

19 Ottobre 2015

Olio essenziale di bergamotto: rimedio naturale made in Italy

Alla scoperta di questo disinfettante naturale che fa bene alle vie respiratorie e aiuta a tenere sotto controllo il colesterolo



Proprietà degli alimenti

L'olio essenziale di bergamotto è un vero elisir di benessere utile per la salute della pelle, del cuore e del sistema cardiovascolare. Questo frutto contiene inoltre un'elevata quantità di **antiossidanti** in grado di rallentare l'invecchiamento e combattere i radicali liberi. Ma andiamo con ordine: **l'olio essenziale di bergamotto** si estrae dalla buccia di quest'agrume profumato. La pianta (*Citrus bergamia*) appartiene alla famiglia delle Rutaceae e le sue origini sono più famigliari di quanto non si creda.

Il bergamotto è infatti **di casa in Italia**, specialmente lungo le coste della Calabria. Certo, la sua fama si è estesa ben oltre i confini nazionali dove il suo olio essenziale è ampiamente utilizzato come aroma in ambito cosmetico e nell'aromatizzazione di tè. Le sue proprietà curative sono utili nel **contrastare alcune patologie cutanee**. E pare sia un ottimo aiuto per **controllare i livelli del colesterolo**, prevenendo così malattie cardiovascolari come ictus, arteriosclerosi e infarto.

Un recente studio [1] condotto dall'Università di Roma Tor Vergata ha dimostrato che l'assunzione di bergamotto genera una significativa diminuzione del **colesterolo 'cattivo'**, del colesterolo totale, dei trigliceridi e dei glucidi con una normalizzazione dei livelli di Cpk [2] e di transaminasi?. Tali risultati, uniti alla quantità di antiossidanti presenti nell'agrume, hanno incoraggiato negli ultimi tempi anche la commercializzazione di **succhi di frutta** accanto al più classico olio essenziale di bergamotto.

Le sue virtù si possono sperimentare anche in **aromaterapia** per il trattamento di stati ansiosi e come antidepressivo. Fare suffumigi con alcune gocce di olio essenziale di bergamotto garantisce infatti un'indubbia azione calmante e un aiuto per il benessere delle vie respiratorie. In generale il suo utilizzo **non ha particolari controindicazioni**, ma potrebbe interagire con alcune terapie farmacologiche quindi è bene chiedere consiglio a un esperto prima di utilizzarlo.

Links

[1] http://www.agi.it/food/notizie/bergamotto_studio_policlinico_tor_vergata_frutto_della_salute-201508041701-eco-rt10119

[2] <http://www.albanesi.it/salute/esami/cpk.htm>