



Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti

*Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori*

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2

39100 Bolzano

Tel. 0471 975597

info@verbraucherzentrale.it

E' sensato utilizzare i pollini dei fiori come integratori alimentari?

Lun 25/06/2018 - 12:16

Mangiare, bere ed altre delizie - lo sapevate che ...?

Per nutrire le proprie larve in maniera ottimale, le api raccolgono non solo il nettare ma anche il polline dei fiori. In piccola percentuale, il polline è un componente naturale del miele. Per raccogliere il polline come prodotto individuale, gli apicoltori pongono all'entrata delle arnie le cosiddette trappole del polline, in cui parte di quest'ultimo rimane incastrato al passaggio delle api.

Dal momento che i granuli di cui è costituito il polline sono ricchi di proteine, vitamine, sali minerali, microelementi ed enzimi, oltre che di sostanze vegetali secondarie che hanno un effetto benefico sulla salute, essi sono molto apprezzati come integratore alimentare. Si dice, infatti, che essi rafforzino il sistema immunitario e le ossa, favoriscano il sistema cardiovascolare, combattano i radicali liberi, aiutino la digestione e contribuiscano ad alleviare stress, stanchezza e difficoltà di concentrazione. Tutte queste proprietà, tuttavia, non sono state ancora scientificamente dimostrate, inoltre due cucchiaini di polline al giorno – ossia l'assunzione giornaliera consigliata – non basta per ricavarne una quantità davvero significativa di sostanze nutritive. Per coprire il fabbisogno giornaliero di determinate vitamine, come per esempio la vitamina B6, in teoria bisognerebbe mangiare circa mezzo chilo di polline d'api.

Le persone che soffrono di allergia al polline o manifestano reazioni allergiche alla puntura delle api non dovrebbero assumere il polline, oppure solo previa consultazione del proprio medico. Infatti, è stato dimostrato che il polline può provocare reazioni allergiche di varia intensità, dal gonfiore della mucosa orale fino allo shock anafilattico. Si sconsiglia il consumo di polline anche alle persone che, in seguito a ictus o infarto, assumono anticoagulanti.

Non va dimenticato, infine, che il costo di un chilo di polline d'api oscilla tra i 20 e i 30 euro, andando talvolta a superare persino i 60 euro.