre ricette culinarie.

Questi piccoli frutti rossi contengono, infatti:

- alte dosi di vitamina C (circa 1600 mg per etto di frutto fresco),
- vitamine del gruppo B,
- vitamina A,
- bioflavonoidi,
- polifenoli,
- carotenoidi,
- calcio,
- magnesio,
- ferro.

PERCHÉ L'ACEROLA È UN SUPERFOOD

Viene definito super alimento, grazie al suo eccezionale contenuto di vitamina C, che è associato a molti dei suoi principali benefici. La vitamina C è un potente antiossidante che aiuta a proteggere le cellule dai danni

causati dai radicali liberi e sostiene la salute generale del corpo. Inoltre, sembrerebbe supportare il sistema immunitario e aiutare a ridurre le infiammazioni.

L'acerola è anche una fonte di altri importanti nutrienti, tra cui vitamina A, vitamina B6, ferro e calcio. Grazie al suo elevato contenuto nutrizionale, può aiutare a migliorare la salute della pelle, sostenere ossa e denti e migliorare la digestione.

Secondo alcuni studi, l'acerola ridurrebbe il rischio di malattie croniche come malattie cardiache, diabete e cancro. Questi benefici sono dovuti alla presenza di antiossidanti e altri composti benefici come gli acidi grassi omega-3 e i polisaccaridi.

Insomma, è un frutto eccezionalmente nutriente e salutare che merita di essere inserito in una dieta equilibrata.

UN BOOST ALLE DIFESE IMMUNITARIE

Secondo Food Chemistry, l'acerola contiene fino a 75 volte più Vitamina C rispetto all'arancia. Questo frutto è quindi un preziosissimo alleato del sistema immunitario. Stimolando la produzione di globuli bianchi, la Vitamina C aiuta a combattere febbre, raffreddore e dissenteria. Proprio per questo motivo, l'acerola veniva spesso usata dai navigatori del XIX secolo, che ne portavano sempre una ricca scorta in stiva per prevenire lo scorbuto.

UNA POTENTE AZIONE ANTIOSSIDANTE

Oltre all'alto contenuto di Vitamina C, l'acerola contiene un elevato quantitativo di antiossidanti che rendono questo frutto un efficace strumento naturale di protezione della pelle e dei tessuti in generale. Grazie alla sua azione anti-degenerativa, è considerato uno dei cibi più efficaci in materia di prevenzione dei tumori. L'alto contenuto di antiossidanti aiuta inoltre a regolare i livelli di glucosio nel sangue e ad evitare lo stress ossidativo che danneggia il sistema cardiovascolare. L'acerola è dunque allo stesso tempo un efficace nemico del diabete e un importante amico del benessere del cuore.

PREVIENE LO SCORBUTO

Grazie all'alto contenuto di vitamina C, l'acerola fornisce al nostro organismo il dosaggio necessario affinché possa espletare le sue funzioni.

E aiuta a prevenire lo **scorbuto**. Questa malattia si sviluppa, infatti, come conseguenza della carenza di vitamina C e si manifesta con **apatia, stanchezza generale, deperimento dell'organismo, dolori muscolari e articolari**.

Non a caso, una volta scoperte le proprietà dell'acerola, i marinai del XIX secolo portavano con loro scorte di frutti e di piante che piantavano in ogni luogo in cui sbarcavano. In questo modo potevano curarsi ovunque si trovassero.

L'ACEROLA CONTRO L'INVECCHIAMENTO

L'azione antiossidante agisce direttamente sui radicali liberi, una delle cause principali dell'invecchiamento. Per questo motivo l'acerola può contribuire alla salute della pelle e, grazie anche all'alto contenuto di bioflavonoidi, come strumento per migliorare e conservare le funzioni cognitive.

PROTEZIONE DELLA VISTA

Grazie alla presenza di **vitamina A**, l'acerola come integratore agisce in maniera positiva sulla vista. Aiuta a migliorare anche la visione notturna e crepuscolare. E può diventare alleata nella **prevenzione delle**

malattie degenerative che possono colpire la retina. Secondo alcuni studi, infatti, aiuterebbe a **prevenire la formazione della cataratta**.

AIUTA A TENERE IL DIABETE SOTTO CONTROLLO

Alcune ricerche hanno dimostrato che gli **antiossidanti** contenuti nei frutti di acerola possono aiutare a **tenere sotto controllo i livelli di glucosio nel sangue**, regolando, in questo modo anche l'insulina.

Questa preziosa attività diventa utile per **evitare che si formino picchi glicemici**, che sono pericolosi per la salute sia dei diabetici che delle persone sane.

PROTEGGE LA SALUTE DEL CUORE

Avendo alte dosi di **potassio**, l'acerola può aiutare a tenere in salute il cuore. Il potassio infatti è un vasodilatatore, che permette di mantenere l'elasticità delle vene e dei vasi sanguigni, così che il sangue possa fluire senza ostacoli.

In altre parole, l'acerola può aiutare nella **prevenzione di aterosclerosi** e impedire conseguenti malattie cardiache.

Anche la presenza di antiossidanti aiuta a mantenere il sistema cardiovascolare in condizioni ottimali, poiché evitano il deposito di radicali liberi che provocano **stress ossidativo**.

ALLEVIA L'ANEMIA

Secondo alcuni studi, **stimolando la produzione di acido folico da parte della flora batterica intestinale**, l'acerola aiuta anche ad alleviare l'anemia. L'acido folico è infatti importante per assorbire correttamente il ferro.

UN AIUTO AL CORRETTO FUNZIONAMENTO DEL METABOLISMO

Tra i componenti di questo superfood c'è anche la considerevole presenza delle vitamine del gruppo B, necessarie all'organismo per il corretto funzionamento metabolico e ormonale. Il consumo di acerola è per questo anche consigliato a chi ha difficoltà nel dimagrire poiché, in sinergia con una dieta corretta, può aiutare a perdere peso. L'alto contenuto di sali minerali come magnesio, potassio, ferro e fosforo fa dell'acerola un cibo completo e benefico. Non solo per il benessere in generale, ma anche per la salute. Il consumo di questo frutto non prevede controindicazioni importanti se non per coloro che, soffrendo di acidità gastrica, potrebbero avvertire un lieve disturbo dovuto al suo sapore acidulo.

L'assunzione di acerola è sconsigliata per chi soffre di calcoli renali. Un eccesso di vitamina C favorisce infatti la formazione degli ossalati che danno origine ai calcoli. E' meglio evitare l'acerola anche per chi soffre di acidità gastrica. Grazie alla sua veloce diffusione e sempre maggiore popolarità è oggi possibile acquistare questo superfood in diverse soluzioni, senza rinunciare ai suoi benefici. Assumere acerola attraverso un integratore alimentare, con tisane o succhi di frutta può dare uno sprint all'organismo. Un'ultima importante caratteristica dell'acerola è infatti quella di mantenere un alto contenuto di Vitamina C e degli altri componenti anche dopo il processo di estrazione ed essiccazione del succo.

PER MAGGIORI INFORMAZIONI CONTATTACI:

ERBORISTERIA ARCOBALENO

Tel. 3200469843 / 0445-524576

info@erboristeriarcobaleno.com

<https://www.erboristeriarcobaleno.it/vitamine-e-minerali/>