

DOLCE COME IL MIELE

Il consumo quotidiano di pochi grammi di miele apporta notevoli benefici per la presenza di zuccheri immediatamente utilizzabili dalle cellule nervose, un aiuto importante per anziani, bambini e ragazzi impegnati in attività scolastica e sportiva.

Per millenni il miele ha rappresentato l'unico alimento zuccherino concentrato disponibile; le prime tracce di arnie costruite dall'uomo risalgono infatti al VI millennio a.C.

Il miele è prodotto dall'ape attraverso la raccolta di sostanze zuccherine che trova in natura; il polline e le sostanze zuccherine, grazie alla trasformazione enzimatica che avviene dalla sacca melaria delle api bottinatrici fino all'arnia, vengono trasformati in questa pregiata sostanza.

Il miele è il risultato di un grande lavoro di squadra dell'*Apis mellifica*, l'imenottero della famiglia degli Apoidei che nell'evoluzione filogenetica degli insetti alati occupa il gradino più alto: presenta un'organizzazione sociale con una suddivisione del lavoro e una vita comunitaria, insomma una società matriarcale pluriennale monoginica, cioè all'interno del nido regna un'unica femmina feconda.

Le prime notizie che abbiamo sull'apicoltura risalgono a 4000 anni fa quando gli apicoltori egiziani si spostavano lungo il Nilo per seguire con le proprie arnie la fioritura delle piante; nell'antico Egitto il miele era molto apprezzato e nei riti funebri veniva deposto in grandi coppe vicino alle mummie per accompagnarle nel viaggio nell'Aldilà. L'archeologo Theodore Montgomery Davis, in una tomba egizia, ha scoperto un barattolo di miele di 3300 anni fa, perfettamente conservato e commestibile.

Tutta la storia delle civiltà antiche contiene dei riferimenti al miele: i Greci lo consideravano il "cibo degli dei" perché occupava un posto importante nei riti che prevedevano offerte votive; Pitagora lo raccomandava come alimento di lunga vita; i Romani ne importavano grandi

quantitativi da Creta, Cipro e Malta, quest'ultima considerata la terra del miele; nel Medioevo il miele aveva ancora un ruolo centrale, sebbene ridotto rispetto all'antichità, e veniva utilizzato soprattutto come conservante alimentare.

Nei secoli successivi, dopo l'introduzione dello zucchero raffinato industrialmente, il miele fu soppiantato da altri dolcificanti anche se recentemente è un alimento che sta trovando un posto speciale nelle dispense dell'uomo moderno. Il miele ha una composizione molto complessa ma anche molto variabile: i componenti



principali sono zuccheri (fruttosio e glucosio in proporzione diversa a seconda del tipo), acqua, sali minerali, acidi organici (soprattutto l'acido gluconico), enzimi; la composizione è strettamente legata a quella del nettare o della melata di origine.

La medicina ayurvedica, già 3000 anni fa, considerava il miele come purificante, afrodisiaco, dissetante, vermifugo, cicatrizzante e per ogni specifico utilizzo indicava un differente tipo di miele.

Per evidenziare le proprietà nutraceutiche del miele, cioè di un alimento con proprietà benefiche sulla salute dell'uomo, il Dipartimento di Biologia dell'Università Roma Tor Vergata, a partire dal 2004, ha istituito un polo di ricerca specifico istituendo il Centro Ricerche sul Miele; in base ai risultati delle analisi svolte in questo centro, la Confagricoltura rilancia il mercato del miele valorizzandone le proprietà antiossidanti il cui valore nutraceutico è tanto spiccato quanto più è ricco in specie vegetali l'ambiente agricolo o naturale in cui le api hanno bottinato. Precedenti studi condotti dall'Università dell'Illinois hanno definito che il miele dal colore più scuro è quello in grado di inibire l'ossidazione del colesterolo; questa proprietà è da ricondurre ai composti fenolici, come i flavonoidi, che svolgono significative azioni antiossidanti, conferendo al miele un effetto protettivo contro l'aterosclerosi, in quanto il colesterolo ossidato è un fattore di rischio in caso di malattie cardiovascolari.

Per secoli il miele è stato usato in modo topico come antisettico terapeutico nel trattamento delle scottature e delle ferite. In India, in uno studio randomizzato, sono stati confrontati gli effetti del miele e di un trattamento convenzionale a base di sulfodiazina d'argento nella guarigione delle ferite; su 104 pazienti che avevano subito scottature di primo grado, dopo una settimana di trattamento, il 91% delle scottature trattate con miele era senza infezioni contro il solo 7% di quelli che avevano ricevuto il trattamento convenzionale. A studio concluso, nel gruppo trattato con miele era guarita più velocemente una percentuale maggiore delle scottature.

Tra i mieli che vengono studiati per le proprietà antisettiche e antibiotiche, si impone il miele

di Manuka, diventato anche l'ingrediente principale di alcuni integratori alimentari usati per la decongestione delle vie respiratorie. Il miele di Manuka, la cui azione antibatterica è stata scientificamente testata, proviene dalla Nuova Zelanda, unico Paese in cui le api hanno a disposizione la pianta di Manuka (*Leptospermum scoparium*). In uno studio, fatto a Sidney, è stato dimostrato che questo miele è ricco del principio attivo methylglyoxal, una sostanza presente anche negli altri tipi di miele ma in quantità ridotte, che possiede una vera e propria azione antisettica migliorando l'efficacia degli antibiotici nei confronti dei batteri, con particolare riferimento ai ceppi che si stanno mostrando sempre più resistenti, compresi *Escherichia coli* e *Staphylococcus aureus*.

Il miele è, soprattutto per la quantità di carboidrati immediatamente disponibili, la fonte principale di "energia veloce". Ai tempi delle antiche Olimpiadi si ritiene che gli atleti consumassero cibi come miele e fichi secchi, per migliorare le prestazioni sportive. Un gruppo di ricercatori ha studiato l'uso del miele per incrementare le prestazioni degli atleti; dopo essersi sottoposto a un intenso allenamento i soggetti che avevano assunto miele avevano mantenuto ottimi livelli di zucchero nel sangue durante tutto il successivo allenamento di due ore; il gruppo che aveva consumato una combinazione proteine-miele aveva addirittura dimostrato un più facile recupero della massa magra con la veloce ricostituzione delle riserve di glicogeno muscolari.

Il consumo di un cucchiaino di miele nel the o nello yogurt naturale è un'ottima abitudine per tutti; durante l'attività sportiva, in miele è un ottimo dolcificante per le tisane di frutta rossa come karkadè, rosa canina, frutti bosco, per l'alleanza tra le proprietà antiossidanti dei flavonoidi contenuti in questi frutti e quelli contenuti nel miele.

Il consumo quotidiano di pochi grammi di miele apporta notevoli benefici per la presenza di zuccheri immediatamente utilizzabili dalle cellule nervose, un aiuto importante soprattutto per gli anziani, i bambini e i ragazzi impegnati in attività scolastica e sportiva, i soggetti debilitati in seguito a malattie o stati di malessere.

SILVANA PIOTTI

15, via de Tillier 11100 AOSTA (Italia)

T +39.328.2830048

www.silvanapiotti.com

Attività professionale ai sensi della legge n. 4 del 14 gennaio 2013

