Melagrana, le molte virtù del frutto color rubino citato dai poeti di Eliana Liotta

La rubrica «Smart Tips» tratta dei numerosi benefici della melagrana: antinfiammatori, antiossidanti e antimicrobici. (Fonte: https://www.corriere.it/ 27 ottobre 2026)



Il frutto dell'albero «dai bei vermigli fior», come lo definì Giosuè Carducci in quella poesia tristissima che è *Pianto antico*, finisce spesso nei laboratori. La **melagrana** è studiata per il potenziale antinfiammatorio, antiossidante e antimicrobico, documentato da una revisione di studi del 2026 (su *Nutrition Reviews*).

I polifenoli

Simbolo antichissimo di ricchezza e di fertilità, compare nella *Bibbia*, nel *Cantico dei Cantici*: «Come spicchio di melagrana la tua gota». A dipingere di **colore rubino** gli arilli, gli involucri succosi che racchiudono i semi, sono le antocianine, ma sotto la scorza si nascondono anche altri polifenoli: gli ellagitannini.

Il microbiota

Alcuni batteri che abitano il nostro intestino trasformano proprio gli ellagitannini in urolitine, metaboliti biologicamente attivi, che entrano in circolo e raggiungono gli organi. Com'è emerso in un'altra revisione recente su *Nutrients*, la loro produzione varia da individuo a individuo, in base alla composizione del microbiota.

I benefici

Studi recenti hanno sondato i risvolti salutari delle melagrane, dal **controllo della glicemia** nei diabetici alla **prevenzione cardiovascolare**, dal supporto al **sistema immunitario** alla **neuroprotezione**, fino al **contrasto dello stress** ossidativo indotto dall'esercizio intenso.

L'infiammazione

Un'indagine clinica condotta da ricercatori dell'Università di Bologna su 16 pazienti con malattie infiammatorie croniche intestinali, trattati per 12 settimane, ha evidenziato una **riduzione significativa della calprotectina fecale**, indicatore di infiammazione intestinale (*Molecular Nutrition & Food Research*, 2025).

Frutto e succo

Le melagrane maturano in autunno. Gli arilli si mangiano come il resto della frutta, oppure si fanno piovere su **macedonie** e **insalate**. L'alternativa è il **succo**, che si estrae con uno spremiagrumi oppure con centrifuga o estrattore. Quello pronto si trova tutto l'anno: nessuna preclusione, purché sia formato al **100% dal frutto**, senza zuccheri aggiunti né additivi.

**La revisione scientifica è di Enzo Spisni, docente di Fisiologia della nutrizione all'Università di Bologna.*