

CAMU-CAMU: medaglia d'argento per il contenuto in Vitamina C

Il camu-camu è un ottimo antiossidante, immunostimolante, neutralizza numerose sostanze inquinanti ed è un antistress. Eccellente per alzare le difese immunitarie, è un ottimo preventivo dei disturbi di raffreddamento.



L'Amazzonia ospita un arbusto chiamato Camu camu ricco di preziose sostanze nutritive. Questo arbusto è noto per contenere fino a 30 volte rispetto alle arance la vitamina C, rendendolo una fonte popolare di vitamina. Inoltre, è una preziosa fonte di aminoacidi, vitamine del gruppo B e minerali come ferro, calcio e potassio. Il camu camu è coltivato principalmente nel bacino amazzonico, dove cresce in campi allagati o paludi. Gli agricoltori usano un mix di compost e terra per creare cumuli nell'acqua, che fungono da letti di piantagione per gli alberi di camu camu. Gli alberi vengono coltivati da semi o talee e impiegano circa tre anni per maturare.

Il camu camu è stato utilizzato per secoli dalle comunità indigene nella foresta pluviale amazzonica. Il frutto era tradizionalmente consumato come un modo per rafforzare il sistema immunitario e curare vari disturbi. Negli anni '50, il camu camu ha iniziato ad attirare l'attenzione dei ricercatori per il suo alto contenuto di vitamina C. Oggi, il camu camu è coltivato commercialmente in **Perù**, Brasile e altri paesi del Sud America.

Il **camu-camu** (*Myrciaria dubia* (Kunth) McVaugh) è un **frutto tropicale** appartenente alla famiglia delle Myrtaceae.

Noto anche come caçari e araçá d'água, il camu-camu è un **frutto straordinariamente ricco di vitamina C**. Inoltre, contiene molti polifenoli, che sono ben documentati per le loro attività antiossidanti e antinfiammatorie

La *Myrciaria dubia* cresce naturalmente vicino a fiumi e laghi nel bacino amazzonico. I suoi frutti sono delle **bacche rosso-viola a maturazione**, con un diametro di circa 2,5 cm e contenenti da uno a quattro semi. La polpa del camu-camu è di colore rosa; è succosa ma di **sapore molto aspro**. A causa dell'acidità elevata, il frutto del camu-camu non viene consumato al naturale. Viene invece trasformato in succhi, puree e polveri, usate nel settore alimentare e come integratori.

Il camu camu contiene **da 1.570 fino a 3.000 mg di vitamina C per 100 grammi** (1). Una quantità impressionante, se si considera che supera di 30-57 volte quella di un'analogia quantità di arance. Nella classifica dei frutti più ricchi di vitamina C, il camu camu si colloca al secondo posto, superato soltanto dalle prugne kakadu della pianta australiana *Terminalia ferdinandiana*.

La carenza di vitamina C interessa circa un 5-10% degli adulti nel mondo industrializzato. I soggetti più a rischio sono i fumatori e le persone che seguono una dieta povera di frutta e verdura.

Maggiori livelli nel sangue e maggiori assunzioni dietetiche di vitamina C sono stati collegati a:

- un rischio di ictus inferiore del 19-42% rispetto ai soggetti con le più basse concentrazioni sieriche;
- un rischio inferiore del 25% di malattie cardiache, osservato nelle persone che assumevano almeno 700 mg di vitamina C al giorno rispetto a coloro che non assumevano integratori di vitamina C;
- un minor rischio di malattie cardiache in caso di aumentata assunzione di vitamina C dagli alimenti (nessun beneficio osservato con l'integrazione);
- minori rischi di mortalità specifica per cancro e per tutte le cause; similmente, una carenza di vitamina C è stata collegata a un aumento della mortalità per tutte le cause, come malattie cardiovascolari e malattie cardiache ischemiche (e cancro solo negli uomini);
- un rischio ridotto di sviluppare ipertensione;
- una lieve riduzione della pressione arteriosa;
- una riduzione del colesterolo nel sangue;
- migliore funzione cognitiva e minor rischio di compromissione cognitiva;
- livelli ematici di acido urico significativamente inferiori e rischio di gotta inferiore;
- minor rischio di diabete.

Come tutti i frutti di questo colore (pensiamo ad esempio ai mirtilli neri), **il camu camu è anche ricco di antociani**. Si segnala inoltre il buon contenuto di **carotenoidi** (luteina, β -carotene, violaxantina e luteoxantina) e polifenoli diversi dagli antociani, come (2,3,4):

- flavonoli (miricetina, quercetina),
- acido ellagico,
- ellagitannini,
- proantocianidine.

Tutte queste sostanze fitochimiche contribuiscono in modo significativo agli effetti preventivi contro il cancro e le malattie cardiache, grazie alle proprietà (5):

- antiossidanti
- antinfiammatorie
- ipolipidizzanti

- anti-genotossiche
- neuroprotettive.

Anche i semi del camu-camu sono una fonte potenzialmente ricca di composti fenolici, che risultano addirittura superiori a quelli contenuti nella polpa .

LE PRINCIPALI PROPRIETÀ

Numerose ricerche hanno dimostrato come camu-camu abbia caratteristiche di:

- Antivirale: aiuta a combattere i virus che attaccano il sistema immunitario
- Anti-artritico: aiuta a ridurre le infiammazioni e, quindi, allevia il dolore associato all'artrite
- Anti-aterosclerotico: aiuta a prevenire l'aterosclerosi e la formazione di placche sulle arterie
- Anti-depressivo: fra le varie cause possibili della depressione, c'è anche la malnutrizione e, quindi, l'alto apporto nutrizionale di camu-camu può essere utile anche in questi casi
- Aiuta a combattere le gengiviti
- Aiuta a proteggere da molti disturbi del fegato, oltre a fornire un supporto alla funzione disintossicante del fegato
- Anti-ulceroso
- Anti-herpes

CAMU-CAMU E VISTA

Camu-camu è considerato un alimento protettivo utile nei casi di cataratta. Ovviamente ciò non significa che camu-camu sia una sorta di cura miracolosa per ogni paziente che soffre di cataratta, piuttosto che è un frutto da provare per chi soffre di questo disturbo della vista. L'alto contenuto di vitamina C in camu-camu sembra inoltre essere protettivo anche contro il glaucoma.

CAMU-CAMU E SISTEMA NERVOSO E CERVELLO

Le proprietà antiossidanti che gli derivano dalla vitamina C fanno sì che camu-camu sia potenzialmente protettivo per i disturbi neurodegenerativi del cervello, come ad esempio la demenza e l'Alzheimer. Ovviamente, camu-camu non è il solo alimento che può aiutare ad aumentare la performance cerebrale. E' risaputo che, oltre alla vitamina C, per la salute cerebrale sono essenziali gli acidi grassi omega-3 contenuti, ad esempio, nelle noci.

Alcuni individui, dopo aver bevuto un infuso di frutto di camu-camu, hanno riportato una maggiore lucidità mentale. Ciò sarebbe rapportabile al fatto che molti degli elementi fitochimici di camu-camu sembrano essere in grado di proteggere il cervello dal danneggiamento ossidativo e dalle tossine che circolano attraverso il nostro sangue.

CAMU-CAMU E FERTILITÀ

Il frutto del camu-camu aiuta anche a promuovere la fertilità. L'impressionante aumento della sterilità di molte coppie in questi ultimi anni, sembra essere causato sia da una cattiva alimentazione, sia dalla scarsa protezione dalle tossine a cui si è continuamente esposti attraverso i cibi e l'ambiente.

Il frutto di camu camu può aiutare a proteggere l'organismo da queste tossine, potenziando conseguentemente le speranze di concepimento

CAMU-CAMU E INFIAMMAZIONI

È stato dimostrato che camu-camu ha un effetto antinfiammatorio. L'infiammazione non colpisce solo chi soffre di artrite, ma è un problema sistemico che può colpire l'intero organismo e tutti gli organi. La vitamina C è un ottimo supplemento nutrizionale con proprietà antinfiammatorie e, di conseguenza, grazie

all'elevato contenuto di vitamina C, il camu-camu può essere considerato un coadiuvante contro le infiammazioni. Tuttavia, la vitamina C da sola non basta a combattere le infiammazioni, ma può rientrare in un programma nutrizionale che includa altre bevande, erbe, e cibi dalle proprietà antinfiammatorie. Inoltre, nel caso di infiammazioni, si ricorda che è importante evitare, per quanto è possibile, i cibi che possono potenziarla come zucchero raffinato, farina, fritti e oli vegetali ricchi di acidi grassi omega-6 (come l'olio di soia o l'olio di grano).

CAMU-CAMU E MAL DI TESTA

Camu-camu ha dimostrato un effetto positivo sull'emicrania. Camu-camu è infatti un frutto dalle proprietà neuroprotettive e, quindi, può essere d'aiuto a diminuire l'incidenza dell'emicrania.

CAMU-CAMU E CANCRO

Camu-camu ha anche mostrato proprietà anti-mutageniche, vale a dire che potrebbe essere d'aiuto nel prevenire le mutazioni genetiche coinvolte nello sviluppo dei tumori.

CAMU-CAMU E MORBO DI PARKINSON

Una delle caratteristiche più straordinarie di camu-camu è la sua azione nei casi di morbo di Parkinson. Sebbene, come già detto, camu-camu non cura la malattia, tuttavia può essere considerato un ottimo integratore alimentare in grado sia di aiutare a ridurre la progressione della malattia, sia di proteggere potenzialmente dallo sviluppo della stessa.

CAMU-CAMU E INFEZIONI

Camu-camu ha proprietà antisettiche, ovvero uccide i batteri. Spremere il frutto di camu-camu su una ferita, ad esempio, aiuta a prevenire lo sviluppo delle infezioni.

CAMU-CAMU E PRESSIONE ARTERIOSA

È stato dimostrato che camu-camu ha proprietà ipotensive. La spiegazione più probabile per questa azione è che la vitamina C, combinata al contenuto di minerali di camu-camu, aiuti a rilassare i vasi sanguigni dell'organismo. I vasi sanguigni risulterebbero più flessibili e, quindi, si abbasserebbe la pressione arteriosa. Secondo un'analisi di 29 studi sull'uomo, l'assunzione di un integratore di vitamina C (in media 500mg per 8 settimane) **riduce la pressione arteriosa** sistolica di 3,8 mmHg e la pressione diastolica di 1,5 mmHg.

Negli individui ipertesi i benefici sono maggiori, con una riduzione media di 4,9 mmHg per la pressione sistolica e 1,7 mmHg per la diastolica. Anche un'elevata assunzione di **quercetina** è stata collegata a una **pressione sanguigna più bassa** e a un **ridotto rischio di malattie cardiache**. Allo stesso modo, una revisione di 9 studi sull'uomo su 580 persone ha rilevato che l'assunzione di più di 500 mg di quercetina al giorno riduce la pressione sanguigna sistolica e diastolica, in media di 5,8 mmHg e 2,6 mmHg.

In uno studio preliminare su 10 uomini sani e 10 donne sane, l'ingestione di un estratto di polpa e buccia di camu camu ha ridotto la pressione arteriosa pochi secondi dopo l'ingestione (6).

CAMU-CAMU e GLICEMIA

Il camu camu è un frutto ricco di antocianine, che come altri flavonoidi hanno un potenziale beneficio nel **ridurre il rischio di diabete di tipo 2**, ad esempio rallentando l'assorbimento di glucosio nell'intestino. Studi sulla popolazione suggeriscono che una maggiore assunzione di alimenti ricchi di antociani **riduce il rischio di diabete di tipo 2**.

Una revisione ha rilevato che un'elevata assunzione dietetica di flavonoidi era associata a un minore rischio di diabete di tipo 2. Per ogni 300 mg di flavonoidi assunti quotidianamente, il rischio di diabete diminuiva del 5%. Anche la vitamina C può avere benefici nel controllo della glicemia. Uno studio 23 persone sane ha dimostrato che il camu camu può ridurre al minimo il picco glicemico postprandiale in seguito a un pasto ad alto contenuto di carboidrati (7).

EFFETTI COLLATERALI

I potenziali effetti collaterali del camu camu sono legati al suo alto contenuto di vitamina C. A dosaggi più alti di quelli consigliati (>2g/die), la vitamina C **può causare disturbi gastrointestinali** (diarrea e crampi addominali). Inoltre, anche se a tal proposito l'evidenza scientifica è mista, l'eccesso di vitamina C (>2g/die) potrebbe favorire la comparsa di calcoli renali in individui predisposti. La vitamina C aumenta anche l'assorbimento del ferro, quindi le persone con condizioni di sovraccarico di ferro, come l'emocromatosi, potrebbero dover astenersi dall'assumere camu camu durante i pasti o a breve distanza da essi.

Fonte: <https://magazine.x115.it/x115/camu-camu/>

BIBLIOGRAFIA:

1. Capacità antiossidanti e associate del Camu Camu (*Myrciaria dubia*): una revisione sistematica (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4296744/>)
2. Derivati dell'acido ellagico, ellagitannini, proantocianidine e altri fenoli, vitamina C e capacità antiossidante di due prodotti in polvere del frutto di camu-camu (*Myrciaria dubia*) (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23561148/>)
3. Determinazione della composizione fenolica dei frutti tropicali brasiliani mediante UHPLC-MS/MS (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25766829/>)
4. Valutazione dei bioattivi fenolici del camu-camu (*Myrciaria dubia* Mc. Vaugh) per l'anti-iperlipidemia, l'anti-ipertensione, le proprietà antimicrobiche e il ringiovanimento cellulare (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0963996915300971?via%3Dihub>)
5. Sottoprodotti del Camu-Camu [*Myrciaria dubia* (Kunth) McVaugh] come fonti promettenti di ingredienti alimentari bioattivi ad alto valore aggiunto: funzionalizzazione degli yogurt (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6982765/>)
6. Dati su una singola dose orale di estratto di pericarpo di camu camu (*Myrciaria dubia*) sulla vasodilatazione mediata dal flusso e sulla pressione sanguigna in giovani adulti (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5752086/>)
7. Effetto dei succhi di frutta autoctoni brasiliani chiarificati sulla glicemia postprandiale in soggetti sani (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28888441/>)

PER MAGGIORI INFORMAZIONI CONTATTACI:

ERBORISTERIA ARCOBALENO

Tel. 3200469843 / 0445-524576

info@erboristeriarcobaleno.com

<https://www.erboristeriarcobaleno.it/prodotto/camu-camu-500-extra-c-60-caps-da-600-mg/>