

BELLI E UTILI: I GIRASOLI

A cura di Giuseppe Luzi



Un'estate con immagini di colori vivaci e paesaggi ricchi di *Helianthus annuus*, il girasole. Girando in Toscana, ma un po' dappertutto in Italia, si osservano nella stagione estiva campi di un verde intenso e di macchie gialle disegnate dai girasoli. Il girasole è una pianta di grande valore ornamentale ma è anche una importante erbaacea di interesse alimentare.

Originaria del Nord America (ma forse dal Messico), è diffusa sia in Europa sia in Australia. È coltivata per uso alimentare, soprattutto nell'industria olearia. Le tipiche varietà per produzione di olio sono piuttosto grandi e i fusti possono essere alti anche oltre i due metri.

Le varietà da giardino sono più piccole. L'infiorescenza del girasole è dotata di movimento eliotropico: il fiore è sempre rivolto verso il sole, e da questa proprietà deriva il nome della pianta. Le qualità biologiche del girasole non sono limitate all'estrazione e alla produzione di olio alimentare. Gli estratti trovano un'ampia diffusione nella fitoterapia e nell'uso cosmetico.

La parte più comunemente utilizzata del girasole è quella dei semi che sono ricchi di vitamina E e sono caratterizzati da proprietà antiossidanti.

I semi di girasole hanno notevoli capacità nutrizionali. Dai semi si può estrarre l'olio, come noto, ampiamente diffuso per l'alimentazione, mentre i germogli possono essere cucinati.



Oltre alla vitamina E nei semi troviamo acido pantotenico, vitamina B6, folati e alcune proteine. Gli antiossidanti presenti all'interno dei semi di girasole sono utili per contrastare i

radicali liberi. Semi e germogli contengono anche le vitamine B12 e B1, e la vitamina A.

È interessante l'associazione tra vitamina E e acido ascorbico, binomio che favorisce l'effetto antiossidante. L'olio di semi di girasole contiene lecitina, tocoferoli, carotenoidi e cere e ha proprietà chimiche tipiche di un olio vegetale con trigliceridi. Oltre all'impiego per ottenere olio si deve ricordare che i semi di girasole sono ben commestibili e contengono proteine con ferro e fosforo, oltre al complesso delle vitamine B. Per l'alimentazione possono essere inseriti in insalate, nelle verdure o nelle minestre. La presenza di acido linoleico è utile per il controllo del colesterolo LDL (quello "cattivo").

AROMI MULTIUSO: LA LAVANDA

Scrive Arielle Picaud in "Histoire en parfums": *I profumi ci fanno capire i valori e i costumi delle culture che li generano, sono preziosi strumenti d'analisi storica e sociologica.* La nostra vita di ogni giorno è immersa in un fluire di profumi, di suggestioni indotte, di stati d'animo aroma-correlati, soprattutto quando si tratta di cattivi odori. Nel suo capolavoro "Profumo" P. Suskind scrive "...gli uomini potevano chiudere gli occhi davanti alla grandezza, davanti all'orrore, davanti alla bellezza, e turarsi le orecchie davanti a melodie o a parole seducenti. Ma non potranno mai sottrarsi al profumo".

E ancora, lo stesso autore: *"Il profumo ha una forza di persuasione più convincente delle parole, dell'apparenza, del sentimento e della volontà. Non si può rifiutare la forza di persuasione del profumo, essa penetra in noi come l'aria che respiriamo, penetra nei nostri polmoni, ci riempie, ci domina totalmente, non c'è modo di opporvisi"*. In tutte le culture le piante aromatiche hanno assunto un importante significato, probabilmente correlabile con le proprie caratteristiche organolettiche e per la loro "personalità" olfattiva.

Addirittura sembra che presso i Sumeri si facesse cenno all'utilizzo di piante aromatiche. Un arabo, il celebre medico e studioso Avicenna scoprì, attorno all'anno Mille, che facendo bollire fiori in un alambicco una frazione della loro essenza, in modesta quantità ma profumatissima, si trasferiva nel distillato. I così detti olii essenziali sono però utilizzati soltanto nell'alto Medioevo ma dobbiamo arrivare al lavoro di René Maurice Gattefossé perché si torni a parlare delle proprietà medicinali naturali, in particolare dell'essenza di lavanda. René-Maurice Gattefossé (1881 Montchat, Lyon - 1950 Casablanca) è considerato uno dei padri fondatori dell'aromaterapia, branca della fitoterapia che utilizza gli olii essenziali (volatili e fortemente odorosi) delle piante.

Sul termine di aromaterapia nascono equivoci di varia natura e non esistono dati definitivamente acquisiti che consentano di attribuire rigorosi parametri scientifici a questa disciplina. Resta il fatto che la stessa definizione può generare confusione, in quanto per gli olii essenziali non c'è soltanto un'applicazione « olfattiva », ma vanno considerate diverse applicazioni topiche (massaggi, impacchi, ma anche inalazioni). Storicamente gli studi di Gattefossé utilizzarono la lavanda. La lavanda cresce bene in collina e in montagna. È di piccole dimensioni, il suo profumo è molto forte, leggermente canforato ed erbaceo, fresco e gradevole. Fiorisce durante l'estate e colora le montagne e le valli di un rilassante azzurro/viola.

La raccolta viene fatta generalmente nel



mese di luglio e si procede fino ad agosto. Su questa pianta ci sono molte informazioni sin dai tempi antichi, ed è ben nota per diverse proprietà (antisettiche, battericide, antiemetiche). I fiori di lavanda hanno modeste proprietà sedative, e antispastiche, agendo sulla muscolatura liscia del tubo digerente e dell'albero bronchiale. L'olio essenziale di lavanda si utilizza esclusivamente per via esterna: è ricavato per distillazione dei fiori, e possiede proprietà antinfiammatorie.

L'olio essenziale di lavanda è l'olio eterico più utilizzato in profumeria.

In taluni casi si aggiunge qualche goccia di olio essenziale ad un volume d'acqua, e si dice che abbia effetti rilassanti. I fiori di lavanda, una volta seccati, mantengono a lungo il proprio tipico aroma. È necessario fare attenzione all'olio essenziale che può causare, nell'uso esterno, dermatiti. ■

LIMITI E PROSPETTIVE

Nel corso degli ultimi anni si è prestata molta attenzione sulla medicina complementare e alternativa, proprio al fine di valorizzarne gli aspetti utili o utilizzabili nelle varie possibili applicazioni terapeutiche. Di particolare interesse in questo ambito sono gli oli essenziali che costituiscono una frazione di varie sostanze con attività farmacologica.

Di grande interesse è il potenziale impiego in contesti medici che potremmo definire tradizionali: azione anti-infiammatoria, analgesica, ansiolitica, etc. Tuttavia gli sviluppi futuri sui quali si richiama l'attenzione e che vedono impegnati vari aspetti della microbiologia, della chimica e dell'oncologia riguardano i derivati dei quali è possibile ipotizzare un'applicazione clinica quando si manifestano resistenze al trattamento antibiotico o a molecole citostatiche in corso di crescita neoplastica.

Molta strada deve essere ancora percorsa e una sperimentazione rigorosamente programmata deve essere alla base delle conclusioni che ne deriveranno. Altrimenti resteremo sempre nel limbo di attese non verificate o incomplete, nel limbo magico di soluzioni mai provate ma sempre potenzialmente possibili...

Presso la BIOS S.p.A. di Roma in via Chelini 39, il prof. Giuseppe Luzi, immunologo clinico, svolge attività di consulenza specialistica per le malattie del sistema immunitario.

Per informazioni e prenotazioni: CUP 06 809641