



Il miele Ã il simbolo dell'alimentazione naturale negli ultimi anni

di Fabio Reposi, direttore Farmacia Comunale Aranova

Le preziose qualitÃ nutritive, e insieme l'affascinante per certi versi e ancora misterioso laboratorio rappresentato dall'alveare, **hanno fatto del miele il simbolo dell'alimentazione naturale negli ultimi anni.**

Il suo consumo Ã cresciuto costantemente come anche gli altri prodotti dell'alveare. **La gelatina reale, il polline e il propoli i quali presentano proprietÃ nutritive e terapeutiche di grande rilevanza** in grado di integrare opportunamente lo scarso contenuto di vitamine e di sali minerali e di aminoacidi presenti negli alimenti odierni a causa dei metodi di coltivazione e delle eccessive manipolazioni a cui sono sottoposti.

I sacerdoti dell'antico Egitto utilizzavano il propoli per mummificare le spoglie dei sovrani, i soldati dell'impero romano per medicarsi le ferite, gli Incas per curare le affezioni febbrili.

Il propoli Ã forse il prodotto dell'alveare che vanta piÃ¹ antica e ricca tradizione di applicazioni terapeutiche. Deriva da sostanze di natura resinosa e balsamica raccolte dalle api sulle gemme di numerose piante e successivamente elaborate da specifiche ghiandole ricche di enzimi. Le particolari proprietÃ terapeutiche risiedono soprattutto nella presenza di polifenoli e in particolare di galangina di cui Ã molto ricco il propoli raccolto nei boschi di latifoglie, e di pinocebrina, presente soprattutto nel propoli proveniente dai boschi di conifere.

Il propoli si comporta come una sorta di antibiotico naturale in grado di debellare un gran numero di infezioni batteriche, fungine e virali senza presentare gli indesiderati effetti collaterali tipici degli antibiotici di sintesi chimica. Purtroppo l'impiego medico di questa miracolosa resina rimane ancora molto limitato, per lo pi¹ circoscritto all'uso esterno come disinfettante, cicatrizzante e lenitivo, sottoforma di soluzioni unguenti e pomate.

Come tutti i rimedi naturali l'unico lato negativo dei preparati a base di propoli ² rappresentato dall'estrema variabilit² dei suoi componenti. La composizione del propoli dipende infatti da numerosi fattori ambientali (specie vegetali, condizioni metereologiche, dislocazione dell'alveare) e dalla tecnica di raccolta impiegata dall'apicoltore. Tutti questi fattori contribuiscono a rendere molto variabile la quantit² e la qualit² dei polifenoli presenti e quindi l'efficacia dei preparati che risultano essere comunque nella maggior parte dei casi sempre degli ottimi coadiuvanti nella cura di numerose manifestazioni morbose.

Per alcuni il polline ² solamente quella impercettibile quanto insidiosa polverina che in primavera irrita le mucose, provocando fastidiose reazioni allergiche. **Per gran parte del mondo vegetale rappresenta invece il prezioso seme maschile senza il quale non sarebbe possibile la fecondazione dei fiori e la fruttificazione.** Infine per le api, impollinatrici per definizione, il polline costituisce l'unica fonte di proteine, un alimento energetico insostituibile per la crescita delle larve e il mantenimento della regina.

L'analisi chimica ha svelato nel microscopico **granulo di polline un universo ricco di principi nutritivi** di cui la frazione proteica rappresenta la principale componente. Nel polline sono presenti 20 dei 22 aminoacidi esistenti nelle proteine alimentari. Una fonte preziosa di aminoacidi essenziali la cui presenza sappiamo essere fondamentali per la salute del nostro organismo. Inoltre il polline risulta essere molto ricco di sali minerali ed oligoelementi (potassio, fosforo, silicio, calcio e magnesio in particolare) e di vitamine (quasi tutte). Una piccola quantit² di zuccheri, numerosi enzimi e infine sostanze ad azione antibiotica e ormonale completano la sua composizione.

Queste caratteristiche, insieme con l'osservazione dei benefici riscontrati negli individui che ne fanno regolare consumo, hanno fatto individuare nel polline **una sorta di "super alimento", integratore alimentare utilissimo nella dieta dell'uomo moderno.** La gelatina reale (o pappa reale) si presenta come una crema gelatinosa di colore biancastro dal sapore acidulo e dall'odore molto intenso. A differenza del propoli e del polline, di provenienza esterna all'alveare, la gelatina reale ² secreta direttamente dalle api, anche se ormai ² provato che la sua produzione pu² avvenire solamente in presenza di una ricca disponibilit² di polline all'interno dell'arnia. La gelatina reale viene utilizzata dalle api nutrici per alimentare le larve nei primi due giorni di vita e soprattutto per sostenere l'incredibile attivit² riproduttiva della regina che da febbraio a ottobre arriva deporre pi¹ di 1500 uova al giorno.

La gelatina reale presenta un **elevato contenuto di proteine** rappresentate da aminoacidi di elevato valore biologico e di una ricca gamma di vitamine A, B1, B2, B6, C, D, H, PP, inositolo, acido folico e soprattutto acido pantotenico.

Secondo numerosi studiosi gran parte delle propriet² alimentari e terapeutiche della gelatina reale deriverebbero dall'azione sinergica svolta dal ricchissimo complesso vitaminico e in

particolare dall'acido pantotenico il quale **svolge un ruolo fondamentale nei principali processi del metabolismo cellulare.**

La sua carenza provoca numerosi e gravi disturbi che vanno dalle lesioni della pelle, all'arresto della crescita, all'affaticamento fisico e intellettuale, all'insonnia, a disturbi intestinali e digestivi.

In definitiva la pappa reale, il cui contenuto di acido pantotenico \tilde{A} il $\pi\tilde{A}^1$ elevato di qualsiasi altro alimento, agisce soprattutto come uno stimolante della salute generale dell'organismo. Facilita il riacquisto del peso corporeo, previene l'invecchiamento precoce degli organi e della pelle ed \tilde{A} **quindi indicato per tutti coloro che soffrono di astenia, depressione, impotenza e sovraffaticamento.**