

## ANANAS POLVERE DEL FRUTTO

Il frutto della pianta dell' Ananas è un alimento gustoso, aromatico e dolce, ma soprattutto a basso contenuto calorico, ricco di proteine altamente digeribili, vitamine, minerali ed oligoelementi, che lo rendono sempre ben apprezzato anche alla fine di un lauto pasto. Una di queste proteine presenti nel frutto si chiama bromelina, ed è importante perché si tratta di una sostanza caratterizzata da una forte attività enzimatica di tipo proteolitico; facilita cioè la digestione delle proteine, al pari degli enzimi pancreatici e di quelli estratti dalla papaia. Inoltre, la bromelina presenta anche un effetto antiinfiammatorio e antiedemigeno notevoli, in considerazione del tipo di sostanza, a tal punto da consentirne la registrazione come specialità medicinale vera e propria.

Attualmente infatti la bromelina viene utilizzata come antiedemigeno, antiinfiammatorio, decongestionante per la mucosa del distretto orofaringeo e rinosinusale, per i tessuti periarticolari e tessuti molli del collo e dell'apparato locomotore:

- tendiniti
- fibromiositi
- distorsioni
- ematomi
- rino-sinus'iti
- flogosi post-traumatiche o post-chirurgiche

Disponibile in compresse; si consigliano da 80 mg tre volte al giorno. Normalmente ben tollerata, la bromelina può aumentare la facilità al sanguinamento ed interferire con l'assorbimento delle tetracicline, un gruppo di antibiotici a largo spettro, aumentandone i livelli ematici.

L'estratto fitoterapico ottenuto dal gambo dell' Ananas contiene invece, a differenza del frutto, una percentuale molto alta di fibre, solubili ed insolubili, con anche una piccola quantità di bromelina. Per questi motivi, a differenza del frutto, il gambo è utilizzato come prelibata fonte di fibre molto utili ai fini dietetici, perché oltre tutto sembrerebbe dotato di una certa attività diuretica. La quantità di estratto giornaliera consigliata è di 3- 4 g, e deve essere assunta con adeguato volume d'acqua.

Nota: Sono state segnalate positive interazioni farmacologiche tra la bromelina ed alcuni farmaci: in particolare è stato dimostrato che potenzia l'efficacia di alcuni antibiotici e di alcuni chemioterapici (5-fluorouracile e vincristina).