

di Laura Dell'Erba

21 novembre 2018

IL TARASSACO, ERBA SPONTANEA UTILE ALLA SALUTE



Nell'arco dei millenni, la conoscenza e i diversi utilizzi delle piante sono state tappe fondamentali per la sopravvivenza dell'uomo, nato probabilmente, come quasi tutti i primati, erbivoro. La natura offriva spontaneamente e l'uomo primitivo raccoglieva istintivamente e nel tempo ha imparato a riconoscere le varie erbe eduli e a distinguerle da quelle tossiche e velenose.

Molti dei principi attivi di numerosi farmaci che noi abitualmente utilizziamo, oggi prodotti dalle industrie per sintesi chimica, derivano dalle conoscenze e dalle esperienze, che il più delle volte risalgono ad epoche remote, sulle erbe e sulle piante medicinali.

Tutte le piante spontanee contengono numerosi composti salutari e terapeutici: vitamine, sali minerali, acidi organici, enzimi, polifenoli.

Il Tarassaco o dandelio, dall'arabo tarahsaqun = cicoria selvatica o dal greco ταρασσω = scompiglio e ακος =rimedio (quindi "rimedio allo scompiglio), botanicamente appartiene alla famiglia delle asteracee.

E' una pianta rustica e diffusissima, ricchissima di tanti composti salutari e terapeutici. La taraxacina, che le conferisce il caratteristico sapore amaro, è il principio maggiormente attivo e quantitativamente maggiore presenti nelle foglie e nella radice.

Nel passato, specie nelle campagne, veniva effettuata in primavera la "tarassocoterapia" a scopo depurativo e disintossicante: per circa 10 gg. l'alimentazione era quasi esclusivamente costituita da foglie, fiori, steli e radici di tarassaco, usati cotti, crudi o per infusione.

Componenti nutrizionali di g 100 di tarassaco contengono 36 calorie e sono costituiti da acqua (87%), carboidrati (g 6,4), Proteine (g 3,1), Lipidi (g 1,1), Fibre (g 3,4), K (g 0,44), Fe mg 3,20),

Ca (mg 316), P (mg 65), Vit. (mg 35), Vit. A (μ g 992), Vit. E (mg 3,44), Vit. K (mg 778,4 = 1112 %RDA). (U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. 2011)

Ma nel tarassaco troviamo ancora, vitamine del gruppo B, folati, beta-carotene, sali minerali antiossidanti (Zn, Se, Cu, Mn), acido linoleico e linolenico, taraxacina, taraxina, taraxerolo, sostanze tanniche e amare, resinose e mucillaginose, enzimi, acidi organici, fitosteroli, triterpeni, flavonoidi, luteina, zeaxantina, inulina....E' un alimento altamente alcalino che svolge azione benefica per tutto l'organismo e, in particolare, per la cura, usato come topico o per via generale, di numerose patologie cutanee.

La ricchezza di composti benefici contribuisce fare di questa umile erba un alimento nutraceutico dalle eccezionali proprietà:

1. calcio, fosforo, vit. C e vit. K fortificano le ossa,
2. ferro e folati svolgono attività antianemica e, insieme al ricco corredo vitaminico, hanno azione vivificante e rinvigorente,
3. l'elevato contenuto di acqua, di K e flavonoidi, che sinergicamente svolgono azione diuretica e disinfettante, prevengono e riducono la ritenzione idrica, l'ipertensione e la cellulite.
4. β -carotene, vit. A, luteina e zeaxantina riducono il rischio di insorgenza di cataratta e degenerazione maculare.
4. i composti amari stimolano l'attività del fegato, emuntorio principe per la detossificazione del nostro organismo. La taraxacina induce la sintesi e la secrezione della bile, la quale favorisce la digestione dei grassi, previene la formazione di calcoli biliari ed elimina il colesterolo in eccesso.
5. i principi attivi amari, le fibre, gli enzimi e l'inulina svolgono azione aperitiva, digestiva, carminativa e blandamente lassativa
6. i flavonoidi riducono il colesterolo e i grassi in genere del sangue.
7. la vitamina K1 (g 50 di foglie contengono oltre il 500% della razione giornaliera consigliata) è essenziale per la corretta funzione del processo della coagulazione ematica.
8. l'elevata presenza di luteolina migliora le funzioni cognitive del cervello.
9. Recenti ricerche sperimentali (Fonyuy E. Wirngo, et al, Rev Diabet Stud. 2016) hanno individuato in alcuni componenti bioattivi del tarassaco, quali per es. l'acido chicorico e il taraxasterolo, potenziali proprietà per il trattamento e la prevenzione del diabete di tipo 2. In ogni caso, prima di passare dal laboratorio al letto del paziente, è necessario ampliare le ricerche *in-vitro*, *in-vivo* in campo clinico al fine di conoscere a fondo i meccanismi farmacologici, fisiologici e biochimici alla base degli effetti dei composti derivati dal dandelio sul T2D.
10. I risultati di indagini sperimentali condotte negli ultimi anni, hanno evidenziato proprietà talmente suggestive e promettenti sulle proprietà del dandelio (soprattutto gli estratti della radice) nella prevenzione e cura di differenti patologie tumorali, che negli ultimi mesi del 2016, presso l'Università di Windsor (Canada), è iniziata una ricerca "in vivo", denominata «Progetto radice di tarassaco», su 30 pazienti con vari tipi di cancro nei quali i precedenti trattamenti con la terapia convenzionale non avevano sortito alcuna positiva risposta.. Siamo in attesa dei risultati.

Attenzione, però, non tutti possono godere dei benefici di questa "malerba". Ricco come è di principi amari, il tarassaco va evitato da chi soffre di gastrite ipersecretrice e ulcera ed è sconsigliato a chi soffre di calcoli biliari per il rischio di scatenare una colica. Attenzione devono porre anche coloro che fanno uso di terapia ipoglicemizzante, antipertensiva, diuretica, antiinfiammatoria, perché il tarassaco potrebbe potenziare e prolungare in modo indesiderato l'effetto dei farmaci.

