

Ginseng, la radice dell'e

A close-up photograph of a white ceramic mortar and pestle. The mortar is filled with dried, sliced ginseng roots, which are light brown and fibrous. The mortar sits on a wooden surface, and some ginseng slices are scattered around it. The background is a warm, reddish-brown wood grain.

Gli estratti ricavati dalle radici di Ginseng sono ideali per superare lo Stress e ritrovare l'energia, eliminando stanchezza fisica e mentale



Dott. Marco Biagi

Università degli Studi di Siena
Dipartimento di Scienze Fisiche, della Terra e dell'Ambiente
U.O. Biologia Farmaceutica

Prof.ssa Elisabetta Miraldi

Docente di Biologia Farmaceutica
Università degli Studi di Siena

nergia

Con il termine Ginseng si intende la radice di una pianta di origine asiatica, oggetto di migliaia di pubblicazioni scientifiche, ma ancora oggi al centro di importanti controversie e di opinioni estremamente contrastanti. C'è chi la considera un rimedio sicuro, un tonico fondamentale per aumentare le prestazioni e la resistenza fisica nonché le difese immunitarie, e chi sostiene che i suoi effetti sono modesti e che non è da sottovalutare la cosiddetta "Sindrome da Abuso di Ginseng" (GAS) potenzialmente pericolosa. Vediamo dunque di fare un po' di chiarezza.

La pianta

Il Ginseng presente in commercio è costituito dalla radice di "Panax Ginseng" C. A. Meyer o Ginseng cinese o Ginseng coreano, appartenente alla fami-

glia delle Araliacee, pianta erbacea dalla crescita molto lenta, tanto che nel corso del primo anno il germoglio è alto solo 5 cm e ha solo tre piccole foglie ovali e dentellate, mentre al terzo anno raggiunge i 20 cm di altezza e porta tre gruppi di foglie, ciascuno formato da cinque foglie, e finalmente il quarto anno supera i 40 cm con cinque gruppi di foglie. I fiori sono bianchi, raggruppati in ombrelle che producono grappoli di bacche dal bel colore rosso intenso.

Altre specie di Ginseng comunemente impiegate in ambito fitoterapico sono il Ginseng giapponese e quello americano, ma il più comune rimane comunque "Panax Ginseng", il cui habitat è oggi ristretto a piccole zone dell'estremo oriente, ma che è ampiamente coltivato in Corea, Cina e Siberia.



La radice deve essere raccolta da piante che hanno almeno sei anni; si presenta carnosa e fusiforme, di colore giallo paglierino, dalle dimensioni di una robusta carota di difficile essiccamento. Di sapore amaro, ha una particolare forma antropomorfa, che ricorda il corpo umano, tanto che in passato si riteneva che giovasse all'intero organismo: infatti, il termine "Panax" deriva dal greco "pan" (tutto) "akèia" (cura, rimedio), cioè rimedio a tutti i mali, mentre il termine Ginseng viene dal cinese e significa "pianta dell'uomo".

I due tipi di Ginseng

Si trovano in commercio due diversi tipi di Ginseng, a seconda della lavorazione che subiscono le radici:

- **Ginseng bianco:** quando la radice viene lavata, raschiata e sbiancata e poi essiccata al sole o in forno in maniera tradizionale;
- **Ginseng rosso:** quando la radice fresca viene trattata al "vapor fluente" (120-130 °C) per circa due ore, che provoca reazioni complesse tra aminoacidi e zuccheri che le conferiscono un aspetto traslucido e un colore rossastro.

I più importanti principi attivi del Ginseng sono le saponine triterpeniche chiamate ginsenosidi. Il loro contenuto può variare nelle diverse specie di "Panax", come pure in base all'altitudine in cui la pianta cresce, o in base al tipo di lavorazione.

Le radici centrali, a differenza di quelle periferiche, forniscono estratti con un migliore rapporto tra i vari ginsenosidi. Le radici di Ginseng presentano inoltre un buon contenuto in vitamine, olio essenziale e polisaccaridi.

Tonico, energizzante, utile contro lo Stress

I primi studi scientifici relativi alla radice di Ginseng furono effettuati agli inizi degli anni '50 e subito fu chiaro come questa pianta fosse capace di aumentare la risposta allo Stress in animali da laboratorio. Con gli anni ricerche sempre più accurate e sofisticate hanno dimostrato che il Ginseng è in grado di contrastare l'immunosoppressione (riduzione o soppressione delle risposte immunitarie)

Il Ginseng aumenta le prestazioni e la resistenza fisica nonché le difese immunitarie

causata da Stress, di incrementare la resistenza fisica quando l'organismo è costretto ad esercizi fisici forzati, di migliorare la qualità della vita e la sopravvivenza in animali sottoposti a condizioni di vita sfavorevoli.

Dunque il Ginseng è una pianta dalle proprietà toniche e adattogene, in grado cioè di migliorare la capacità dell'organismo di adattarsi allo Stress, inducendo una maggiore resistenza al suo effetto destabilizzante, consolidando il sistema immunitario, endocrino e nervoso e migliorando le capacità



fisiche e mentali. Come tutti gli adattogeni, migliora la risposta del cervello e del surrene, aumentando quindi la sopportazione dell'organismo.

Il Ginseng migliora i riflessi, riduce l'affaticamento mentale e potenzia la memoria

Diversi studi hanno provato che il Ginseng influenza l'asse ipotalamo-ipofisi modulando il rilascio di ACTH, ormone precursore del cortisolo od "ormone dello stress" nel surrene.

Aumenta le capacità mentali e fisiche

Le sue proprietà stimolanti si esplicano soprattutto a livello centrale e sia la radice polverizzata che estratti secchi titolati al 4% in ginsenosidi hanno dimostrato di aumentare le capacità cognitive e mnemoniche innalzando i livelli di neurotrofine (famiglia di proteine che determinano la sopravvivenza, lo sviluppo e la funzione dei neuroni).

Il Ginseng induce miglioramento dei riflessi,

riduzione dell'affaticamento mentale, accelerazione alla risposta nervosa e potenziamento della resistenza fisica e della memoria: dunque è il fitoterapico giusto per chi è sottoposto ad uno studio intenso o ad un'intensa attività sportiva; trova indicazione anche nelle iniziali sintomatologie depressive da esaurimento psicofisico. Il Ginseng è inoltre considerato uno dei pochi fitoterapici realmente efficaci nel mantenere i giusti livelli glicemici nel sangue.

Come usare il Ginseng?

Gli orientali affermano che il modo migliore di consumare il Ginseng è quello di masticare la radice tal quale, ma noi preferiamo suggerire la radice polverizzata in capsule, al dosaggio di 900 mg per due/tre volte al giorno oppure l'estratto secco ottenuto dalla radice, titolato al 4% in ginsenosidi, al dosaggio di 200-600 mg al giorno. In entrambi i casi il trattamento non deve superare un massimo di 4 settimane.

Quando non utilizzarlo

Il Ginseng è molto ben tollerato, ma ha alcune controindicazioni che non possono essere sottovalutate. Infatti, per somministrazioni prolungate, con una media di 3 grammi al giorno di Ginseng, si possono verificare stati di Ipertensione, irrequietezza, Insonnia, eruzioni dermiche e diarrea mattutina. Inoltre il Ginseng non deve essere somministrato contemporaneamente a farmaci anticoagulanti e ipoglicemizzanti orali.

Alcuni utili consigli

È bene prestare molta attenzione nella scelta dei prodotti a base di Ginseng. Al momento dell'acquisto è raccomandabile leggere attentamente l'etichetta: consigliamo sempre l'uso di preparati standardizzati con titolo noto di ginsenosidi poiché si possono reperire sul mercato prodotti di scarsa qualità o, in alcuni casi, addirittura adulterati, spesso con specie del genere "Rheum" (rabarbaro), dalle note attività lassative.

Questo dipende dal fatto che il Ginseng è un prodotto estremamente costoso per le sue difficoltà di coltivazione, di raccolta e di essiccazione.

Preziosa è anche la radice intera di almeno sei anni essiccata di Ginseng, per la quale vale la considerazione che quanto più "umano" è il suo aspetto, tanto superiore è il prezzo, ed infatti rompere una "gamba" o un "braccio" durante la raccolta o l'essiccazione significa abbassarne il prezzo. ●