

## Camu-camu. Un super-alimento dall'Amazzonia



Camu-camu è utilizzato per i suoi frutti commestibili. Il frutto di Camu-camu è conosciuto per il suo contenuto incredibilmente elevato di vitamina C. Non ci sono altri alimenti che contengono tanta vitamina C quanto il camu-camu. Ma oltre alla vitamina C, il frutto di camu-camu contiene numerosi altri nutrienti...

Camu-camu è un arbusto della foresta pluviale peruviana e brasiliana.

Camu-camu è utilizzato principalmente per i suoi frutti commestibili. Il frutto è altamente acido e può essere apprezzato solamente in ricette dove venga diluito o venga aggiunto dello zucchero. Viene spesso preparato in spremute, gelati, dolci. Ma il frutto in polvere può essere anche preparato in capsule.

Il frutto di Camu-camu è conosciuto per il suo contenuto incredibilmente elevato di vitamina C. Come senz'altro saprete, la vitamina C naturale (non sintetica) è un antiossidante utile a prevenire non solo raffreddori e influenza, ma anche il danneggiamento del DNA cellulare ad opera dei radicali liberi responsabile di molti disturbi.

Non ci sono altri alimenti che contengono tanta vitamina C quanto il camu-camu. Generalmente, le arance hanno un contenuto di vitamina C pari a 1000ppm e, alle volte, di 3000-4000ppm (anche se è poco frequente, soprattutto considerata la coltivazione intensiva).

Il frutto di camu-camu può avere una concentrazione di vitamina C pari a 50000ppm o 2g per 100g di frutto. Ciò significa che **il frutto di camu camu fornisce 50 volte più vitamina C di un'arancia**. Oltre alla vitamina C, il frutto di camu-camu contiene numerosi altri nutrienti, come gli aminoacidi valina, laucina e serina, e numerosi flavonoidi.



In un'analisi chimica indipendente effettuata su 430g di polvere di camu-camu, sono stati registrati i seguenti valori per 100g di prodotto:

Nutriente	Contenuto per 100g
Grassi	2,62g
Proteine	1,55g
Fibre	0,76g
Carboidrati totali	92,71g
Glucosio	18,33g
Lattosio	0,47g
Saccarosio	18,00g
Amido	58,01g
Potassio	9,71g
Calcio	4,27mg
Fosforo	35,14mg
Ferro	0,94mg
Vitamina C	10,20g
Vitamina B2	0,16mg
Vitamina B1	0,07mg
Niacina	8,25mg

## Le principali proprietà

Numerose ricerche hanno dimostrato come camu-camu abbia caratteristiche di:

- Antivirale: aiuta a combattere i virus che attaccano il sistema immunitario
- Anti-artritico: aiuta a ridurre le infiammazioni e, quindi, allevia il dolore associato all'artrite
- Anti-aterosclerotico: aiuta a prevenire l'aterosclerosi e la formazione di placche sulle arterie
- Anti-depressivo: fra le varie cause possibili della depressione, c'è anche la malnutrizione e, quindi, l'alto apporto nutrizionale di camu-camu può essere utile anche in questi casi
- Aiuta a combattere le gengiviti
- Aiuta a proteggere da molti disturbi del fegato, oltre a fornire un supporto alla funzione disintossicante del fegato
- Anti-ulceroso
- Anti-herpes

In uno studio comparativo di un centinaio di piante<sup>1</sup>, classificate in base all'efficacia per i vari disturbi, camu-camu è stato classificato come segue:

Disturbo/azione	Posizione in classifica di Camu-camu
antidolorifico	1° posto
antimutageno	4° posto
antiossidante	4° posto
antivirale	6° posto
aterosclerosi	1° posto
asma	1° posto
cataratte	1° posto
depressione	2° posto
edema	1° posto
emicrania	1° posto
epatite	1° posto
gengivite	1° posto
glaucoma	1° posto
morbo di Parkinson	1° posto
osteoartrite	1° posto
sterilità	1° posto
raffreddore	1° posto

### **Camu-camu e vista**

Camu-camu è considerato un alimento protettivo utile nei casi di cataratta. Ovviamente ciò non significa che camu-camu sia una sorta di cura miracolosa per ogni paziente che soffre di cataratta, piuttosto che è un frutto da provare per chi soffre di questo disturbo della vista. L'alto contenuto di vitamina C in camu-camu sembra inoltre essere protettivo anche contro il glaucoma.

### **Camu-camu e sistema nervoso e cervello**

Le proprietà antiossidanti che gli derivano dalla vitamina C fanno sì che camu-camu sia potenzialmente protettivo per i disturbi neurodegenerativi del cervello, come ad esempio la demenza e l'Alzheimer.

Ovviamente, camu-camu non è il solo alimento che può aiutare ad aumentare la performance cerebrale. E' risaputo che, oltre alla vitamina C, per la salute cerebrale sono essenziali gli acidi grassi omega-3 contenuti, ad esempio, nelle noci.

Alcuni individui, dopo aver bevuto un infuso di frutto di camu-camu, hanno riportato una maggiore lucidità mentale. Ciò sarebbe rapportabile al fatto che molti degli elementi fitochimici di camu-camu sembrano essere in grado di proteggere il cervello dal danneggiamento ossidativo e dalle tossine che circolano attraverso il nostro sangue.

### **Camu-camu e fertilità**

Il frutto del camu-camu aiuta anche a promuovere la fertilità. L'impressionante aumento della sterilità di molte coppie in questi ultimi anni, sembra essere causato sia da una cattiva alimentazione, sia dalla scarsa protezione dalle tossine a cui si è continuamente esposti attraverso i cibi e l'ambiente.

Il frutto di camu camu può aiutare a proteggere l'organismo da queste tossine, potenziando conseguentemente le speranze di concepimento

### **Camu-camu e infiammazioni**

È stato dimostrato che camu-camu ha un effetto antinfiammatorio. L'infiammazione non colpisce solo chi soffre di artrite, ma è un problema sistemico che può colpire l'intero organismo e tutti gli organi. La vitamina C è un ottimo supplemento nutrizionale con proprietà antinfiammatorie e, di conseguenza, grazie all'elevato contenuto di vitamina C, il camu-camu può essere considerato un coadiuvante contro le infiammazioni.

Tuttavia, la vitamina C da sola non basta a combattere le infiammazioni, ma può rientrare in un programma nutrizionale che includa altre bevande, erbe, e cibi dalle proprietà antinfiammatorie. Inoltre, nel caso di infiammazioni, si ricorda che è importante evitare, per quanto è possibile, i cibi che possono potenziarla come zucchero raffinato, farina, fritti e oli vegetali ricchi di acidi grassi omega-6 (come l'olio di soia o l'olio di grano).

### **Camu-camu e mal di testa**

Camu-camu ha dimostrato un effetto positivo sull'emicrania. Camu-camu è infatti un frutto dalle proprietà neuroprotettive e, quindi, può essere d'aiuto a diminuire l'incidenza dell'emicrania.

### **Camu-camu e cancro**

Camu-camu ha anche mostrato proprietà anti-mutageniche, vale a dire che potrebbe essere d'aiuto nel prevenire le mutazioni genetiche coinvolte nello sviluppo dei tumori.

### **Camu-camu e morbo di Parkinson**

Una delle caratteristiche più straordinarie di camu-camu è la sua azione nei casi di morbo di Parkinson. Sebbene, come già detto, camu-camu non curi la malattia, tuttavia può essere considerato un ottimo integratore alimentare in grado sia di aiutare a ridurre la progressione della malattia, sia di proteggere potenzialmente dallo sviluppo della stessa.

### **Camu-camu e infezioni**

Camu-camu ha proprietà antisettiche, ovvero uccide i batteri. Spremere il frutto di camu-camu su una ferita, ad esempio, aiuta a prevenire lo sviluppo delle infezioni.

### **Camu-camu e pressione arteriosa**

È stato dimostrato che camu-camu ha proprietà ipotensive. La spiegazione più probabile per questa azione è che la vitamina C, combinata al contenuto di minerali di camu-camu, aiuti a rilassare i vasi sanguigni dell'organismo. I vasi sanguigni risulterebbero più flessibili e, quindi, si abbasserebbe la pressione arteriosa.

Fonte: [www.naturmedica.com](http://www.naturmedica.com)

**Note:**

1 Cfr. Dr. James Duke, Ethnobotanical database, [www.ars-grin.gov/duke/](http://www.ars-grin.gov/duke/)

**Fonti:**

Nulls G., PhD, The Clinician's Handbook of Natural Healing;

Duke J., PhD., The Green Pharmacy

Adams M., Camu Camu: The Natural Vitamin C Powerhouse For Peak Mental Function and Nervous System Protection, NewsTarget