

Piante ad Attività Epatica in Campo Allergologico

Carlotta Piva

I problemi di sovrappeso ed obesità non attribuibili ad eventuali cause organiche - da escludere con opportune analisi di laboratorio ed attraverso una rigorosa anamnesi - sono spesso legati ad un'alimentazione sbagliata, che può portare anche a compromissione più o meno grave dell'attività epatica. E' estremamente importante che il medico valuti attentamente quali associazioni di piante utilizzare in una terapia dimagrante. Il fegato è una ghiandola a funzioni multiple - endocrine ed esocrina - e che, ai nostri fini, interessa soltanto nella sua funzione esocrina e cioè biligenetica (6). La bile è il liquido che viene secreto in maniera continua dalle cellule epatiche e che viene raccolto nella cistifellea. Da qui, poi, viene riversato nella parte dell'intestino che è chiamato duodeno in modo intermittente: soltanto durante la digestione e particolarmente quando nel duodeno abbondano i lipidi, di cui la bile permette l'assimilazione da parte dell'organismo. Oltre a ciò, il fegato deve rifornire continuamente di glucosio l'organismo, per i bisogni metabolici basali: un continuo depauperamento delle riserve di glicogeno, necessario a mantenere in sano equilibrio la funzionalità epatica, mette in crisi l'organismo stesso, il quale deve attingere materiale dai depositi di grasso e trasformarlo in glicogeno. Si spiega così la formazione dei corpi chetonici, responsabili dell'effetto anoressico ed eccitante, utili ai fini di un dimagrimento, ma assai dannosi per l'equilibrio epatico (2). Gli eccitanti epatobiliari sono tutte quelle sostanze che da un lato favoriscono l'escrezione della bile, dall'altro favoriscono lo svuotamento della cistifellea, eccitando in tal modo la muscolatura liscia della vescicola biliare. Le prime vengono chiamate "coleretiche" ed appartengono soprattutto alla serie grassa od a quella aromatica; le seconde sono dette "colagoghe" e debbono la loro attività ad alcaloidi ed olii essenziali. [...] Una stessa pianta medicinale può appartenere ad una delle due categorie od esercitare contemporaneamente le due azioni: essere, in altre parole, coleretica e colagoga allo stesso tempo (6). Tra le piante particolarmente preziose per la loro attività sulla sfera epatica, vanno ricordate:

Cynara scolymus L. (carciofo)

E' una pianta robusta, originaria del Medio Oriente. Ha grandi foglie lobate, vellutate e biancastre sulla parte superiore (5). Botanicamente, appartiene alla famiglia delle Compositae e presenta capolini solitari di grande taglia, con fiori tubulosi di colore blu violaceo (5). In passato, a questa pianta medicinale non erano attribuite azioni medicamentose, ma era considerata soltanto per le sue proprietà alimentari (Mattioli). Oggi, invece, insieme al cardo mariano, è ritenuta fondamentale nella cura delle patologie epatiche (3). Ha attività prevalentemente coleretica ed epatoprotettrice. I principali costituenti della droga (le foglie) sono rappresentati da un gruppo di composti noti collettivamente col nome di "frazione o-difenolica", e corrispondenti agli esteri degli acidi caffeico e chinico. Sono, inoltre, presenti lattoni sesquiterpenici (tra cui la cinaropierina), acidi organici (glicolico, malico ed altri), eterosidi flavonoidici (scolisomide, cinaroside, cinaratrioside) (7). Il carciofo contiene anche parecchi enzimi (6) e sali di potassio, calcio e magnesio (3). Agisce sul metabolismo lipidico, diminuendo la sintesi di colesterolo e di trigliceridi endogeni ed aumentando l'escrezione o la ridistribuzione dei depositi naturali. Riduce del 20-30% la produzione dei radicali liberi (lipoperossidazione) ed è in grado di aumentare nella parete del fegato i recettori di colesterolo HDL. L'azione coleretica ed epatoprotettrice si esplica tramite attività sul metabolismo dell'urea: è stimolata la trasformazione epatica di molecole azotate in urea meno tossica e diffusibile attraverso i reni. Sembra che questa attività sia dovuta principalmente all'acido clorogenico (8). La cinarina e l'acido caffeico aumentano la produzione di bile e, di conseguenza, la quantità di acidi biliari e colesterolo con essa eliminati (1). La parte commestibile è il ricettacolo del capolino con le brattee dell'involucro, raccolto prima della fioritura. E' ricco di inulina, un polisaccaride vegetale di riserva (5). Va evitata la somministrazione di Cynara scolymus durante l'allattamento, in quanto il carciofo provoca una riduzione della secrezione latteica (1). Va usato con cautela nei soggetti affetti da calcoli alla cistifellea, specie se questi sono di piccole dimensioni, per il rischio di provocare una colica biliare (8). Attenzione alle interazioni con amari e farmaci gastro-lesivi. E' possibile che si verifichi un'irritazione della mucosa gastroenterica (4).

Eupatorium cannabinum L. (cupatoria o canapa selvatica)

E' una pianta erbacea ricoperta di peli, appartenente alle Asteraceae (o Compositae), che si trova frequentemente nei luoghi umidi dell'Europa, dell'Asia occidentale e centrale e del Nord Africa (5).

Ha corimbi di piccoli capolini con fiori tubulosi, di colore rossastro o bianchi ed acheni resinosi con pappo, neri ed allungati (5). Utilizzata a partire dal I secolo a.C. come pianta per "le malattie del fegato", era conosciuta nella medicina araba per l'attività diuretica. Foglie e radici condividono azione tonica, diuretica e depurativa, anche se la radice possiede una maggior attività rispetto alle foglie. La droga contiene inulina: può, quindi, essere consumata dai diabetici. Oltre ad essere un blando sedativo, è segnalata come pianta utile nel ridurre il tasso di colesterolo. Per la presenza di alcaloidi pirrolizidinici e potenzialmente tossici e cancerogeni, il suo utilizzo deve essere sconsigliato per cure di lunga durata. E' controindicata nell'insufficienza epatica, nell'epatite virale e nella cirrosi del fegato (2). La presenza di composti acetilenici potrebbe provocare effetti antibiotici (5). Contiene molti lattoni sesquiterpenici e come conseguenza potrebbe essere responsabile di reazioni allergiche (4).

Fumaria officinalis L. (fumaria)

Si tratta di una pianta erbacea annuale, appartenente alla famiglia delle Fumariaceae, botanicamente affine alle Papaveraceae. Si trova comunemente nei campi. Ha fusto ramificato con foglie alterne, bi- o tri-pennatosette, di colore verde glauco (5). Le infiorescenze a racemo, portano fiori piccoli, dal colore rosa-violaceo, con due sepalii petaloidi più stretti (5). Il frutto è rappresentato da una noce subglobosa. La droga è la pianta intera (per lo più le parti aeree) eccetto le radici: ha sapore amaro e salato. Contiene diversi sali minerali, (in particolare cloruro e nitrato di potassio), acido fumarico, alcaloidi e tannini in piccole quantità (5). La fumaria è ricca in alcaloidi: fumarina, fumaricina, palmatina, protopina ed altri (4). La fumarina è dotata di attività antiserosotoninica, antinfiammatoria, drenante, lievemente diuretica e lassativa (1). La fumaria ha attività regolatrice del flusso biliare: è un fitocomplesso amaro, quindi induce anche una maggior secrezione del succo gastrico (1). A causa dell'elevato contenuto in alcaloidi, si consigliano cicli brevi di trattamento.

Va evitato l'uso in caso di gastroduodenite, in quanto è un fitocomplesso amaro (1). Può causare diarrea e sedazione del sistema nervoso centrale (4). Le possibili interazioni sono con i sedativi e gli ipotensivi. Cautela per la possibilità di somministrazione di effetti (4). Fin dai tempi di Dioscoride e di Plinio veniva utilizzata come amaro, antispasmodico e stimolante per l'apparato respiratorio (5). Galeno la conosceva come regolatrice delle vie biliari. Mattioli la considerava come fitocomplesso specifico nelle affezioni addominali e Leclerc la raccomandava in caso di abusi a tavola (1).



Specie seccate

Foto R. Longo

Marrubium vulgare L. (marrubio)

Diffuso in quasi tutta Europa, Asia e Nord Africa negli incolti, emana un forte odore muschiato (5). Appartiene alla grande famiglia delle Labiatae e presenta fusti tetragoni, ramificati, cotonosi. Le foglie sono ovali od arrotondate ed i fiori sono raggruppati in verticilli ed a corolla bianca (5). Si utilizzano come droga le foglie e le sommità fiorite. Nel suo fitocomplesso, si ritrovano marrubina (una sostanza diterpenica a sapore amaro), tannini, olio essenziale, mucillagini, β -sitosterolo, flavonoidi, acido caffeico, vitamina C, diversi sali minerali, antociani. Usato popolarmente per le cure primaverili, il marrubio è conosciuto soprattutto come pianta bechica (Galeno) ed espettorante. Possiede proprietà toniche, colagoghe, diuretiche ed antipiretiche (a dosi elevate) (2). Sono note le proprietà come amaro-coleoretico e colagogo, dovute all'acido marrubiiico (o marrubico), che è prodotto per idrolisi dell'anello lattonico della marrubina (3). E' controindicato in casi di ulcere, gastriti ed ipersensibilità accertata verso uno o più componenti. Può interagire con l'assunzione di farmaci serotoninergici: l'estratto acquoso ha dimostrato nell'animale un effetto antagonista della serotonina (4). Una nota: poiché la marrubina non è solubile in acqua, le formulazioni galeniche dovranno essere a base di aleol (2).

Peumus boldus Molina (boldo)

Appartiene alla bellissima famiglia delle Lauraceae, questo piccolo albero dioico che può raggiungere i 5-6 m di altezza. Originario delle zone più secche del Cile, è coltivato anche in Italia. Presenta foglie opposte, persistenti, ovali e leggermente coriacee. I fiori sono raggruppati in infiorescenze cimose terminali e sono di colore biancastro (5). Il frutto è una piccola drupa nerastra (5). La droga è rappresentata dalle foglie: ellittiche, dalle dimensioni massime di 4-6 cm in lunghezza e 3-4 cm in larghezza e con picciolo corto. La lamina risulta rigida e spessa al tatto, con margini lievemente piegati verso la pagina inferiore. Il colore allo stato secco è un verde grigiastro. La pagina superiore presenta piccole protuberanze, mentre quella inferiore è liscia e ricca di nervature. Il sapore è aromatico e l'odore poco canforato (5). Ambedue le pagine fogliari presentano lunghi peli di rivestimento disposti a stella. I principi attivi della droga sono soprattutto rappresentati da glucosidi,



Foto R. Longo

Tilia sp.



Cynara scolymus

Foto R. Longo

olio essenziale (ricco in monoterpeni fra i quali limonene, p-cimene, 1,8-cineolo, fellandrene e ascaridolo, una sostanza neurotossica (4)) ed alcaloidi derivati dall'aporfina, di cui il principale è la boldina (isolata nel 1872 da Verne). Le foglie di boldo hanno un'azione amara e digestiva: sono utilizzate nelle affezioni epatiche come stimolanti della secrezione biliare e nell'insufficienza epatica. L'estrazione della boldina, che presenta le stesse indicazioni terapeutiche, si effettua dalla corteccia (5). Il boldo agisce prevalentemente a livello digerente: stimola la secrezione salivare e del succo gastrico, ma soprattutto favorisce un aumento della produzione biliare e della sua escrezione nella colecisti. Inoltre, ha leggero effetto lassativo e diuretico (3). Attenzione alle possibili interazioni con i lassativi antrachinonici: può potenziare gli effetti collaterali degli antrachinoni (4).

Silybum marianum L. (cardo mariano o carciofo selvatico)

Le proprietà terapeutiche dei semi di *Silybum marianum* (o *Carduus marianus*) erano già note al Mattioli (1554), che li considerava colagoghi e diuretici (1). Il cardo mariano è diffuso sul bordo stradale e nei ruderi (5). Appartenente alla famiglia delle Compositae, è una specie bienne, con foglie chiazzate di bianco lungo le nervature, a margini provvisti di denti forniti di spine gialle. I capolini sono grandi, porporini, raramente bianchi (5). La parte utilizzata sono i frutti ad achenio, lisci e glabri, che contengono silymarina e suoi isomeri (silibina, silicristina, sildianina), olio essenziale, istamina ed altri principi attivi in minor quantità. E' un epatoprotettore, un antiossidante ed un modesto coleretico. Ha valida azione a livello epatico, perché agisce con un meccanismo diretto di protezione a livello delle membrane epatocitarie. Tale azione è dovuta alla presenza della silymarina e dei suoi isomeri: dopo l'assorbimento intestinale, viene eliminata in piccola parte attraverso il rene, mentre la maggior parte è concentrata nelle cellule epatiche ed escreta attraverso la bile nell'intestino, da cui viene poi riassorbita. Si riscontra un calo di bilirubina, transaminasi e gamma-GT. Diversi esperimenti di laboratorio hanno dimostrato come la silymarina possieda almeno un sito di azione sulla membrana cellulare dell'epatocita: ciò impedirebbe o renderebbe assai difficile la penetrazione delle sostanze tossiche all'interno della cellula. Il cardo mariano ha, inoltre, caratteristiche amaro-toniche ed eueptiche. Presenta anche un'attività tonico-vascolare dovuta alla presenza di tiramina, una sostanza ad azione simpatico-mimetica, in grado di aumentare la pressione sanguigna. Va usato

con cautela negli ipertesi (8). Sono possibili interazioni con l'aspirina, il cui metabolismo viene alterato dall'assunzione della silymarina, e con chemioterapici (alcol, anestetici, micotossine ed altri), la cui tossicità è ridotta dall'uso della silymarina (4). I semi, una volta contusi, sono ottimi per preparare tisane in grado di favorire la rigenerazione della cellula epatica ed una giusta coleresi.

Taraxacum officinale Weber (tarassaco o dente di leone)

Nella tradizione popolare è considerato coleretico (epatoprotettivo), diuretico e lassativo. Cresce spontaneo nei luoghi umidi e botanicamente appartiene alla famiglia delle Compositae. Presenta dei capolini gialli con pappi disposti a raggio (5). I principi attivi maggiormente attivi e quantitativamente maggiori nella droga (rappresentata dalle foglie ed anche dalla radice) sono le sostanze amare identificate col nome generico di "tarassicina". Si tratta di sesquiterpeni lattonici, in particolare sono gli eudesmanolidi, i germacranolidi ed il tarassaciside. Sono presenti inoltre dei triterpeni, steroli (sitosterolo, stigmasterolo), caroteni, xantofille, flavonoidi, acidi idrossicinnamici, il 2% circa di inulina (in autunno la percentuale può arrivare fino al 40%) e potassio (nelle parti aeree sino al 4,5% sotto forma di sali minerali) (7). Contiene anche enzimi e resine (6). Si tratta di una droga che trova indicazione in casi in cui è necessaria una generale azione depurativa dell'organismo, come ad esempio in seguito a diete squilibrate e particolarmente ricche di grassi od in caso di lieve ipercolesterolemia, iperglicemia od iperazotemia (7). Il tarassaco è un potente colagogo (stimola la contrazione della colecisti ed aumenta l'afflusso di bile nel duodeno) e coleretico; è in grado di apportare importanti modifiche alla composizione del secreto biliare, soprattutto aumentando la fluidità ed il contenuto in acidi e sali biliari: in questo modo, promuove anche l'eliminazione di colesterolo attraverso la bile. L'attività diuretica è superiore rispetto alla maggior parte delle altre droghe epatiche. Esercita anche un'attività ipocolesterolemizzante, dovuta probabilmente ai composti flavonici. E' controindicata in caso di flogosi od occlusione delle vie biliari. In caso di calcoli delle vie biliari, la sua assunzione deve avvenire sotto controllo medico. A causa dei principi amari può determinare disturbi gastrici da iperacidità (8). Va evitata l'assunzione in caso di colica biliare recente o in atto (1). Attenzione alle possibili interazioni con farmaci ipoglicemizzanti, diuretici, amari e FANS (farmaci antinfiammatori non steroidei) (4). Il tarassaco trova anche un valido utilizzo come pianta depurativa e da drenaggio.

Tilia cordata Miller (tiglio)

E' una pianta arborea, della famiglia delle Tiliaceae. Le foglie sono isolate, stipolate, con fiori ermafroditi, actinomorfi, pentameri. Gli stami sono numerosi e saldati (5). Il frutto è una noce. Cresce spontaneo in tutta Europa, soprattutto meridionale, nei boschi montani e temperati (5). Emana un intenso profumo durante la fase della fioritura. Le infiorescenze hanno proprietà bechiche e sedative sul sistema nervoso centrale. Inoltre, si esplica un effetto diuretico dovuto alla presenza di flavonoidi e di leucoantociani (5). Recentemente, è stato osservato che l'estratto acquoso delle stesse infiorescenze possiede un'azione coleretica, con un marcato aumento di secrezione biliare; notevole risulta anche l'aumento dell'escrezione del colesterolo e degli altri acidi biliari (5). L'alborno, oltre ad essere coleretico ed antispasmodico, è ipotensore e dilata leggermente le coronarie (5). Durante una terapia contro sovrappeso ed obesità, può risultare molto utile anche l'assunzione di alcuni gemmoderivati che sono in grado di stimolare la funzionalità epatica: quelli che riteniamo i più idonei sono *Juniperus communis* M.G. 1 DH (ginepro), *Rosmarinus officinalis* M.G. 1 DH (rosmarino) e *Secale cereale* M.G. 1 DH (segala) (2). In particolare, *Rosmarinus officinalis* - giovani getti manifesta un particolare tropismo verso il fegato, svolgendo un'azione antitossica nei riguardi dell'epatocita ed un'azione coleretica e colagoga in generale (3). *Lo Juniperus communis* - giovani getti possiede un'azione stimolante e cicatrizzante ed agisce sulla cellula epatica (3). E' attivo nell'insufficienza epatica conclamata, con profonda alterazione dei dati di laboratorio. Corregge l'ipalbuminemia, normalizza il profilo proteico, riduce l'iperglicemia e l'iperuricemia (1). L'attività della *Secale cereale* - giovani radici risulta utile in quanto agisce sul parenchima epatico e la sua azione sarà seguita dalla normalizzazione progressiva delle transaminasi (2). In caso di epatite acuta o subacuta, le giovani radici favoriscono la restituzione ad integrum della cellula epatica (1).

Bibliografia

- (1) Brigo B., L'uomo, la fitoterapia, la gemmoterapia, Tecniche Nuove, Milano, 1997.
- (2) Campanini E., Fitoterapia e obesità, Tecniche Nuove, Milano, 1996.
- (3) Chierieghin P., La salute con le piante, Tecniche Nuove, Milano, 1997.
- (4) Firenzuoli F., Interazioni tra erbe, alimenti e farmaci, Tecniche Nuove, Milano, 2001.
- (5) Maugini E., Manuale di Botanica Farmaceutica, Piccin, Padova, 1994.
- (6) Penso G., Piante medicinali nella terapia medica, OEMF spa, Milano, 1993.
- (7) Spignoli G., Merceati V., Boncompagni E., Guida Bibliografica ai più noti fitoterapici, Aboca - Poligraf, Sansepolero (Ar), 1999.
- (8) Valzania E., Pianta & Linea - Il trattamento fitoterapico del sovrappeso, Codifarma, 1999.



*Importazione diretta
di piante officinali
ed aromatiche,
spezie, semi aromatici,
pappa reale e propoli,
verdure, estratti secchi,
tè e tisane, frutta, funghi,
preparati per liquori
e wermouth.*

*Disponiamo di
una vasta gamma
di prodotti biologici
acquistati direttamente
da produttori selezionati.*

*Si esegue qualsiasi tipo di
taglio e miscelazione,
anche su richiesta del cliente.*

New Foods Industry s.p.a.
Divisione Orbisflora

Via Bussolengo 19, 37060 Sona (Vr)
Tel. 045514774 - Fax 045514773

e-mail: vendite@orbisflora.it