

Le bacche di schisandra: il superfood ideale per il corpo e per la mente

Autore: Redazione

Data: 18 Giugno 2024



Le **bacche di schisandra**, note anche come “frutti dei cinque sapori”, stanno guadagnando popolarità come superfood grazie ai numerosi benefici che offrono per la salute del corpo e della mente.

Originarie dell'Asia orientale, queste piccole bacche rosse sono utilizzate da secoli nella medicina tradizionale cinese per le loro proprietà adattogene, antiossidanti e tonificanti. Vediamo più da vicino cosa rende queste bacche così speciali.

Un profilo nutrizionale ricco e variegato

Le bacche di schisandra sono un concentrato di nutrienti essenziali. Contengono vitamine come la vitamina C ed E, minerali tra cui [zinco](#), ferro, rame, manganese, e selenio, oltre a una vasta

gamma di composti bioattivi. Tra questi, i lignani sono i più studiati per le loro proprietà medicinali. I lignani della schisandra sono noti per la loro capacità di proteggere il [fegato](#), supportare il sistema immunitario e migliorare la funzione cognitiva.

Inoltre, le bacche di schisandra contengono antiossidanti potenti che aiutano a combattere lo stress ossidativo, un fattore chiave nell'invecchiamento e nelle malattie croniche. Gli antiossidanti presenti in queste bacche includono anche composti fenolici e flavonoidi, che svolgono un ruolo cruciale nel proteggere le cellule dai danni.

Benefici per il corpo

Supporto al fegato

Uno dei benefici più riconosciuti delle bacche di schisandra è il loro effetto protettivo sul fegato. I lignani contenuti in queste bacche hanno dimostrato di aumentare la produzione di glutatione, un potente antiossidante naturale prodotto dal fegato. Il glutatione aiuta a disintossicare il corpo da sostanze nocive e a proteggere le cellule epatiche dai danni.

Miglioramento della resistenza fisica

Le bacche di schisandra sono spesso utilizzate dagli atleti e da chi pratica sport per migliorare la resistenza fisica e accelerare il recupero post-allenamento. Gli adattogeni presenti in queste bacche aiutano il corpo a gestire meglio lo stress fisico, riducendo la fatica e migliorando le prestazioni.

Salute cardiovascolare

Le proprietà antiossidanti delle bacche di schisandra contribuiscono anche alla salute cardiovascolare. Gli antiossidanti aiutano a prevenire l'ossidazione del [colesterolo](#) LDL, uno dei fattori principali nell'aterosclerosi, una condizione che porta all'indurimento e al restringimento delle arterie. Inoltre, alcuni studi suggeriscono che le bacche di schisandra possano aiutare a ridurre la pressione sanguigna e migliorare la circolazione.



Benefici per la mente

Miglioramento della funzione cognitiva

Le bacche di schisandra sono note per il loro effetto positivo sulla funzione cognitiva. Studi preliminari suggeriscono che i lignani e altri composti bioattivi presenti nelle bacche possano migliorare la [memoria](#), la concentrazione e le capacità di apprendimento. Questi effetti sono attribuiti in parte alla capacità della schisandra di aumentare i livelli di neurotrasmettitori come la dopamina e la serotonina, che svolgono un ruolo cruciale nella regolazione dell'umore e delle funzioni cognitive.

Riduzione dello stress e dell'ansia

Le bacche di schisandra sono considerate adattogene, il che significa che aiutano il corpo a rispondere meglio allo [stress](#). Questi adattogeni agiscono modulando l'asse ipotalamo-ipofisi-surrene, riducendo la produzione di ormoni dello stress come il cortisolo. Questo non solo aiuta a ridurre i livelli di stress e ansia, ma può anche migliorare la qualità del sonno, promuovendo un benessere mentale complessivo.

Come introdurle nella nostra dieta

Le bacche di schisandra possono essere consumate in diversi modi. Possono essere mangiate fresche, essiccate o sotto forma di estratti e polveri. Sono spesso aggiunte a frullati, tè, e barrette energetiche per un boost di energia e nutrienti. È importante seguire le dosi consigliate, soprattutto quando si utilizzano estratti concentrati, per evitare effetti collaterali indesiderati.

Tè di schisandra

Preparare un tè di schisandra è semplice e può essere un ottimo modo per godere dei benefici di queste bacche. Basta mettere un cucchiaino di bacche essiccate in una tazza di acqua calda e lasciarle in infusione per 10-15 minuti. Il tè può essere dolcificato con miele o altri dolcificanti naturali a piacere.

Integratori di schisandra

Gli integratori di schisandra sono disponibili in capsule o compresse e sono un modo conveniente per ottenere una dose concentrata di nutrienti. È importante scegliere prodotti di alta qualità da fonti affidabili e seguire le indicazioni del produttore per quanto riguarda il dosaggio.

Potenziali effetti collaterali e precauzioni

Sebbene le bacche di schisandra siano generalmente sicure per la maggior parte delle persone, è importante essere consapevoli di potenziali effetti collaterali. Alcune persone potrebbero sperimentare disturbi gastrointestinali, come nausea o mal di stomaco, soprattutto quando si assumono dosi elevate. Inoltre, le persone con condizioni mediche preesistenti o che assumono farmaci dovrebbero consultare un medico prima di iniziare a utilizzare integratori di schisandra.

In conclusione, le bacche di schisandra rappresentano un superfood potente con numerosi benefici per la salute del corpo e della mente. La loro capacità di proteggere il fegato, migliorare la resistenza fisica, supportare la salute cardiovascolare e promuovere il benessere mentale le rende un'aggiunta preziosa a una dieta equilibrata e a uno stile di vita sano.

Foto da [Depositphotos.com](https://www.depositphotos.com)

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/benessere-e-salute/bacche-schisandra-superfood-corpo-mente/>

Generato il 13/06/2026