

# Le numerose virtù della graviola, un frutto tropicale misterioso

**Autore:** Staff Siciliafan

**Data:** 24 Giugno 2015



01 La graviola è un frutto che incuriosisce sempre più [appassionate della salute e del benessere](#).

Esso è prodotto dalla *Annona muricata*, pianta appartenente alla famiglia delle Annonaceae, (famiglia che raccoglie eccellenti piante da frutta). L'albero della graviola raggiunge una altezza tra gli 8 ed i 12 metri. Non è molto ramificato ed i fiori sono oblungi e caratterizzati dall'averne tre sepal e tre petali di colore verde-giallo.

Per quanto riguarda il frutto esso, oltre ad essere conosciuto con il nome di graviola, è chiamato anche Guanàbana o Corossole. Ha una larghezza di 20-30 cm; una buccia sottile di colore verde scuro ricoperta di aculei morbidi. Un solo frutto può arrivare a pesare anche i 2,5 KG.

All'interno la graviola è bianca, morbida, ricca di succo e, soprattutto, molto dolce. Purtroppo una volta maturo il frutto marcisce velocemente. Per questo bisogna mangiarlo il prima possibile. Solitamente lo si taglia a metà e si gusta con un cucchiaino. Ma va diventando sempre più comune la pratica di frullarlo con del latte freddo.

## Proprietà della graviola

Al momento non possiamo dire con certezza quali siano le proprietà della graviola. Molti studi devono ancora esser fatti prima di poter dire chiaramente che questo frutto sia utile come antidepressivo o antibatterico o antimicrobico, etc.

Sul mercato mondiale sono già reperibili degli integratori (visto che il frutto marcisce velocemente) a base di graviola che promettono benefici in termini di: *antibatterico, antielmintico, antispastico, antitumorale, modulante dell'umore, antispasmodico, astringente, citotossico, febbrifugo, insetticida, antipertensivo, bechico espettorante, sedativo, stomachico, vasodilatatore.*

Ma il suo consumo viene suggerito anche per curare i vermi intestinali, [in caso di stress e di problemi nervosi](#), per eliminare i pidocchi e per rafforzare il cuore.

Più che un frutto sembrerebbe il sacro graal.  
Proprio per questo bisogna andarci con i piedi di piombo.

Nota. In tutti i casi non è tanto il frutto a possedere i principi attivi che potremmo sfruttare quanto il tronco della pianta, le sue foglie, le sue radici e dei suoi semi.

## Controindicazioni

Prima di gettarsi anima e corpo nel consumo di graviola sarebbe bene tenere a mente che:

1. I [soggetti ipertesi](#) che stanno seguendo una terapia debbono stare attenti per evitare di buttar giù troppo [la pressione arteriosa](#);
2. Potrebbero comparire principi di nausea e vomito;
3. Le donne in gravidanza dovrebbero farne a meno per evitare eventuali stimolazioni uterine indesiderate;
4. I soggetti oggetto di cure antidepressive dovrebbero rendere partecipe il proprio medico dell'assunzione del frutto per evitare che le dosi farmacologiche risultino eccessive;
5. [Chi soffre di ipotensione](#) dovrebbe farne a meno;
6. Occhio ai dosaggi e a non superare i 30 giorni d'uso della graviola sotto forma di integratore. Bisognerebbe assumerla a cicli.

## La graviola è utile nel combattere il cancro?

Girano voci che presentano la graviola come l'anticancro per eccellenza.

In uno studio pubblicato sul *Journal of Natural Products*, a seguito di una analoga ricerca condotta dall'Università Cattolica della Corea del Sud, è stato scritto che la Graviola è in grado di uccidere selettivamente le cellule tumorali del colon con una potenza 10.000 volte superiore al farmaco chemioterapico comunemente usato come la [Adriamicina](#) (farmaco dotato di un ampio spettro

antitumorale).

Perchè allora non vengono fatti degli studi appropriati?

Forse perchè quasi tutti i farmaci immessi in commercio vengono dalle industrie? E queste non hanno interessi a pestarsi i piedi, gettando nella pattumiera i loro costosi farmaci antitumorali?

Forse perchè nelle università si investe pochissimo? E perchè si investe pochissimo?

Certo sarebbe bellissimo poter curare il cancro con una terapia naturale che non causi nausea, perdita di peso e perdita di capelli, etc.

Però non bisogna generare false illusioni. **Servono molti studi e trials clinici prima di poter usare chiaramente i principi attivi estratti dalla pianta della graviola come anticancro.**

Indiscrezioni – Si narra (non ho riferimenti bibliografici da portarvi a prova di quanto sto per scrivere) che una major farmaceutica americana abbia investito quasi sette anni a cercare di sintetizzare due ingredienti della Graviola anti cancro. Purtroppo non ci è riuscita e, non potendo proteggere i propri interessi ha abbandonato il progetto, senza pubblicare i propri risultati. Ma ecco che uno scienziato del team portò allo scoperto dati riservati, rischiando la propria carriera. Quanto c'è di vero in questa storia? Non lo so, ma per certo il brevetto lo si fa sui medicamenti e non sui principi attivi. Quindi, io non credo molto a questa storia.

Di sicuro i risultati delle **ricerche sul potenziale anti cancro della graviola non sono conclusivi** e, pur identificando per alcuni tipi di tumore una riduzione del potenziale metastatico, bisogna ancora indagare.

Sinergismi con il morbo di Parkinson – Ad ogni modo, quando si parla di graviola, non è tutto rosa e fiori. Infatti studi recenti sembrano correlare l'uso continuo di integratori a base di graviola con delle forme atipiche di morbo di Parkinson. Si pensa che ciò sia dovuto all'alta concentrazione di annonacina, che nel frutto è 100 volte maggiore della quantità che si trova nelle foglie della pianta con la quale si suole preparare il tè in diverse nazioni.

Un adulto che consumasse un frutto o un barattolo di nettare di graviola al giorno ingerirebbe in un anno una quantità di annocina pari a quelle che produce danni cerebrali ai ratti da laboratorio.

Vogliamo creare allarmismi? Certamente no. Ma molti studi devono ancora essere condotti, prima di poter spacciare la graviola ed i suoi derivati come panacea di tutti i mali.

### **Dove può vivere la pianta della graviola?**

La graviola origina nelle basse terre umide dei Caraibi, e solo all'equatore può raggiungere i 1500 metri di quota. Alle latitudini tropicali può crescere non oltre i 500 m. In Florida sopravvive solo all'estremo sud protetto dai venti settentrionali. La pianta dà segni di sofferenza già a 5 °C, si defoglia a 2 °C e muore a 0 °C.

Autore | [Viola Dante](#);

02

---

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/le-numerose-virtu-della-graviola-un-frutto-tropicale-misterioso/>

Generato il 16/06/2026