

L'aceto di mele è utilizzato da secoli come rimedio popolare per vari disturbi di salute. Si ottiene miscelando delle mele tritate con acqua e zucchero, e poi lasciando il composto a fermentare e macerare. Da questa fermentazione, una parte finale del prodotto sarà composta da una sostanza chiamata acido acetico.

Nonostante sia un alimento acidulo e dal sapore piuttosto classico, al contrario di prodotti più gustosi come l'aceto balsamico, l'aceto di mele è diventato incredibilmente popolare negli ultimi decenni, per il fatto che il suo utilizzo è stato messo in relazione con molti effetti positivi di salute, dall'eliminare le doppie punte dei capelli lunghi al trattamento dell'artrite fino all'aiuto nell'obesità e nel dimagrimento. Questi però sono più che altro gli aspetti messi in rilievo dalle mode pubblicitarie e dai trend salutistici basati sulla mitizzazione di cibi e sostanze, che vengono sfruttati a livello di marketing e profitto dalle aziende alimentari.

## I reali benefici dell'aceto di mele

Ma quale, fra tutti questi claim pubblicitari (la parola inglese Claim significa "slogan, proclama"), semmai ne volessimo scegliere uno valido, è davvero accurato e supera lo scrutinio della prova scientifica? Ebbene, proprio di recente un programma televisivo della BBC inglese, chiamato *Trust me, I am a doctor* ("Fidati, sono un medico") si è occupato di [indagare la validità scientifica dei vari claim attribuiti all'aceto di mele](#). Il programma è condotto da due medici britannici, Michael Mosley e James Brown.

I due medici hanno indagato dapprima il claim che sembra godere di maggiore popolarità, ovvero quello secondo cui bere due cucchiaini di aceto di mele, diluiti in acqua, prima dei pasti, possa contribuire a un maggiore controllo dell'assorbimento di zuccheri nel sangue, facendo dunque salire meno il valore della glicemia dopo il pasto. Per verificare l'attendibilità di questa affermazione, i due medici hanno reclutato un gruppo di volontari sani e hanno fatto loro mangiare due bagel al mattino dopo il digiuno notturno (il bagel è un panino a forma di ciambella col buco). Il livello della glicemia nel sangue è stato misurato sia prima che dopo l'assunzione dei panini, e come ci si aspettava, dopo l'assunzione vi è stato un rapido e copioso aumento della glicemia nel sangue dei partecipanti.

Il giorno successivo, i due medici hanno fatto mangiare nuovamente i due bagel ai partecipanti, ma stavolta gli hanno chiesto di bere prima due cucchiaini di aceto di mele diluiti in un piccolo bicchiere d'acqua. Nei giorni successivi hanno ripetuto l'esperimento ma somministrando dell'aceto di malto anziché l'aceto di mele.

Il risultato? L'aceto di mele, ma non l'aceto di malto, ha dimostrato di avere un grande

impatto sui livelli di glicemia dei partecipanti, riducendo del 36% i livelli di glucosio nel sangue, dopo 90 minuti dal pasto, rispetto al pasto con i bagel senza aceto di mele. Questo effetto, è dovuto molto probabilmente all'acido acetico, il quale ha la facoltà di bloccare la scomposizione degli amidi (gli amidi dei panini) in zuccheri più semplici (glucosio). Ciò significa che assumere dell'acido acetico prima di un pasto ricco di carboidrati a base di farinacei, porterà come risultato a un minore assorbimento di zuccheri nel sangue. I due medici si aspettavano che anche l'aceto di malto svolgesse tale funzione ipoglicemizzante, ma nel loro piccolo esperimento ciò non si è verificato.

## **L'azione benefica sul colesterolo**

Un secondo esperimento condotto dai due ricercatori, ha mirato a verificare altri supposti benefici dell'aceto di mele a favore della perdita di peso, della riduzione del colesterolo e della riduzione dei livelli di infiammazione (riduzione di sintomi che potrebbe apportare benefici e un miglioramento in patologie infiammatorie quali l'artrite reumatoide e l'eczema). A tale scopo sono stati reclutati 30 volontari sani, divisi in 3 gruppi. Al primo gruppo è stato chiesto di assumere 2 cucchiaini di aceto di mele diluiti in 200 ml di acqua tutti i giorni prima di pranzo e cena. Al secondo gruppo, è stato chiesto di fare la stessa cosa ma con l'aceto di malto, e infine al terzo gruppo è stato dato un placebo consistente in una bevanda di acqua colorata.

Il risultato? Nessuno dei partecipanti ha perso peso. Sul fronte dell'infiammazione, sono stati misurati i valori della proteina C reattiva (PCR), un marker importante dell'infiammazione. Nessun cambiamento rilevante nemmeno in questo caso, sebbene in alcuni partecipanti che avevano assunto l'aceto di mele vi sia stato un lieve calo nel valore della PCR.

Tuttavia, nel test finale di misurazione dei lipidi nel sangue (colesterolo e trigliceridi), il dottor Brown ha rivelato che chi aveva assunto l'aceto di mele aveva ridotto il valore del colesterolo del 13% e per quanto riguarda i trigliceridi la riduzione era stata ancora più importante e ampia, mentre sia nel gruppo dell'aceto di malto che del placebo nessuna riduzione di colesterolo e trigliceridi si era verificata. Il dottor Brown ha affermato che la riduzione del colesterolo di una simile entità è stata davvero importante, perché potrebbe significare ridurre la probabilità di avere un infarto.

Dunque, l'aceto di mele non aiuterà probabilmente nessuno a dimagrire, ma potrebbe rivelarsi un validissimo aiuto naturale per le persone che hanno problemi di glicemia alta o di elevati livelli di colesterolo. Provate ad assumere questa bevanda, magari diluita in acqua

prima dei pasti, e verificare gli andamenti della vostra glicemia.

## **Come scegliere e assumere l'aceto di mele**

E' importante che l'aceto non sia pastorizzato perché la pastorizzazione eliminerebbe la carica di batteri probiotici benefici per il nostro intestino, contenuti nell'aceto di mele. Si usa per condimento delle insalate, delle patate e dei secondi piatti, oppure si assume diluendo in un bicchiere di acqua 2 cucchiaini di aceto. L'ideale è bere i 2 cucchiaini diluiti in acqua appena prima di iniziare ogni pasto principale (il pranzo e la cena). La diluizione in acqua serve a mitigare la forte acidità dell'aceto a contatto con lo stomaco, che potrebbe dare problemi di bruciore o fastidi, specialmente in persone molto sensibili agli alimenti e alle bevande acide. Per scegliere un prodotto non pastorizzato, dovete leggere con attenzione l'etichetta e acquistare la bottiglia che riporta la dicitura "non pastorizzato" (vedi foto prodotto qui sotto).

[di Giampaolo Usai]