La farmacista Elena

È affascinante pensare che **la storia della medicina è iniziata per tentativi**, già prima della civilizzazione dell'uomo. Tutti i popoli della Terra hanno creato le loro tradizioni partendo più o meno nello stesso modo, ma in ogni continente la tradizione ha poi preso vie diverse, approfondendo argomenti diversi, cercando di trovare **rimedi sempre più efficaci e con meno effetti collaterali.** Si è partiti sempre dalla natura, dalla quale ancora oggi derivano un buon numero di farmaci e terapie. Una di queste è la **micoterapia**, ovvero il potere curativo dei funghi.

Il sottobosco alleato della salute

Al di fuori dell'uso alimentare, in Occidente i funghi sono stati storicamente associati a pratiche mistico esoteriche, distogliendo l'attenzione dalla loro grande versatilità terapeutica, che invece è sempre stata ben nota in Oriente. Ora, per fortuna, anche da noi la consapevolezza su questo potente alleato della salute e della longevità sta aumentando.

ILLUSTRAZIONI DI LISA LAZZARETTI

I funghi non appartengono al mondo delle piante, come si potrebbe credere e come furono catalogati in principio, ma non appartengono neanche al mondo animale. Per le loro caratteristiche così particolari è stato creato un regno a parte denominato appunto "**regno dei funghi**", dato che la loro origine è un ceppo batterico diverso da quello degli altri regni. Si pensa che in natura ci siano 1 milione e 500 mila e specie fungine, la maggior parte ancora sconosciute, e con probabili effetti terapeutici interessanti tutti da scoprire.

VERI "SPAZZINI" DEI DETRITI ANIMALI E VEGETALI

La parte visibile del fungo è il corpo fruttifero che emerge in particolari condizioni per la riproduzione, ma la parte più consistente è il **micelio**: una rete di filamenti che si sviluppa anche per chilometri, modificandosi in base alle informazioni prese dall'ambiente. I funghi si nutrono di sostanza organica, che prendono dal terreno o dalle piante, attraverso la **simbiosi** con un'altra specie, oppure per **parassitismo**, o per **saprofitismo** di organismi animali o vegetali in decomposizione. Se non ci fosse questa attività saprofitica dei funghi, la terra sarebbe **sommersa di detriti di origine animale e vegetale**, a conferma che tutto ha una utilità nella vita del nostro pianeta. Non ci sono altri organismi viventi capaci come i funghi, grazie al loro micelio diffuso, di ripulire un terreno da inquinanti e sostanze tossiche in un tempo così breve.

Le sostanze che il fungo usa per difendersi dalla vita a stretto contatto con organismi in decomposizione sono ciò che rende la micoterapia così efficace.

TRA I FUNGHI PIÙ USATI IN MEDICINA, ALCUNI SONO PARTICOLARMENTE UTILI PER AIUTARCI A VIVERE A LUNGO, COME L'HERICIUM ERINACEUS.

SI DIFENDONO CON SOSTANZE CHE AIUTANO ANCHE NOI

Le proprietà antiossidanti e quelle antimicrobiche che il fungo usa per difendersi dalla vita a stretto contatto con organismi in decomposizione e occupandosi della loro demolizione, sono ciò che rende la **micoterapia così efficace**. I funghi terapeutici, che a volte sono gli stessi che mettiamo nel piatto, hanno varie sostanze attive, come i polisaccaridi. Tra questi ci sono i **β-glucani**, che sono anche quelli sui quali sono stati fatti gli studi più numerosi. La loro caratteristica è quella di **stimolare le cellule del sistema immunitario** attraverso una vera **attività modulante** che seda un sistema immunitario troppo attivo, che potrebbe generare patologie allergiche, o che attiva un sistema immunitario pigro. Oltre ai polisaccaridi, i funghi terapeutici contengono altre sostanze che ne potenziano l'efficacia come le **glicoproteine**, **gli enzimi**, **i terpeni e gli steroli con molteplici azioni**. Numerosi studi recenti rilevano che la nostra alimentazione, rispetto al passato, è carente di 1-3β-glucani a causa del consumo prevalentemente di alimenti industriali e troppo raffinati, da qui la necessità di integrarli con la micoterapia.

L'HERICIUM ERINACEUS, PROTEZIONE PER IL CERVELLO

Tra i funghi più usati in medicina, alcuni sono particolarmente utili per aiutarci a vivere a lungo. L'*Hericium erinaceus* assomiglia a una criniera, può arrivare a 2 Kg di peso, si sviluppa per lo più sulle querce ed è commestibile anche se non molto utilizzato in cucina. È molto conosciuto per le sue attività **cicatrizzanti sulle mucose**, soprattutto dello stomaco, grazie all'alta concentrazione di due sostanze: ericenoni e erinacina. Le stesse che, secondo studi recenti, incidono sul fattore di crescita nervoso e sono in grado di **ridurre la progressione delle malattie degenerative a livello cerebrale**, migliorando a distanza di 6 mesi lo stato di salute e le capacità residue sia nei malati Alzheimer che di demenza senile. Studi iniziati in Giappone e ripresi in Europa hanno rilevato che è in grado di ridurre la neurotossicità di sostanze come il glutammato, con una attività di protezione del tessuto cerebrale e sulla sua rigenerazione.

Integratori ben tollerati e con effetto protettivo

Nella scelta di sostanze con le quali integrare la nostra alimentazione per migliorare lo stato di benessere, si cerca sempre la massima efficacia e il minimo rischio. Possiamo dire che i funghi, e la micoterapia, rispondono perfettamente a questa esigenza, dal momento che **sono ben tollerati e hanno anche un effetto epatoprotettivo e prebiotico**, migliorando l'assorbimento degli altri nutrienti presenti nel cibo. Le indicazioni terapeutiche di ogni fungo variano in base al rapporto col quale sono presenti i vari principi attivi. Il beneficio ad ampio spettro e la versatilità di azione di questi preparati ci fa ragionevolmente pensare che **la loro diffusione e il loro utilizzo sarà in netto aumento** anche da noi, nei prossimi anni. Per scongiurare il rischio di assumere contaminanti presenti nei terreni, è sempre utile, col consiglio del farmacista, scegliere prodotti di aziende italiane delle quali è possibile controllare la filiera produttiva.

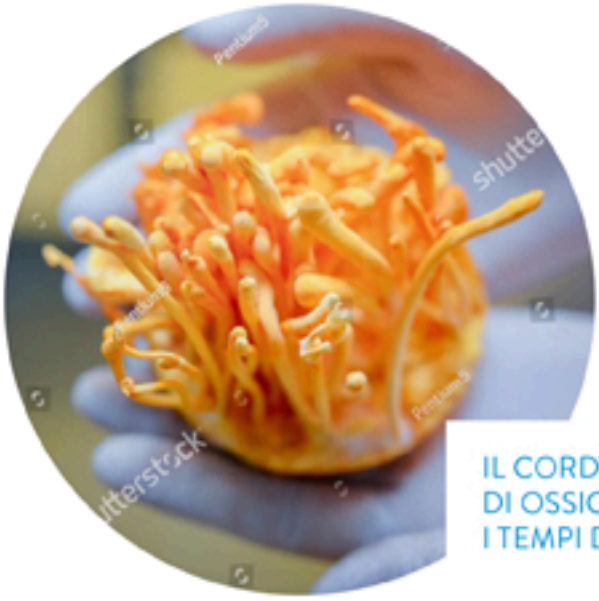
L'AURICULARIA AURICULA-JUDAE È MOLTO UTILE PER RIDURRE STRESS, INVECCHIAMENTO E PATOLOGIE CORRELATE.

ORECCHIO DI GIUDA PER LE MALATTIE CARDIOVASCOLARI

Un altro fungo molto interessante è l'*Auricularia auricula-judae*, o Orecchio di Giuda, molto usato nella cucina cinese. Si tratta di un fungo decompositore che cresce in relazione mutualistica con rami e alberi secchi. È ricco di **adenosina** che entra in gioco nella produzione energetica dell'organismo, nella produzione di GABA che **regola l'ansia senza diminuire il livello di attenzione**, la frequenza cardiaca, alcune funzioni cerebrali e il sonno. I più recenti studi ne hanno verificato l'azione rinforzante sulle pareti vasali, accompagnata a una attività sulla fluidità del sangue, utile nella **prevenzione delle malattie cardiovascolari**. L'utilizzo prolungato di un prodotto a base di questo fungo intero risulta molto utile per la regolazione dello stress, sia in età lavorativa che in seguito, per ridurre l'invecchiamento e patologie correlate (da non usare in associazione a farmaci antiaggreganti).

IL CORDYCEPS SINENSIS, PIÙ OSSIGENO ED ENERGIA

È un fungo raro, venerato da millenni, che si estende dalla carcassa mummificata di un insetto. In Occidente è conosciuto solo da una trentina di anni, durante i quali sono stati compiuti numerosi studi per verificarne le proprietà notate dai cinesi durante i secoli.
I principali utilizzatori di Cordyceps in Occidente **sono atleti e anziani**. Numerosi studi scientifici hanno infatti dimostrato che grazie al Cordyceps il corpo umano **migliora l'utilizzo di ossigeno e l'energia a livello cellulare** allungando i tempi della performance aerobica. Uno studio in doppio cieco su anziani che lamentavano stanchezza ha rilevato un miglioramento di parametri come la confusione mentale, la minzione notturna, le prestazioni sessuali nel gruppo che usava Cordyceps, rispetto a quello che usava placebo. La sua capacità di stimolare la produzione di DHEA risulta molto utile nelle depressioni per aumentare la vitalità dei pazienti.



IL CORDYCEPS SINENSIS MIGLIORA L'UTILIZZO DI OSSIGENO E L'ENERGIA ALLUNGANDO I TEMPI DELLA PERFORMANCE AEROBICA.