



Il miele di manuka (Fonte: <http://www.lucaavoledo.it>)

Il **miele di manuka** è considerato un miele medicinale in virtù di **spiccate proprietà antibatteriche**, dovute in particolare a un suo principio attivo chiamato metilgliosale (o **MGO** o methylglyoxal). Mettiamo il miele di manuka sotto la lente in questa seconda puntata di *Critica Naturale*.

Da qualche tempo una varietà particolare di miele è salita agli onori della cronaca, perlomeno nell'ambito dell'alimentazione e della medicina naturale: **il miele di manuka, esaltato per le sue proprietà salutistiche e medicinali**. Cosa c'è di vero? Scopriamolo.

Come tutti i cosiddetti prodotti dell'alveare ([propoli](#), polline, pappa reale), ogni tipo di miele, quale più, quale meno, possiede caratteristiche benefiche. In particolare, ne è nota da sempre l'**attività antibatterica**. Nel miele infatti è contenuto un enzima secreto dalle api, la glucosio-ossidasi, che produce perossido d'idrogeno (più noto come acqua ossigenata), che ha **azione disinfettante**, ovvero germicida. Ma sicuramente anche altre delle tantissime sostanze presenti naturalmente nel miele, molte delle quali ancora poco note, sono corresponsabili dei suoi effetti "terapeutici" e rendono questo prodotto **un vero e proprio cibo-medicina**.

Tra le capacità più notevoli e studiate del miele c'è quella di curare le ferite. Una *review* di 22 ricerche scientifiche precedentemente condotte sul miele quale agente antibatterico topico per il trattamento delle ferite infette, [pubblicata nel 2006 su *International Journal of Lower Extremity Wounds*](#), ha concluso che il miele accelera la risoluzione dell'infezione, protegge da eventuali ricadute e incrementa la velocità di cicatrizzazione, promuovendo la crescita di nuovo tessuto e la guarigione della ferita.

Esiste tuttavia un miele ancora più interessante degli altri sotto il profilo salutistico. E' il **miele di manuka**, raccolto dalla pianta omonima (*Leptospermum scoparium*), che cresce allo stato selvatico sotto forma di arbusto o piccolo albero in Nuova Zelanda e che è utilizzato fin dalla notte dei tempi dal popolo Maori come cibo e nel trattamento locale di ferite, ulcere, bruciature e scottature.

Il miele di manuka ha dimostrate proprietà "medicinali". Al di là della semplice azione antisettica dovuta al perossido di idrogeno, questo miele neozelandese contiene ulteriori

sostanze antibatteriche in quantità elevate. La sua accentuata **attività antibiotica** è dovuta all'azione combinata di un principio attivo chiamato **metilgliosale (MGO)**, forse più noto anche in Italia con il suo nome inglese **methyglyoxal**) e di altri, sinergici, ancora non perfettamente identificati.

Nel miele di Manuka non solo è molto alta la quantità di metilgliosale, ma la presenza delle sostanze sinergiche incrementa di oltre il doppio l'efficacia antisettica del metilgliosale.

Non tutto il miele di manuka presenta tuttavia quantità significative di MGO e ha di conseguenza questo tipo di attività antibatterica aggiuntiva particolarmente interessante e non dovuta al perossido d'idrogeno. Quello che la possiede viene denominato "**miele di manuka attivo**" o "**miele di manuka UMF**" (Unique Manuka Factor) e riporta in etichetta la quantità di MGO che contiene, per distinguerlo dal miele di manuka che non ha queste proprietà.

Perché è importante un'**attività antibatterica ulteriore rispetto a quella del perossido di idrogeno**? L'enzima che produce perossido d'idrogeno ha molti "limiti": richiede ossigeno per sviluppare la reazione (e quindi in ambiti come le ferite fasciate o l'intestino può non essere efficace o esserlo meno); è inattivo nell'ambiente acido dello stomaco; viene distrutto dagli enzimi che digeriscono le proteine (e che sono presenti anche nelle ferite). Non è quindi un caso che il miele di manuka si sia dimostrato più efficace di altri tipi di miele [contro batteri quali *Escherichia coli*, *Helicobacter pylori*](#) e diverse specie di enterococchi. Inoltre, mentre l'attività dell'enzima che produce perossido d'idrogeno viene compromessa quando il miele è esposto al calore o alla luce, quella antibatterica del miele di manuka è stabile, caratteristica che non ne rende problematica la conservazione e non ne fa perdere le proprietà.

In quali condizioni di salute può quindi essere utile il miele di manuka? In tante circostanze in cui è richiesta un'**azione antibatterica, cicatrizzante e antinfiammatoria**:

- [per le ferite e le ustioni](#) di lieve entità
- nelle gengiviti e in altri [disturbi della bocca](#)
- nelle difficoltà digestive di varia natura e severità ([bruciore di stomaco](#), [reflusso gastroesofageo](#), [gastrite](#), ulcera gastrica e duodenale, presenza di *Helicobacter pylori*, [colite](#) ecc.)
- quando è necessario un sostegno al sistema immunitario contro le infezioni (tra cui innanzitutto quelle dell'albero respiratorio: [raffreddore](#), [mal di gola](#), [tosse](#), [influenza](#) ecc.), visto che il miele di manuka ha anche proprietà immunomodulanti.

I ricercatori dell'Università di Waikato, in Nuova Zelanda (una delle realtà all'avanguardia negli studi sulle proprietà benefiche e curative del miele), hanno scoperto che [l'attività antibatterica del miele di manuka può persino arrestare la crescita di ceppi batterici di *Staphylococcus aureus* resistenti agli antibiotici](#). Ed è stato invece constatato che **il miele di manuka non dà origine a fenomeni di antibioticoresistenza** (analogamente a tanti altri rimedi naturali antimicrobici, tra cui innanzitutto l'[aglio](#)). Non ci sono invece evidenze, come da qualcuno sostenuto, che il miele di manuka abbia qualche utilità nell'[abbassare il colesterolo](#).

Sicuramente c'è ancora molto da scoprire su questo interessante miele e numerosi *trial*/clinici sono in corso. Ma i suoi effetti benefici "di base", il lungo uso tradizionale e l'**assenza di reazioni indesiderate** (a cui si affianca l'entusiasmo di tanti consumatori) lo rendono un prodotto utile e sicuro, da tenere a portata di mano nell'armadietto dei medicinali che preferiamo: la dispensa della cucina.

Quale miele di manuka comprare? Innanzitutto quello di produttori affidabili e che certifichino la presenza di metilgliosale.

Più in dettaglio, in commercio si ritrova **miele di manuka con diverse concentrazioni di MGO** (esprese in milligrammi di metilgliosale per chilo di miele): da 100 fino a 550. Quanto più questo numero è alto, tanto più il contenuto di metilgliosale è significativo e tanto più è elevato il potere antibiotico del miele. Se quindi a scopo preventivo il miele MGO 100 può andare benissimo, chi necessita di azioni più forti potrà ricorrere a quello MGO 400 o addirittura MGO 550.

Qual è la posologia del miele di manuka e come si assume? Il dosaggio standard è di un cucchiaino preso mezz'ora prima dei pasti, fino a 3 volte al giorno.

Per quel che riguarda **controindicazioni e effetti collaterali del miele di manuka**, questo rimedio naturale non è adatto ai soggetti allergici al miele e ai diabetici, per i quali il metilgliosale è nocivo (persino nell'uso esterno: [esistono evidenze scientifiche che il miele di manuka possa addirittura ritardare la guarigione delle ulcere diabetiche](#)). Sembra inoltre possibile – benché più che altro teorica - un'interferenza con alcuni farmaci chemioterapici, in virtù dei suoi effetti antiossidanti (il miele di manuka contiene infatti anche flavonoidi).

<http://www.erboristeriarcobaleno.com/antinfluenzali.html>



Erboristeria Arcobaleno

tutti i colori del benessere