



di Maurizio de Pasquale
www.orlandipasticceria.com



MONK FRUIT

Il frutto del Monaco

- UN CONCENTRATO DI PROPRIETÀ E VIRTÙ -

Il frutto del monaco (*Siraitia grosvenorii*) comunemente chiamato Luo Han Guo o **frutti del Buddha**, è un frutto leggermente ovale, che ha l'aspetto di un melone verde in miniatura, originario della Cina e dell'Indonesia ed è una delle sette specie appartenenti al genere *Siraitia*. La specie di cui parliamo è generalmente coltivata nella provincia cinese di Guangxi. Tradizionalmente il frutto veniva utilizzato nella **medicina popolare** per il trattamento di

diverse malattie comuni come tosse, raffreddore, mal di gola, costipazione e sete.

Negli ultimi decenni gli studi hanno fatto progredire la conoscenza delle proprietà biochimiche e farmacologiche del frutto stesso. Molti composti sono stati identificati e isolati dal frutto, principalmente tri-terpenici (comunemente conosciuti come **mogroside**), flavonoidi, oli essenziali, amminoacidi, vitamine, minerali e polisaccaridi.

L'estratto di mogroside isolato dal frutto maturo è un ottimo sostituto dello zucchero, consigliato per i pazienti diabetici e obesi grazie al suo alto livello di dolcezza e al basso potere calorifico rispetto al

Un gruppo di mogroside contiene principalmente mogroside IV, V e VI, siamenoside I e 11-oxo-mogroside V, considerati i principali responsabili delle forti proprietà dolcificanti del frutto del monaco.





saccarosio.

Nel 1987, il Ministero della Salute cinese ha arruolato il frutto del monaco come specie commestibile e medicinale, successivamente nel 2010 la **FDA** (Food & Drug Administration) lo ha riconosciuto come edulcorante.

E il parere di quest'ultima rincuorano: **origine naturale, assenza di calorie e doti antiossidanti**. Il tutto indica quindi che si tratta di un edulcorante sicuro. Un'alternativa valida allo zucchero da esplorare, ancora al riparo dal boom mediatico e dalla commercializzazione di massa. Tuttavia, per ora in Italia non vi è ancora traccia. Anche paesi come l'Australia, il Giappone e la Nuova Zelanda hanno sdoganato l'utilizzo del Monk fruit e prodotti derivanti dal frutto come integratore alimentare. Il Giappone ha approvato il **mogroside V** come un agente dolcificante naturale. Negli ultimi anni, studi farmacologici hanno dimostrato diverse

**ORIGINE NATURALE,
ASSENZA DI
CALORIE E DOTI
ANTIOSSIDANTI,
INDICANO CHE
SI TRATTA DI UN
EDULCORANTE
SICURO.
UN'ALTERNATIVA
VALIDA ALLO
ZUCCHERO**



proprietà protettive per la salute derivanti dal frutto del monaco come: protettivo del fegato, antiossidante, anti-iperglicemico, anti-asmatico, anti-cancro e anti-infiammatorio.

Oggi nei mercati soprattutto esteri, si trovano diversi prodotti alimentari a base o contenenti questo frutto come marmellate, cioccolato e snack dolci. Inoltre, alcuni produttori, uno su tutti come **Coca-Cola**, hanno introdotto diversi prodotti contenente estratto di Monk fruit. Del Monk fruit si usa tutto: la polpa si consuma fresca e la buccia amara è impiegata per aromatizzare tè e tisane.

La crescente domanda di dolcificanti non nutritivi da fonti naturali ha aumentato la popolarità del frutto del monaco nel mercato internazionale, comprese le industrie nutraceutiche, alimentari e delle bevande. Tuttavia, la coltivazione del frutto del monaco è limitata a un'area limitata della Cina e dell'Indonesia, pertanto la disponibilità di frutta del monaco è insufficiente. La scarsità di offerta di prodotto mantiene ancora alto il prezzo del frutto stesso

**DEL MONK FRUIT
SI USA TUTTO: LA
POLPA SI CONSUMA
FRESCA E LA BUCCIA
AMARA È IMPIEGATA
PER AROMATIZZARE
TÈ E TISANE**

e dei suoi derivati. Infatti, diversi studi hanno riportato che il frutto del monaco è uno dei migliori sostituti al saccarosio, ma a causa del prezzo insostenibile, è limitato ai soli usi farmacologici.

Esiste un ampio spazio per l'utilizzo dell'estratto di frutta di monaco



come alternativa allo zucchero negli alimenti a basso contenuto calorico e per la protezione della salute per diabetici e pazienti obesi. Difatti, l'estratto di frutta di Monaco e i mogrosidi non solo funzionano come dolcificanti naturali, ma mostrano anche **attività antidiabetica** aumentando la velocità di assorbimento del glucosio nel sangue.

I cibi dolci sono molto apprezzati dai consumatori di tutto il mondo. Diversi studi hanno rivelato effetti nocivi del consumo di zucchero negli esseri umani. Pertanto, gli usi innovativi e personalizzati di dolcificanti naturali non nutritivi sono incoraggiati per un uso mirato e benefici ottimali. L'uso di dolcificanti naturali negli alimenti funzionali ha diversi vantaggi come fornire la dolcezza richiesta senza fornire calorie extra, prevenire un aumento radicale del livello di glucosio nel sangue e non ha effetti collaterali durante il consumo a lungo termine. E l'estratto di frutta di monaco si è rivelato uno dei sostituti naturali dello zucchero a basso contenuto calorico più adatti. Tuttavia, fino ad

oggi, ancora pochi prodotti come zucchero non nutritivo, sciroppo, marmellate e prodotti alimentari al cioccolato sono stati sviluppati utilizzando il frutto del monaco. Studi recenti dimostrano che lo sviluppo di zucchero naturale non calorico contenente estratto di mogrosidi di Monk fruit mostra un profilo sensoriale sgradevole e meno desiderabile. E questa potrebbe essere una delle cause che frena l'utilizzo del Monk fruit.

L'ESTRATTO DI
FRUTTA DI MONACO
E I MOGROSIDI NON
SOLO FUNZIONANO
COME **DOLCIFICANTI
NATURALI**, MA
MOSTRANO
ANCHE **ATTIVITÀ
ANTIDIABETICA**
AUMENTANDO
LA **VELOCITÀ DI
ASSORBIMENTO**
DEL **GLUCOSIO NEL
SANGUE**



Quindi quali potrebbero essere le **prospettive future** del Monk fruit? La letteratura a disposizione suggerisce un ampio campo di applicazione nelle industrie alimentari e delle bevande, oltre le industrie nutrizionali e farmaceutiche, ma sono disponibili pochissimi studi sugli alimenti funzionali contenenti estratto o polvere di frutti di monaco per benefici mirati. L'uso dell'estratto di frutta di monaco come agente dolcificante naturale negli alimenti e nelle bevande può ridurre la minaccia associata a un cattivo stile di vita dei nostri giorni e potrebbe anche essere benefico per coloro che soffrono di diabete e altre malattie che richiedono un apporto calorico basso o controllato. Gli studi sull'effetto di dolcificanti, come l'estratto di frutti di monaco, sugli esseri umani potrebbero rappresentare una **nuova area di ricerca**.

