

L'erba che



Il Tarassaco svolge una funzione depurativa e drenante, favorendo un generale senso di leggerezza e benessere

depura



Dott. Marco Biagi

Prof.ssa Elisabetta Miraldi

Docenti di Biologia Farmaceutica

Università degli Studi di Siena

Dipartimento di Scienze Fisiche, della Terra e dell'Ambiente

Sezione Biologia Farmaceutica

Il Tarassaco ("Taraxacum officinale" G.H. Weber ex Wigger) è considerato da tutti i giardinieri un'erbaccia, un'erba infestante, ma chi si occupa di Fitoterapia conosce bene le straordinarie virtù di questa specie, ricca di una reputazione medicinale più che millenaria.

Il Tarassaco è utilizzato come depurativo nelle cure primaverili, per eliminare le sostanze tossiche accumulate durante la stagione invernale

Le nostre nonne, e molte generazioni di donne prima di loro, erano solite utilizzare il Tarassaco come depurativo nelle cure di primavera, per eliminare le sostanze tossiche accumulate durante la stagione invernale.

La pianta

Il Tarassaco è un'erba perenne grazie al suo rizoma verticale che continua verso il basso con una radice a fittone; ha foglie lanceolate e irregolarmente incise disposte a rosetta a filo del terreno. Dalla rosetta,

all'inizio della primavera, compaiono le vivaci infiorescenze, che fra le prime tingono di giallo i nostri prati.

Al nome Tarassaco, si accompagnano una serie di nomi popolari molto descrittivi, come "soffione", per le caratteristiche infrutescenze dotate di pappo, un'appendice piumosa che permette una facile dispersione dei semi ad opera del vento; "dente di leone", per la caratteristica incisione delle foglie, che sembrano terminare con dei grossi denti; "pisciaccane" o "piascialetto", con riferimento alla ben conosciuta attività diuretica.

I principi attivi

Il Tarassaco appartiene alla famiglia delle Asteraceae (la famiglia della camomilla e del carciofo) e più precisamente alla sottofamiglia delle Cichoriae, cui appartengono anche la cicoria e la lattuga, tutte specie selvatiche che hanno come caratteristica il fatto di emettere per rottura un lattice bianco e di contenere **principi attivi amari** (nel nostro caso acido tarassico, tarassacoside, ed altri). Questo sapore piacevolmente amaro rende le foglie di Tarassaco particolarmente gradevoli al palato sia consumate fresche in insalata, sia cotte, mescolate con altre erbe.

Il Tarassaco contiene un fitocomplesso (insieme di sostanze dotate di attività biologica) piuttosto articolato: tra i componenti più importanti spiccano i flavonoidi, i sesquiterpeni (inclusi gli eusmanolidi

amari), i triterpeni e gli steroli vegetali; un'altra componente non trascurabile è la frazione minerale, tanto che le ceneri sono costituite per circa il 30% di potassio.

Riequilibra la flora batterica intestinale

Un discorso a parte merita il contenuto in polisaccaridi e, in maniera particolare, in **inulina**. Si tratta di una fibra solubile, composta da lunghe catene di fruttosio. Nonostante, come tutte le fibre, risulti indigeribile per l'uomo, l'inulina possiede caratteristiche nutraceutiche molto interessanti.

Grazie alla sua capacità di favorire la digestione e regolarizzare la funzionalità intestinale, è un ingrediente tipico di molti integratori alimentari. L'aspetto più interessante di questa fibra riguarda la sua capacità di elevare la percentuale di bifidobatteri e lattobacilli nella flora microbica intestinale, diminuendo contemporaneamente la densità dei batteri nocivi.

L'inulina si trova principalmente nella radice che in autunno ne può contenere fino al 40%. Dunque si configurano due diversi periodi di raccolta: l'autunno, periodo in cui si utilizza prevalentemente la radice, che viene poi tostata per ottenere surrogati del caffè (come si faceva un tempo con la cicoria), e la primavera (marzo-aprile) per la raccolta della "droga officinale" da utilizzare in Fitoterapia.

Favorisce appetito e digestione

In Fitoterapia si utilizza dunque la pianta intera, comprensiva di radice e rizoma, oppure anche la sola parte aerea. La Commissione E tedesca (agenzia regolatoria governativa che valuta ed approva le erbe medicinali basandosi su dimostrate evidenze di sicurezza ed efficacia) consiglia le parti aeree fresche o essiccate per favorire l'appetito e per il trattamento della Dispepsia (cattiva digestione, senso di pienezza, flatulenza). Tali azioni sono attribuite ai lattoni sesquiterpenici, ai triterpeni e all'inulina. Per questa indicazione il Tarassaco si può usare sotto forma di infuso (un cucchiaino per una tazza d'acqua).

La Commissione E tedesca consiglia le parti aeree fresche o essiccate del Tarassaco per favorire l'appetito e per il trattamento dei disturbi digestivi



o di decotto (4-5 g per una tazza d'acqua). In commercio è reperibile anche la tintura, da utilizzare nella misura di 10-15 gocce per 3 volte al giorno.

Stimola le funzioni del fegato

Da sempre il Tarassaco è stato considerato una pianta medicinale ad **azione coleretica** (stimola cioè la produzione di bile da parte del fegato): nell'Europa del Medioevo si credeva nella "Dottrina della Segnatura", credenza secondo cui le caratteristiche fisiche e morfologiche di una pianta ne rivelavano anche le proprietà terapeutiche. In base a questa concezione, ciò che era giallo veniva associato alla bile gialla del fegato e considerato un rimedio epatico. Pertanto il Tarassaco conquistò in Europa una reputazione di rimedio contro l'itterizia e i Calcoli biliari.

L'azione coleretica fu studiata per la prima volta negli anni Trenta, sia nell'animale che nell'uomo, e paragonata a quella degli acidi biliari.

Oggi si ritiene che essa si manifesti in modo apprezzabile solo per somministrazione degli estratti in vena; tale azione è attribuibile principalmente agli alcoli triterpenici. Questi, oltre ad aumentare la secrezione biliare, stimolano i processi di coniugazione delle sostanze tossiche, facilitando così l'eliminazione dei metaboliti dannosi per l'organismo e prevenendo la formazione dei Calcoli biliari.

Potente diuretico

Verso il XVII secolo il Tarassaco era così diffuso come diuretico da essere chiamato tra i gentiluomini e le gentildonne dell'aristocrazia con il grazioso quanto spiritoso termine "pissenlit".

L'azione diuretica del Tarassaco è particolarmente raccomandata per diete dimagranti, gonfiore ai piedi e durante il ciclo mestruale

Ancora oggi la Commissione E consiglia la pianta intera (rizoma e radici incluse) per stimolare la diuresi; tale azione è attribuibile sia ai flavonoidi, sia all'elevato contenuto in potassio che, durante l'eliminazione renale, non viene riassorbito nei tubuli. L'effetto diuretico si manifesta solitamente dopo circa 20-30 minuti dall'assunzione, dunque l'azione è piuttosto rapida.

Se il Tarassaco viene utilizzato sotto forma di estratto liquido 1:1 (in genere in etanolo al 25% v/v), la dose generalmente consigliata per favorire la diuresi



è di 4-10 ml di prodotto, da assumersi fino a tre volte al giorno.

L'azione diuretica è particolarmente raccomandata per diete dimagranti, sindrome premestruale, gonfiore mestruale e gonfiore ai piedi.

Effetti collaterali

Il Tarassaco è considerato un'erba sicura e infatti la tossicità è molto bassa; tuttavia, come tutte le droghe contenenti amaroidi, **possono comparire disturbi gastrici da iperacidità. Inoltre possono comparire manifestazione allergiche in soggetti particolarmente sensibili**, dovute principalmente all'acido tarassaco e al suo relativo glucoside, che sono anche allergeni da contatto.

Quando è controindicato

Il Tarassaco, secondo la Commissione E, è controindicato nei casi di occlusione dei dotti biliari, Calcoli alla cistifellea, e in caso di Gastrite e Ulcera peptica. **È controindicato anche per i bambini al di sotto di 12 anni di età, nelle donne in gravidanza e durante l'allattamento.** Attenzione anche alle interazioni con farmaci, ad esempio somministrazioni di effetti con FANS, amari, diuretici e ipoglicemizzanti.