

# MIRTILLO

Nome:  
Mirtillo

---

Nome botanico:  
Vaccinum myrtillus L.

---

Piccolo arbusto che cresce comune e abbondante nel sottobosco di conifere della zona montana e submontana di Europa, Asia e America settentrionale. I suoi frutti erano anticamente utilizzati come coloranti per le vesti.

---

Componenti attivi principali:

Antociani: delphinidina, cianidina, malvidina. Tannini fino al 10 %. Flavonoidi: quercetina, asperuloside, isoquercitina. Acidi organici: succinico, citrico, malico. Vitamina C.

---

Attività e impiego:

I prodotti a base di bacche di mirtillo, per la loro azione capillaro-protettrice (azione vitaminica P), trovano impiego prevalentemente in oftalmologia per il trattamento dell'affaticamento visivo, della miopia e delle retinopatie diabetiche e no. Questi preparati migliorano la cosiddetta "cecità notturna" (emeralopia), cioè il cattivo adattamento dell'occhio alla diminuzione dell'intensità della luce. Durante la seconda Guerra Mondiale, veniva somministrata ai piloti dell'aviazione inglese della marmellata di mirtillo, per migliorare la loro visione notturna. Le bacche di Mirtillo hanno anche proprietà antimicrobiche, soprattutto sui colibacilli, che a volte causano cistiti o diarree.

---

Posologia:

Si consiglia l'assunzione di 4 opercoli al giorno ai pasti; in caso di cistite o diarrea, raddoppiare la dose.

---

Qualità prodotto:

Un buon preparato a base di Mirtillo deve contenere circa lo 0.7% di antocianine totali espresse come delphinidina cloruro.

---

Note:

Un uso prolungato e a larghe dosi di preparati di mirtillo potrebbe causare una leggera stipsi.

**DAL SITO: <http://www.plantamedica.it>**