



IL MIELE

di Natasha Russo, dietista diplomata

Cos'è esattamente il miele?

Le Api producono il miele per accumulare scorte di cibo: trasformano il nettare fresco raccolto dai fiori in estate in un alimento che dura a lungo, per tutto l'inverno.

Le api hanno la **bocca composta da una specie di tubicino**. Qualsiasi alimento deve essere quindi in forma liquida. Se non lo è lo rendono loro liquido, miscelandolo con una loro secrezione. Le **api bottinatrici** sono quelle che si occupano della raccolta del cibo. Sono le api più anziane, che svolgono il mestiere più rischioso alla fine della loro vita, volando di fiore in fiore, sotto gli occhi di tanti predatori.

Di fiore in fiore succhiano, con la loro bocca, il nettare dei fiori, una specie di sciroppo liquido e dolce, raccogliendolo in una cavità che si chiama **borsa melaria**, nel quale il nettare viene addizionato di **enzimi**.

Tornate alla loro casa, le api bottinatrici passano il nettare alle prime api che trovano all'ingresso dell'arnia. Queste api continuano il processo di trasformazione del nettare e infine stipano quel liquido **in apposite cellette**: con la **temperatura** alla quale viene mantenuto, ma soprattutto con la **ventilazione** le api fanno in modo che parte dell'acqua evapori. Lo sciroppo diventa quindi più denso, più dolce e meglio conservabile del tempo, perché, grazie alla bassa concentrazione di acqua, l'elevata presenza di zuccheri e le particolari sostanze aggiunte dalle api, diventa un alimento nel quale non prosperano né batteri, né muffe, né lieviti.

Quando **il miele è pronto** e la concentrazione di acqua è sufficientemente bassa le api concludono il lavoro, sigillando la celletta di cera nel quale è conservato con un piccolo tappo di cera (**opercolo**), un piccolo velo di cera che permette al miele di non riassorbire umidità dall'esterno e di non rischiare di essere sporcato.

Solo quando è così conservato l'apicoltore può prelevarlo con tranquillità e, asportando gli opercoli che sigillano le cellette, estrarrà il miele per mezzo della forza centrifuga.

Cosa contiene il miele?

- Polline
- Fibre
- Calorie
- Proteine
- Vitamine (A, del gruppo B, ma anche la vitamina C, la D, la E e la K.)
- Sostanze antiossidanti e antibatteriche
- Minerali (rame, fosforo, potassio, magnesio, ferro, manganese, calcio)
- Zuccheri (fruttosio e glucosio)
- Enzimi
- Oligoelementi
- Acqua
- Polline

Le sostanze sopra citate hanno tutte effetti benefici sulla salute di una persona, che introduce regolarmente miele nel proprio regime alimentare.

Attualmente esistono diversi studi che sostengono i benefici del miele se integrato nel regime alimentare abitudinarmente. Ne vedremo alcuni tra questi:

- **Tonificante naturale per l'organismo**
- Stimola la memoria e la concentrazione di un soggetto
- Allevia sintomi quali ansia e **stress**
- Stimola il **sistema immunitario**
- Combatte l'invecchiamento cellulare

Gli effetti positivi sul corpo umano donati dal miele non sono ancora finiti. Possiamo trovare molto di più, per esempio:

- Il miele viene utilizzato da anni come **rimedio naturale contro il mal di gola**. Le sue proprietà sono in grado di togliere tosse e infiammazione.
- Il miele è un **antibiotico naturale** e proprio per questo motivo viene impiegato i per combattere alcune infezioni dell'organismo.
- Può ridurre i **sintomi della congiuntivite** utilizzato come impacco naturale sugli occhi.
- Le proprietà di questo prodotto sono in grado di annientare l'acne ed i brufoli, di fatti il miele viene impiegato nel settore della cosmetica.

Controindicazioni del miele

- Assumere troppo miele potrebbe essere causa di un aumento di peso, non esagerare mai con le quantità di tale alimento assunte giornalmente.
- Le persone diabetiche devono prestare molta attenzione al consumo di miele.
- Non è adatto ai bambini piccoli sotto i 2 anni perché può causare infezioni.