

ARONIA MELANOCARPA

Originaria del Nord America (chokeberry) e delle lande siberiane, è introdotta nell'Europa Orientale da vari decenni. Il primo produttore mondiale di Aronia Melanocarpa è la Polonia, con una quota di ben il 90% su una superficie di circa 6.000 ettari, per la maggior parte destinata all'industria ed in minima parte al consumo alimentare. Per la rimanente residuale parte di produzione si può menzionare, a livello europeo, la Germania, l'Austria, la Slovenia, la Croazia, la Bosnia, la Serbia, l'Ucraina ed ora anche l'Italia grazie alla Società Agricola 4 Principia Rerum SRL, che ha dato inizio nel 2015 ai primi 11 ettari di coltivazione, in Friuli, zona Collio ed Isonzo, nella zona crù della produzione mondiale di vini bianchi.

Seppur il quantitativo iniziale sia obiettivamente minimo se paragonato alla Polonia, possiamo però avere la presunzione di realizzare un succo al 100% italiano di tale elevata qualità, che possa non solo competere, ma anche superare la migliore produzione sul mercato. Un tanto partendo da piante biologicamente certificate, coltivate sempre in regime rigorosamente biologico e biodinamico sui terreni più adatti per siffatta tipologia di arbusto (drenanti, neutri, soleggiati, con temperature variabili, irrigati col sistema israeliano a goccia), per seguire poi una trasformazione innovativa con tecnologia all'avanguardia proprio perché mutuata dal più progredito mondo della produzione vinicola, sì da poter preservare la maggior parte dei principi attivi che l'Aronia Melanocarpa custodisce.

Siamo fieri per questa iniziativa, in quanto l'Aronia è una pianta veramente speciale dalle incredibili caratteristiche salutari: ha la più alta concentrazione di antiossidanti presenti in ogni altro frutto, di gran lunga superiori ai grandi classici quali il mirtillo, il ribes nero, la prugna ovvero il mirtillo rosso. Le bacche di Aronia sono ricchissime di:

- **polifenoli (tannini e flavonoidi, dei quali, in particolare, gli antociani);**
- **acido chinico;**
- **vitamine;**
- **minerali (tra cui ferro).**

Tale è la concentrazione di antiossidanti, che l'Aronia, considerata radioprotettore efficace, viene utilizzata nei trattamenti terapeutici delle persone colpite da radiazioni per prevenire e/o curare lesioni acute e/o di lunga durata.

Il contenuto di antociani presente in 100 g di bacche di Aronia fresche è pari a 1.480 mg, mentre pari a 664 mg è la concentrazione di proantociani. Le bacche di Aronia contengono altresì un sacco di bioflavonoidi che aiutano l'organismo nella sua lotta contro i virus, di acido chinico noto per prevenire le infezioni alle vie urinarie, di vitamine e minerali, tra i quali le vitamine A, C, E, gruppo B, K, P e PP. Analisi di laboratorio hanno individuato numerose altre sostanze chimiche appartenenti al gruppo dei poli-flavonoidi, che eliminano i radicali liberi presenti nell'organismo: cianidina, 3-galattoside, quercitina, peonidina, delfinidina, petunidina, epicatechina, acido caffeico, Pelargonidina e Malvidina. In altre parole, 3 forti comuni antiossidanti, le vitamine C, A, E che aggiungono la loro forza totale ai già potenti flavonoidi.

I polifenoli possiedono attività antiradicalica/antiossidante, anticancerogena, antiaterogena (arteriosclerosi e malattie correlate quali ictus, trombosi, problemi cardiovascolari), antinfiammatoria, antibatterica, antivirale, vasoprotettrice e regolatrice della permeabilità vasale e tendono a migliorare le condizioni in caso di numerose affezioni legate alle degenerazioni dell'organismo dovute all'età (processi

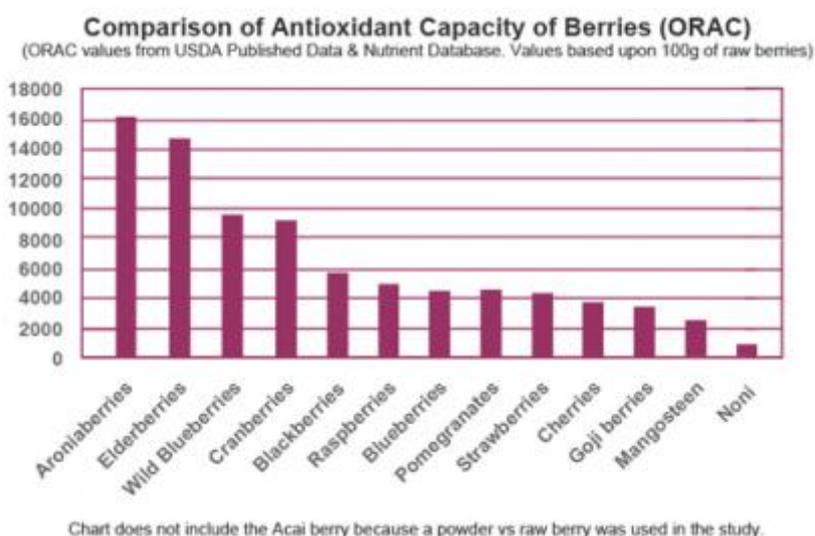
infiammatori, fragilità dei vasi sanguigni, ischemia, diabete ecc.) ovvero a prevenire i processi degenerativi dell'organismo dovuti all'invecchiamento.

Va sottolineata altresì la presenza e l'importanza dell'acido chinico. La concentrazione di detto acido è dieci volte superiore a quella dei mirtilli. Ha la proprietà di diminuire nell'organismo la formazione dell'acido urico e quindi di purificare il tratto urinario.

Di seguito un elenco di patologie che l'Aronia Melanocarpa può aiutare a prevenire, assieme ad uno sano stile di vita: diabete, infiammazioni, disturbi cardiovascolari, problemi circolatori, arteriosclerosi, infezioni, influenza e raffreddore, infiammazioni virali e batteriche.

L'elevata quantità di sostanze antiossidanti bioattive presenti nella bacca dovrebbero farla preferire rispetto a tutti gli altri concorrenti tra frutti e bacche salutari. L'Aronia ha un altissimo ORAC (Oxygen Radical Assorbence Capacity) del valore di 16.062 micromol per 100 g di bacche fresche, la più alta tra tutti i frutti. Il grafico ut infra è eloquente:

USDA Database Comparison



Le bacche di Aronia hanno un colore scuro pigmentato dovuto proprio alla presenza di antociani e proantociani. Tale è il potere colorante dell'Aronia, che di solito è quasi impossibile eliminarne le macchie dai tessuti.

In altre parole, per la sua specifica azione, in particolare antiossidante anti-età, l'Aronia è particolarmente indicata per:

- bambini, perché la crescita è un percorso lungo ed impegnativo che necessita di essere seguito con amore, cura ed attenzione;
- giovani ed adulti, in quanto aiuta a prevenire i processi degenerativi dell'organismo che incominciano a svilupparsi nell'uomo sin dalla giovane età ovvero a contrastare i radicali liberi generati da fattori ambientali (inquinamento, stress psicofisico, alcool, farmaci e fumo passivo, raggi ultravioletti e radiazioni ionizzanti, additivi e sostanze tossiche presenti negli alimenti) ed endogeni

- (produzione aerobica di energia, metabolismo degli acidi grassi, reazioni chimiche da metabolizzazione di farmaci ed assunzione di sostanze tossiche);
- anziani, in quanto aiuta a contrastare i problemi di invecchiamento cellulare e dell'organismo in generale dovuti all'età avanzata;
 - sportivi, in quanto aiuta a combattere l'intensa formazione di radicali liberi, distruttori di tessuti sani, che si generano durante i prolungati ed intensi sforzi fisici (durante l'esercizio fisico il consumo di ossigeno aumenta fino a 20 volte rispetto alla condizione di riposo e nei muscoli in attività detto incremento può essere anche 100 volte superiore). Seppur l'organismo abbia notevoli capacità di difesa, succede che o per lo scarso grado di preparazione fisica o per l'eccessiva intensità ovvero frequenza di allenamento la produzione di radicali liberi detta capacità di difesa venga superata con tutti gli effetti nocivi che ne conseguono;
 - fumatori, in quanto contrasta lo stress ossidativo provocato dalle sostanze nocive presenti nel fumo che penetrano nell'organismo, quali catrame, composti organici volatili, idrocarburi policiclici, particolato carbonioso, nicotina, monossido di carbonio ed altre sostanze irritanti (aldeidi, acidi organici carbossilici, ammine e ammoniaca, idrocarburi non aromatici);
 - consumatori abituali di bevande alcoliche, in quanto contrasta i radicali liberi che si generano nel sistema nervoso centrale e nel fegato;
 - malati in genere, in quanto rinforza le difese immunitarie.

Consigli per l'uso

Il succo di Aronia può essere consumato regolarmente ogni giorno durante tutto l'arco dell'anno. La bottiglia, una volta aperta, va tenuta in frigorifero e consumata nell'arco di 10 giorni.

Shelf life: 18 mesi dalla data di produzione se conservato nelle confezioni originali, sigillate ed alle condizioni di stoccaggio indicate (da conservare in luogo fresco ed asciutto, senza esposizione a luce solare e lontano da fonti di calore).

Il dosaggio per gli adulti è pari da 50 a 100 ml al giorno, da suddividersi in due consumi, preferibilmente la mattina e la sera dopo i pasti. Il succo di Aronia, per il suo sapore forte che potrebbe non essere gradito a tutti ovvero gusto astringente (il che è naturale, né potrebbe essere diversamente per la elevata presenza di flavonoidi/antociani) può essere diluito con acqua ovvero con altri succhi. In alternativa, al succo si può consumare una tazza di tè che ha un sapore erbaceo, bevuto caldo o freddo, con l'aggiunta di miele o zucchero di canna, ovvero per chi ha la passione di intervenire personalmente, mescolando, a piacere all'infuso di Aronia altre tipologie di infusi (si consiglia, quale abbinamento, l'infuso ai frutti di bosco, possibilmente biologico).

Il succo o l'infuso di Aronia è indicato anche per i bambini, specie nel periodo invernale, in funzione preventiva antivirale e antinfluenzale ovvero antiossidante in generale. La dose giornaliera è pari a 30 ml da assumersi una volta al giorno dopo il pasto principale ovvero mezza tazza di tè.

L'Aronia può essere, infine, consumata altresì in polvere, da aggiungersi, ad esempio, nello yogurt, muesli, latte, cereali ecc. ovvero sotto forma di infuso o composta.

Controindicazioni

Il consumo di Aronia è sconsigliato a chi soffre di gastrite o ulcera, in caso di trattamenti con farmaci anticoagulanti. In caso di terapie antitumorali consultare il proprio medico.

Tabella nutrizionale per 100 ml di prodotto

Energia: 230 kJ / 54 kcal	Grassi: meno del 0,1 %
Carboidrati: 14 g	Proteine: 0,4 g
Fibre: 0,1 g	Sodio: 0,4 g
BE: 1,11 BE	Acqua: 80,5 g
Vitamina A: 214 IU -7%-	Vitamina C: 21 mg – 35%-
Vitamina E: 1,17 mg -8%-	Vitamina K: 19,8 mcg -17%-
Pectina: 0,7 g	Potassio: 162 mg -3%-
Calcio: 30 mg -3%-	Ferro: 0,62 mg -8%-
Magnesio: 20 mg -5%-	Manganese: 0,646 mg -32%-
Zinco: 0,53 mg -5%-	

Poiché la ricerca scientifica è in costante evoluzione, c'è da aspettarsi ancora molto di più dalla stupefacente bacca di Aronia Melanocarpa.

Le informazioni fornite in queste pagine hanno solo scopo informativo e sono stratte da pubblicazioni scientifiche internazionali. Non si intende in alcun caso fornire suggerimenti per diagnosi o trattamenti di patologie / malattie.