

## Melograno, l'alleato in Autunno

Scritto da Administrator

Venerdì 22 Settembre 2017 11:19 - Ultimo aggiornamento Lunedì 25 Settembre 2017 21:03

---



Il **Melograno** (*Punica granatum* L.) appartiene alla famiglia delle **Punicaceae**, genere **Punica**, specie **P. granatum**.

Il nome "melograno" deriva dal [latino](#) *malum* ("mela") e *granatum* ("con semi").

Si tratta di una specie originaria dell'**Asia Minore**, della Persia e dell'Afghanistan, oggi ampiamente coltivato in tutto il bacino del Mediterraneo, sia per la produzione di frutti che a scopo ornamentale. Questo frutto ha stimolato la fantasia dei popoli antichi contribuendo a creare leggende mitologiche. Si narra che il dio Bacco, essendosi innamorato della dea Venere, abbia riversato nei chicchi di melograno il suo sangue appassionato, da cui il colore rosso. Dal punto di vista nutraceutico ha numerose proprietà benefiche.

I chicchi contengono infatti minerali, tra cui fosforo e potassio, magnesio, ferro e sodio. Inoltre acido folico, vitamina K, e vitamine A e C, che insieme ai polifenoli promuovono le proprietà antiossidanti del frutto.

Il sapore del **melograno** dipende dalla varietà e dalla percentuale di zuccheri che incide sul gusto, Esso può essere dolce, acido o agrodolce.

Contiene molte sostanze benefiche tra cui spicca l'acido ellagico, che ha la capacità di contrastare la comparsa di alterazioni a carico del DNA svolgendo un importante ruolo nella prevenzione dell'invecchiamento e dell'insorgenza dei tumori.

Troviamo inoltre la luteolina, l'acido ellagico e la quercetina che, ripetiamo, sono potenti antiossidanti; i fitosteroli che aiutano a ridurre l'assorbimento del colesterolo e i tannini che sono

## Melograno, l'alleato in Autunno

Scritto da Administrator

Venerdì 22 Settembre 2017 11:19 - Ultimo aggiornamento Lunedì 25 Settembre 2017 21:03

---

considerati dei veri e propri [antibiotici naturali](#) .

In questo periodo una sana abitudine alimentare sarà consumare il melograno in chicchi o in dissetanti premute.