

Blumberg JB, Basu A, Krueger CG, Lila MA, Neto CC, Novotny JA, Reed JD, Rodriguez-Mateos A, Toner CD. Impact of Cranberries on Gut Microbiota and Cardiometabolic Health: Proceedings of the Cranberry Health Research Conference 2015. *Adv Nutr.* 2016 Jul 15;7(4):759S-70S.

#### **MIRTILLI, MICROBIOMA INTESTINALE E SALUTE CARDIO-METABOLICA: ATTI DELLA CRANBERRY HEALTH RESEARCH CONFERENCE 2015**

I recenti progressi nella ricerca relativa al mirtillo (essiccato, in succo o sotto forma di estratti) hanno ampliato le evidenze sul ruolo di questa bacca nella modulazione della flora intestinale e dei fattori di rischio cardio-metabolico. La struttura di tipo A delle proantocianidine dei mirtilli sembra essere coinvolta in gran parte degli effetti di questo frutto come antimicrobico naturale. Queste sostanze interferiscono *in vitro* con la colonizzazione intestinale da parte di *Escherichia coli* patogeni extraintestinali, mentre *in vivo* attenuano le disfunzioni della barriera intestinale causate da alterazioni dietetiche. Inoltre, nuovi studi indicano una sinergia a livello intestinale tra le proantocianidine e altre componenti del mirtillo come gli isoprenoidi e gli xiloglucani. Nel complesso, questi costituenti del mirtillo e i loro cataboliti bioattivi partecipano ai meccanismi che influenzano l'adesione batterica, la loro coaggregazione e la formazione di *biofilm* alla base di potenziali benefici clinici sulle infezioni del tratto gastrointestinale e delle vie urinarie, nonché all'azione anti-infiammatoria sistemica mediata attraverso il microbioma intestinale. Un corpo limitato ma crescente di prove da studi clinici randomizzati rivela effetti favorevoli del consumo di mirtilli anche sui parametri di salute cardio-metabolica, comprendenti il profilo lipidico sierico, la pressione sanguigna, la funzione endoteliale, la glucoregolazione e una varietà di *biomarker* di infiammazione e stress ossidativo. Questi risultati incoraggianti giustificano la necessità di ulteriori ricerche, in particolare dedicate alla valutazione delle relazioni dose-risposta, dei profili farmacocinetici/ metabolomici, e relativi *biomarker* riferiti al mirtillo e a suoi estratti secchi completamente caratterizzati.