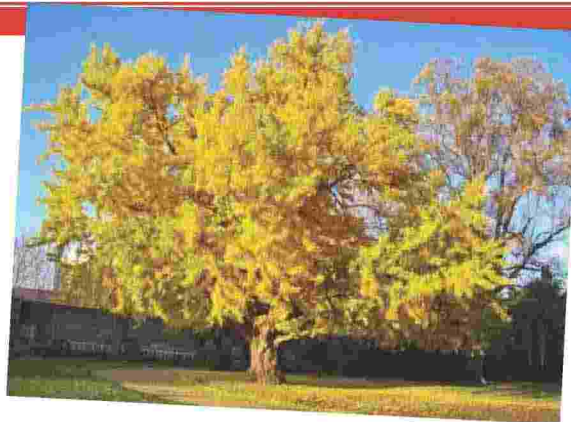


► **TERAPIE.** *E' capace di rigenerare il cervello*

Il ginkgo biloba, pianta millenaria

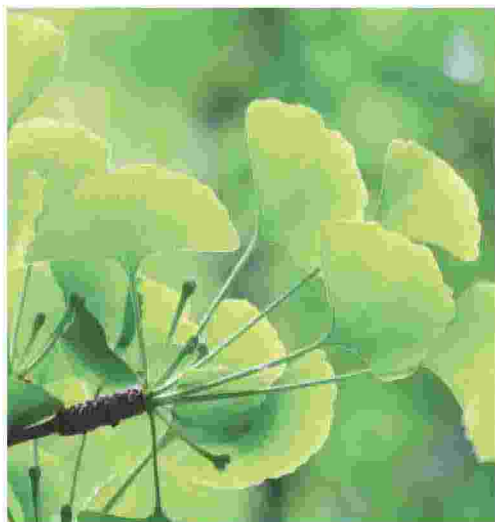


Giovanna Barzaghi*



La pianta di 270 milioni di anni fa che ripara i danni da ictus, tratta la demenza e l'Alzheimer rigenerando tutto il cervello.

Il ginkgo biloba, vero fossile delle piante, ha origini antichissime, considerata una pianta ornamentale in Cina e Giappone, la pianta che ha visti i dinosauri. Come albero ornamentale è presente in molte delle nostre città, incluse Roma, Milano e Torino, in viali alberati, nei parchi e negli orti botanici, e costituisce un'attrazione irresistibile per gli appassionati di foliage. "Non tutti sanno che questa pianta ha una storia incredibile, nota a tutti gli studenti di botanica ma un po' meno al grande pubblico. Per colmare questa lacuna, ora c'è un libro, intitolato Ginkgo. L'albero dimenticato dal tempo, scritto da Peter Crane, già direttore dei Royal Botanic Gardens di Kew a Londra e dean presso l'università di Yale presso la Scuola di Studi Forestali e Ambientali, nonché uno dei massimi esperti mondiali di paleontologia vegetale. Non fatevi spaventare da questo curriculum: il libro che l'editore fiorentino Leo S. Olshki ha reso disponibile anche ai lettori italiani unisce il rigore del rigore scientifico a una piacevolezza narrativa che lo rende accessibile a chiunque sia appassionato di natura e di piante". Il ginkgo è usato nel mondo occidentale per realizzare integratori e altri prodotti per la salute. La maggior parte di questi sono realizzati sfruttando le foglie. In Cina e nel mondo asiatico, invece, i semi dell'albero di ginkgo biloba vengono usati a scopo medico dopo essere stati adeguatamente trattati. I semi di ginkgo, infatti, sono tossici e non dovrebbero essere mangiati né crudi né arrostiti. Il Ginkgo Biloba (nome botanico *Salisburia adiantifolia*) è uno degli integratori naturali più venduti al mondo grazie agli effettivi benefici curativi che offre. Numerosi studi suggeriscono che può trattare più di 100 disturbi. E' una pianta che possiede proprietà adattogene ovvero quella di ridurre gli effetti dello stress fisico e mentale ed esplica una funzione antiinfiammatoria oltre che antiossidante, migliora la circolazione del sangue. A livello cerebrale migliora la memoria, favorisce le funzioni cognitive, rallenta il deterioramento mentale e ripara i danni cerebrali. Tra le mille funzioni vi è anche quella di migliorare la circolazione periferica rendendosi molto utile per i piedi e mani fredde, calvizie, emicrania, cefalea, disturbi erettili, depressione, degenerazione maculare, ipertensione, vertigine, stress, acufeni, aterosclerosi e altro. In particolare il ginkgolide B (contenuto nel Ginkgo Biloba) previene il danno metabolico causato da ischemia cere-



brale e riduce gli infarti causati da occlusione vasale, svolgendo inoltre un'azione protettiva nei confronti di questi disturbi. Inoltre il

ginkgolide B contrasta i processi di aggregazione piastrinica, formazione del trombo e reazioni infiammatorie (iperattività bronchiale).

Benefici scientificamente dimostrati del Ginkgo Biloba:

(Uno studio del 2006 pubblicato sul *European Journal of Neurology* ha concluso che il Ginkgo Biloba è efficace quanto il farmaco donepezil per trattare i disturbi dell'Alzheimer con il vantaggio che non ha gli effetti collaterali del farmaco. E non solo previene ma è anche in grado di svolgere delle proprietà rigenerative cerebrali stimolando il fattore neurotrofico derivato dal cervello (BDNF), una proteina presente nel cervello e nel sistema nervoso periferico che è essenziale nella regolazione, la crescita e la sopravvivenza delle cellule cerebrali e che è particolarmente importante per la memoria a lungo termine. Inoltre solo di recente è stato scoperto un nuovo meccanismo di guarigione a livello cerebrale del Ginkgo Biloba ed è quello che la rende unica rispetto a tutti gli altri rimedi naturali per il cervello. Infatti i ricercatori hanno pubblicato uno studio sulla rivista *Cell and Molecular Neurobiology* in cui mostrano come questa pianta sia in grado di modulare positivamente le cellule staminali neurali (NSC), una sottopopolazione di cellule all'interno del cervello che come cellule multipotenti sono in grado di generare molti tipi dif-

ferenti (fenotipi) di cellule che compongono il cervello. Infatti è stato scoperto che il Ginkgo Biloba stimola la proliferazione delle cellule staminali neurali e ne favorisce la differenziazione il che significa idealmente rigenerare completamente il cervello. In una meta-analisi i ricercatori tedeschi hanno esaminato nove studi che hanno dimostrato come i pazienti affetti da demenza e Alzheimer che usavano l'estratto di Ginkgo Biloba avevano una migliore cognizione mentale con effetti positivi sulla qualità della vita. Un'altra meta-analisi pubblicata nel *Journal of Alzheimer's Disease* ha mostrato che una dose giornaliera di 240 mg di Ginkgo Biloba è efficace per stabilizzare e rallentare il declino cognitivo nei pazienti con malattia di Alzheimer, demenza e lieve compromissione cognitiva.) La pianta che ha fatto il giro della Via Lattea, un fossile vivente che risale a più di 200 milioni di anni fa, il tempo che il Sole impiega per compiere un'orbita intorno al centro della nostra galassia, in autunno ha colori stupendi, un albero che può avere un milione di foglie e diffonde mille miliardi di granelli di polline, associata alla salute e alla longevità.

*Naturopata

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



004580