

Latte e miele per i mali di stagione

/ 23.01.2023
di Laura Botticelli

Buongiorno Laura, in queste vacanze ai miei nipoti (4 e 7 anni) è venuto male alla gola e tosse, quindi gli ho fatto bere latte e miele, rimedio della mia adorata madre contro questo malanno. Poiché mia cognata non sembrava molto convinta di questa cura casalinga - preferisce dargli lo sciroppo - volevo chiedere a lei se questo vecchio rimedio abbia un fondamento di verità. La ringrazio molto. / Giulia

Buongiorno a lei, Giulia, mi dispiace per il male alla gola e per la tosse dei suoi nipoti, spero sia passato in fretta. Sinceramente, latte e miele è anche il «rimedio» di casa mia per questo malanno di stagione ma ammetto che non avevo mai approfondito la questione... Ho cercato di farlo per lei, volentieri, ma ho scoperto che non ci sono articoli scientifici che spieghino come mai la combinazione latte e miele sia ideale contro il male alla gola con tosse. Il latte non viene mai menzionato, il miele però sì.

Sembra infatti che mescolare due cucchiaini di miele in un bicchiere d'acqua calda o tè può dare veramente sollievo al mal di gola con tosse. Lo consigliano addirittura i «Centri per il controllo e la prevenzione delle malattie» (CDC), l'organismo di controllo sulla sanità pubblica degli Stati Uniti d'America, che ha come obiettivo principale proteggere la salute e la sicurezza pubblica attraverso il controllo e la prevenzione di malattie, infortuni e disabilità negli Stati Uniti, e nel mondo.

Il miele è composto principalmente da zucchero, ma fornisce piccole quantità di diverse vitamine e minerali ed è ricco di antiossidanti, tra cui acidi fenolici e flavonoidi. È stato celebrato fin dall'antichità per le sue proprietà salutari e terapeutiche. Attualmente è stato al centro di molte ricerche mediche, inclusa una recensione del 2018 sulla rivista scientifica «Molecules» che riconosce al miele proprietà per l'appunto antiossidanti e antinfiammatorie, ma pure capacità antimicrobica, attività antitumorale, proprietà antivirali, proprietà antimicotiche e proprietà antidiabetiche.

Una revisione di diversi studi su miele e tosse nei bambini ha messo in evidenza che il miele sembra essere efficace quanto il destrometorfano, un comune ingrediente presente nei farmaci anti tosse dei tipici prodotti farmaceutici. Inoltre, un'altra revisione ha rilevato che due cucchiaini miglioravano la qualità del sonno; e si sa quanto sia fondamentale per il bambino e pure per il genitore riposare bene. Visto che il miele è abbastanza economico, ampiamente disponibile, naturale e senza effetti collaterali, potrebbe valere la pena provare a curare il male alla gola e tosse con esso. Tuttavia, se il

male non passa entro pochi giorni o appaiono altri sintomi come febbre eccetera è sempre buona prassi rivolgersi al pediatra.

Va in ogni caso ricordato che il miele non dovrebbe mai essere somministrato ai bambini di età inferiore a un anno. Il miele può trasportare infatti batteri, come il *Clostridium botulinum*, che possono essere particolarmente pericolosi per i bambini così piccoli.

È molto importante verificare anche la qualità del miele: sarebbe meglio evitare quello pastorizzato perché l'elevato calore della pastorizzazione è vero che migliora il colore e la consistenza, uccide il lievito indesiderato, rimuove la cristallizzazione e prolunga la durata di conservazione, ma può anche distruggere molti dei nutrienti benefici. Il miele grezzo invece viene in genere solo filtrato prima del confezionamento, conservando la maggior parte delle sue proprietà. Personalmente leggerei bene l'etichetta verificando l'origine del miele e sceglierei i prodotti nostrani. In Svizzera il miele per essere di qualità non deve essere riscaldato sopra i 40 gradi; ragione per cui possiamo essere certi che mantiene tutte le proprietà positive.

Per concludere e rispondere alla sua domanda sì, esiste un fondamento di verità, non so perché alle nostre quote il miele sia associato al latte, forse per renderlo più nutriente visto che i bambini con male alla gola e tosse tendono a mangiare poco? Questo non lo so, comunque ha fatto bene a proporlo ai suoi nipoti... o almeno, di sicuro non ha fatto male!