

A close-up photograph of a flowering heather plant. The image shows several vertical stems covered in small, vibrant pink flowers. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting a natural outdoor setting. The overall lighting is bright and natural, highlighting the texture and color of the blossoms.

Una pianta

Il Brugo, insieme ad altre piante della famiglia delle Ericacee, ha rivelato proprietà utili a contrastare e prevenire l'invecchiamento cutaneo

A close-up photograph of several vertical stems of heather (Calluna vulgaris) with numerous small, vibrant pink flowers. The background is a soft, out-of-focus bokeh of similar pink and green tones.

Dott. Marco Biagi

Docente di Biologia Farmaceutica
Università degli Studi di Siena

Prof.ssa Elisabetta Miraldi

Docente di Biologia Farmaceutica
Università degli Studi di Siena

anti-aging

Brugo, Brentoli, Baraccia, Grecchia, Sorcelli, Scopetti, ed anche impropriamente Erica, sono alcuni dei nomi comuni attribuiti a “*Calluna vulgaris* Hull”, una specie diffusa in Europa, Asia, Nord Africa e Nord America, appartenente alla famiglia delle Ericaceae, che non di rado caratterizzano la flora di molti ambienti montani. In Italia è distribuita sulle Alpi e gli Appennini sino a 2500 metri, dove si possono ammirare le “brughiere”, che conferiscono al paesaggio un aspetto suggestivo con meravigliose fioriture rosa-violacee. “*Calluna vulgaris*” è un arbusto sempreverde molto ramificato, con rami eretti o pendenti, foglie piccolissime, semplici e caratteristici fiori di colore variabile dal



rosa al violetto, e dal rosso porporino al violetto, con corolla campanulata, tutti rivolti da una parte, verso il basso. Fiorisce in luglio-agosto dopo la fogliazione.

Le radici fitte e profonde infiltrano il terreno al punto tale da formare un groviglio impenetrabile all'espansione di altre specie; il Brugo vive in simbiosi con funghi del suolo.

La parte aerea di questa pianta è utilizzata da tempo immemorabile per fabbricare rustiche scope, particolarmente ricercate negli usi di campagna.

La droga, ovvero la parte della pianta medicinale che, allo stato essiccato, è usata a scopo terapeutico, è rappresentata dalle sommità fiorite.

Il miele di Brugo

I fiori campanulati e ricchi di nettare del Brugo sono frequentemente visitati da api domestiche, bombi e lepidotteri tipici della brughiera. Nel periodo autunnale, il Brugo fornisce alle api importanti raccolti sia di nettare che di polline. Le api succhiano il nettare dai fiori che persistono a lungo sulla pianta e ne ricavano un miele molto scuro.

Il miele di Brugo ha la caratteristica di essere molto viscoso per la presenza di una proteina, la cui concentrazione può raggiungere il 2%

Il **miele di Brugo** è molto apprezzato e presenta la peculiare caratteristica di essere molto viscoso, a causa della presenza di una proteina, la cui concentrazione,

nei mieli puri di Erica, può raggiungere il 2%; nella sua composizione il fruttosio (56%) prevale sul glucosio (40%).

Il miele di Brugo, già utilizzato dagli antichi Romani (Plinio lo chiamava "miele sericeo"), mostra una spiccata **attività antibatterica**, come riportato da numerose ricerche scientifiche.

La composizione chimica

Nell'ultimo decennio gli studiosi ci hanno offerto una panoramica complessiva del profilo fitochimico delle parti aeree di "Calluna vulgaris". Dai dati ad oggi disponibili emerge una struttura complessa con prevalenza di **flavonoidi** (oltre a cromoni, procianidine, acidi fenolici e fenoli, la maggior parte dei quali in forma glicosidica). Tra i glicosidi acetilati dei flavonoli compaiono insieme i galattosidi e gli arabinosidi, peculiarità della famiglia delle Ericaceae. I principali composti fenolici presenti in "Calluna vulgaris" sono: acido clorogenico, callunina, iperoside, isoquercetina e campferol-3-O-galattoside. Altri composti riscontrati sono steroli, triterpeni, acidi grassi comuni e acido ascorbico.

Utilizzi in Medicina tradizionale

Le sommità fiorite, raccolte all'inizio della fioritura, insieme alle piccole foglie, sono da sempre utilizzate per la loro azione di eccellente **diuretico dalle proprietà antisettiche delle vie urinarie**; l'infuso è impiegato infatti come rimedio per svariati disturbi di tipo infiammatorio che colpiscono i reni e il tratto urinario, quali Cistiti, Uretriti e Cistopieliti.



Leclerc, autore di un ben noto trattato medico scientifico sulle piante medicinali, era solito prescrivere un **infuso a caldo** (1-2 cucchiari di foglie per tazza), oppure il decotto di una manciata di sommità fiorite della pianta, in 1 litro di acqua, bollita sino alla riduzione di un terzo.

Nella Medicina tradizionale, come altri diuretici naturali, la "Calluna vulgaris" è **usata per le patologie reumatiche**. Impiastri caldi e umidi di fiori, sono stati impiegati in medicina popolare per lenire i dolori sciatici.

Proprietà antibatteriche e non solo

Pianta molto apprezzata nell'antichità, "Calluna vulgaris" è stata con il tempo abbandonata ed è per questo motivo che, ad oggi, solo pochi studi sono stati condotti allo scopo di carpire nuove informazioni su questa specie.

Le maggiori attività farmacologiche sinora ascritte alle parti aeree di "Calluna vulgaris" sono quelle **antibatteriche, antinfiammatorie e antiossidanti**, correlabili con l'elevato tenore di polifenoli.

L'estratto acquoso è risultato particolarmente attivo contro "Staphylococcus aureus" e "S. epidermidis", "Can-



didia albicans" e "Escherichia coli".

L'attività antinfiammatoria, legata alla capacità di inibire l'enzima lipossigenasi, è attribuita principalmente all'acido ursolico.

Capacità antiossidante

A causa del suo elevato potere antiossidante, di recente i ricercatori hanno iniziato ad ipotizzare un'applicazione cosmetica per questa specie botanica, conducendo studi in vitro ed in

vivo, allo scopo di valutarne l'efficacia nella **prevenzione del photoaging**, degli **inestetismi propri dell'invecchiamento della pelle** e anche di alcune

patologie cutanee di lieve entità. Recentemente sono stati prodotti estratti acquosi delle parti aeree di Brugo, che hanno dimostrato eccezionali

potenzialità; essi infatti uniscono alla semplicità di preparazione, una composizione chimica molto interessante, in cui abbondano i **polifenoli**.

Studi effettuali su tale estratto presso l'Università degli Studi di Siena hanno dimostrato una eccellente attività antiossidante scientificamente testata.

Studi effettuali sull'estratto di Brugo hanno dimostrato una eccellente attività antiossidante scientificamente testata

Il complesso dei dati ottenuti e, in particolare, la concentrazione efficace individuata e le concrete azioni antiossidante e idratante riscontrate in vitro, consentono di affermare che l'estratto di Brugo è un buon ingrediente per la formulazione di nuovi prodotti cosmetici utili nel trattamento degli inestetismi propri dell'invecchiamento cutaneo, dal momento che questi hanno alla base meccanismi di stress ossidativo.

Utilizzare prodotti testati

La moderna fitocosmesi è costantemente alla ricerca di nuovi "green ingredients" che assicurino sicurezza ed efficacia per specifiche indicazioni d'uso, soprattutto a seguito di una certa "diffidenza" che si è creata nel consumatore comune nei confronti dei preparati di sintesi. Tuttavia è bene ricordare che, nell'ottica di garantire riproducibilità di azione, è fondamentale utilizzare estratti vegetali ben caratterizzati dal punto di vista fitochimico, ossia accuratamente standardizzati. ●

