

# PIANTE ED ESTRATTI VEGETALI AD AZIONE “ADATTOGENA” (1A PARTE)

Posted on giugno 19, 2014 by Redazione



*(Alessandro Gelli)*

## **PIANTE ED ESTRATTI VEGETALI AD AZIONE “ADATTOGENA” e LORO AZIONI SALUTARI IN AMBITO ANTI-AGING ED ANTI-STRESS**

L'interesse per la salute naturale è ormai un fenomeno evidente che si sta diffondendo sempre più; infatti non solo molti desiderano vivere meglio e magari più a lungo, ma anche vorrebbero avere più brio ed energia vitale e poter resistere al meglio allo Stress quotidiano. Quanto riportato è sintetico riassunto di numerose lezioni del Prof. Alessandro Gelli, tenute sia per i corsi Universitari in “Metodologie Anti-Aging ed Anti-Stress”, Dipartimento di Fisiologia e Farmacologia, Sapienza Università di Roma, sia per il corso ISS (Istituto Superiore di Sanità) in erboristeria, per medici e farmacisti. Già decenni fa gli effetti delle piante ad azione salutare erano insegnate in seminari e congressi Accademici, tuttavia l'interesse era circoscritto ad un numero di medici e farmacisti limitato, per lo più appassionati, oggi giorno con l'avvento dell'interesse per l' "Anti-Aging" (o meglio Aging Management), l'insegnamento è diventato universitario istituzionale; ciò mostra come i tempi cambiano ma un principio è essenziale e non cambierà mai: per un serio e tecnica “formazione Anti-Aging” è necessaria una sinergica tecnica “formazione Anti-Stress”.

Le piante possono offrire un valido aiuto laddove siano consigliate all'utente in modo personalizzato.

Tali consigli devono provenire da un vero esperto, che abbia anche una formazione globale nei settori tecnico pratici per la gestione concreta del fenomeno con cui tutti dobbiamo convivere ed adattarci operativamente utilizzando ogni mezzo possibile: Lo Stress.

## **Possibili Definizioni di “Adattogeno”:**

Per Adattogeno si può intendere una sostanza che rende l'organismo più efficiente nell'adattarsi alle numerose circostanze e vicissitudini che inducono Stress nell'organismo stesso. La reazione allo Stress è una reazione vitale ed una delle 9 funzioni dell'Ipotalamo è la nota “reazione di attacco o fuga”, fortemente coinvolta nella reazione agli Stressors.

Selye concepì il concetto generale di Adattamento riferito ai meccanismi psico-fisiologici che il soggetto sotto Stress mette in atto per reagire agli Stressors, i vari agenti Stressanti, suddivisi a loro volta in Eustress e Distress ( stressors entrambi dannosi ma interpretati dallo specifico soggetto come piacevoli o , al contrario, sgradevoli)

L'organismo reagisce e si adatta con efficacia diversa da soggetto a soggetto, infatti è soggettiva sia la interpretazione degli eventi stressanti sia il tipo e l'intensità di risposta che, ai fini di una buona gestione dello Stress, deve essere ben calibrata; questa risposta ottimale non è facile per molti soggetti, infatti lo Stress cronico di “base” può essere acuitizzato da un evento specifico ( evento acuto).

In questa situazione, molto comune oggi, a seconda di quanto un soggetto presenta stanchezza e parziale esaurimento di base, otterrà una risposta in acuto più o meno efficace da parte del suo network psico-neuro-endocrino.

Il limite della risposta di adattamento consiste anche nelle specifiche riserve di “energie di Adattamento” , che non sono illimitate e variano molto da soggetto a soggetto.

Adattogeno è quindi potenzialmente un qualunque evento o sostanza che aiuta l'organismo a potenziare i meccanismi vitali di Adattamento, base della sopravvivenza.

Brekhman più recentemente definì il concetto di Adattogeno : “Adattogeno è un principio attivo o droga ( parte della pianta che si usa in medicina) in grado di aumentare le resistenze aspecifiche e le difese dell'organismo nei confronti di fattori di Stress”. Inoltre tali sostanze devono essere “prive” di tossicità

Sia sostanze naturali sia specifiche strategie e metodologie Anti-Stress possono, se ben personalizzate, far migliorare la capacità di adattamento psico-fisiologico nei confronti dello Stress quotidiano , base del vero “Anti-Aging”.

Le sostanze naturali ad azione Adattogena potrebbero essere definiti come dei regolatori-adattatori metabolici, in grado di aiutare la capacità all'organismo di adattarsi nei confronti di ogni tipo di Stressors e Stress( ambientali, situazionale, fisico, biologico ecc)

Non sono molte le sostanze naturali e le piante che possono rientrare in questa ristretta categoria poiché non devono essere né direttamente e marcatamente stimolanti né rilassanti ma favorire la risposta idonea del S.N.A. e di tutto il network psico-neuro endocrino, in base alla specifica situazione stressante.

Non appartengono alla categoria delle piante adattogene molte delle piante più note, come il Thè, il Ginseng, la Damiana, il Guaranà ecc, tutti stimolanti e con i relativi effetti collaterali, Passiflora, Biancospino, Valeriana ecc, hanno al contrario marcati effetti rilassanti.

**Gli Estratti Secchi:** gli E.S. sono il modo più comune e comodo per assumere in modo concentrato i P.A. Titolati della pianta in questione.

Di solito la droga ( definizione scientifica e corretta che indica la parte della pianta usata in medicina) è una parte della pianta, anche se nella medicina indiana l' Ayurveda, si utilizza la pianta in toto; tuttavia i P.A. adatti per un certo effetto salutare e/o terapeutico, sono solitamente presenti in una specifica parte della pianta ( foglie o radici o corteccia ecc) è quindi chiaro il perché utilizzare quella parte di pianta specifica per degli scopi specifici.

La titolazione del o dei P.A. serve per far conoscere la quantità di P.A. presente, per esempio su 100g di estratto.

La titolazione deve essere riportata su tutto il lotto "standardizzato" ed è specifica solo per quel lotto per quella produzione; infatti la % dei vari P.A. varia anche notevolmente a seconda del periodo di raccolta della pianta, del luogo geografico di raccolta, del metodo conservativo e del metodo estrattivo.

La polvere ingerita rispetto alla pianta, o meglio alla parte utilizzata, è più concentrata, come principi attivi, dichiarati, per esempio al 1- 2-3 o 5% ecc.

In questo modo si può assumere in uno spazio ridotto una sufficiente quantità di principi attivi riducendo anche eventuali disturbi gastrici indotti dalle cellulose, resine, i supporti inerti della pianta che in alcuni soggetti potrebbero indurre ad esempio fastidi intestinali ecc.

In questo modo il medico ha una possibilità più "scientifica" tramite la quantificazione del P.A. prescritto al suo utente, cosa che non è possibile utilizzando un estratto non titolato.

Le materie che trattano le piante, le varie preparazioni, i contenuti e gli effetti farmacologici, sono la botanica farmaceutica, la Farmacognosia la fito-terapia in genere, anche se recentemente le piante e i relativi preparati mono o pluri-composti, hanno sempre più applicazioni in ambiti non solo

terapeutici” classici” ma anche per i settori “Anti-Aging”, Anti-Stress ( Aging and Stress Management) e per l’incremento della performance psico-fisica in genere.

## **LE PIANTE AD AZIONE ADATTOGENA**

Tra le piante dette “Adattogene”, potenzialmente più utili, (bisogna sempre tener conto della differente risposta soggettiva), possiamo annoverare la Rodiola Rosea, la Maca, la Suma, Il Ginkgo Biloba, lo Schizandra e l’Eleuterococco.

Queste piante possono trovare collocazione in questa categoria come coadiuvanti della azione ADATTOGENA sul network psico-neuro-endocrino; presentano meccanismi bio-chimici e fisiologici diversi, azioni utili per potenziare una aspecifica ed efficace risposta allo Stress sia acuto che cronico.

Alcune piante “adattogene” potrebbero limitare la iper-produzione di Catecolamine ( tipica di soggetti a tendenza ansiosa ecc.) durante situazioni di Stress.

Varie piante di questa categoria manifestano anche azione anti-ossidante, che contrasta i noti radicali liberi. Pare anche possano svolgere un ruolo nella riduzione della perossidazione lipidica.

Le piante ad azione adattogena e gli adattogeni in genere secondo alcuni autori possono essere distinti in:

-Immunostimolanti ( aiutano a mantenere efficiente il sistema immune)

-Nootropici ( miglioranti le funzioni cerebrali, i farmaci Nootropi allopatrici sono il Piracetam, Oxiracetam, Aniracetam ecc)

-Anabolizzanti ( nel senso che ottimizzano in modo naturale la sintesi proteica )

-Tonici ( aiutano a ridurre alcuni stati d’insufficienza dell’organismo e/o di singoli organi, in pratica svolgono un ruolo coadiuvante la gestione metabolico-fisiologica dello Stress)

-Geriatrici ( utili per aiutare a contrastare vari effetti correlati all’avanzare dell’età, per cui molte piante e estratti vegetali ad azione adattogena, ben dosate e personalizzate, rientrano in un serio e concreto mosaico Anti-Aging) o meglio di Stress Management).

Alcuni studi hanno utilizzato un’associazione di Rodiola Rosea e Eleuterococcus Sativus.

Nota : il Ginseng orientale è così noto che altre piante vengono chiamate come: Ginseng siberiano o russo ( Eleuterococco) , Ginseng Brasiliano ( la Suma), Ginseng delle Ande ( il Maca)

**Eleuterococco e suoi estratti:**

Alcuni lavori hanno dimostrato che alcuni principi attivi dell'Eleuterococco favorisce la sintesi di proteine/acidi nucleici parzialmente bloccando l'inibizione della RNA Polimerasi DNAdipendente in animali sotto sforzo senza influenzare l'attività della stessa, pare favorisca l'aumento della sintesi del glucosio 6-Fosfato Deidrogenasi ( G-6PD) con relativa influenza sul metabolismo energetico.

Chiamato talvolta anche con il nome "Ginseng siberiano" non va confuso assolutamente con il noto Panax Ginseng giapponese ( la radice a forma d'uomo) che presenta proprietà energizzanti e anche stimolanti con il relativo "down" terminato l'effetto psico-fisiologico del classico Ginseng orientale