



LE MORE

Dott.ssa Paola Conzato

Le more di rovo, frutti della pianta appartenente alla specie *Rubus fruticosus* (L.), possiedono un altissimo valore nutritivo che le rende un alimento importante per la salute umana, oltre ad essere largamente utilizzate anche in campo terapeutico e cosmetico.

Oggi le more sono considerate un alimento "funzionale", perché naturalmente ricche di molecole con proprietà benefiche e protettive per l'organismo. Se, quindi, sono inserite in un regime alimentare vario ed equilibrato, svolgono, insieme agli altri piccoli frutti, un'azione di mantenimento dello stato di salute e di prevenzione dalle malattie metaboliche (ad esempio il diabete) e cardiovascolari.

Il gusto di questi frutti si caratterizza per la dolcezza e la leggera acidità e varia a seconda dello stadio di maturazione e da altri fattori, come il clima e la composizione del terreno.

Nello specifico, tra le proprietà riconosciute scientificamente alle more vi sono le attività antimicrobica (contro numerosi ceppi batterici), antiinfiammatoria e antitumorale.



VALORI NUTRIZIONALI

Valori per 100g di prodotto

Calorie	36Kcal
Proteine	1,3g
Grassi	tracce
Carboidrati	8,1 g
Fibra	3,2 g

Sono inoltre un alimento ricco di sostanze antiossidanti, in quanto contengono alti livelli di fenoli, flavonoidi e antocianine. Quest'ultime sono dei pigmenti responsabili del tipico colore nero-violaceo. Il potere antiossidante dipende anche dal contenuto in vitamina C e vitamina E, le cui quantità possono variare tra i vari frutti per numerosi fattori.

Studi scientifici hanno inoltre riportato una relazione significativa tra l'attività antiossidante, il contenuto in antiossidanti e l'attività antitumorale. In particolare nelle more sono stati ritrovati alti quantitativi di crisantemina. La crisantemina esercita una forte azione antiossidante e contrasta l'attivazione e la proliferazione delle cellule tumorali, oltre ad indurne la morte. Questa molecola quindi, in sinergia con gli altri composti bioattivi, conferiscono alle more il riconoscimento di cibo funzionale.

Inoltre, se cresciuti allo stato selvatico, tali frutti hanno un valore nutrizionale maggiore, dato il più alto contenuto di molecole antiossidanti e bioattive rispetto alle coltivazioni commerciali.

Infine, anche le foglie del *Rubus fruticosus* (L.) sono fonti importanti di sostanze benefiche, utili per scopi terapeutici e cosmetici.

Le foglie venivano utilizzate già ai tempi di Ippocrate e trovarono negli anni a venire numerosi campi di applicazioni. Tra le qualità ad oggi riportate dal mondo scientifico ci sono il loro potere astringente e cicatrizzante, la loro azione diuretica ed infine la loro proprietà anti-diabetica e antiossidante.