

ALOE

Cicatrizzante, antinfiammatoria, lassativa, antivirale, immunostimolante, antitumorale...sono numerosissime le proprietà di questa pianta, apprezzata fin dall'antichità. E oggi, come districarsi tra i prodotti che si trovano in commercio?

di Silvia Moro

Storia e tradizione

“Pianta dell’armonia”, “rimedio per tutti i mali” e “pianta dell’immortalità” sono solo alcuni esempi di come l’Aloe è stata chiamata nei secoli. Antichissima, pare che la sua storia risalga a 5000 anni fa dove la si trova menzionata come rimedio fondamentale della medicina cinese mentre viene citata, per la prima volta in modo più specifico, in una tavoletta Sumerica trovata a Nippur nel 2200 a.C. Dal papiro di Ebers del XV secolo a.C. al vangelo di Giovanni fino ai diari di Cristoforo Colombo, continuiamo a trovare testimonianze tra i Greci e i Romani. Nella storia è divenuta popolare l’Aloe dell’isola di Socotra, di fronte alla Somalia, per esser stata preda di Alessandro Magno che volle conquistare l’isola per avere un maggior approvvigionamento di questa pianta tanto utile nelle ferite di guerra. Una delle principali caratteristiche dell’aloe, annoverata in tutte le tradizioni, è proprio la sua attività cicatrizzante e antinfiammatoria. Veniva utilizzata per la cura della pelle sia per via interna che esternamente: bruciatore, ulcere, ferite, infezioni oculari, invecchiamento cutaneo sono solo alcune delle problematiche nelle quali veniva impiegata. Accanto a questi impieghi, validissimi e importanti però osserviamo spesso che l’Aloe appare descritta come un rimedio di cura profonda, capace di rigenerare l’intero organismo e molto probabilmente il motivo è da ricercarsi nelle tante varietà di Aloe presenti al mondo tra le quali ne esistono alcune più interessanti di altre. L’altra peculiarità della pianta è senza dubbio l’azione lassativa e purgante di cui il principio attivo conosciuto come aloina, viene isolato nel 1852. Solo nel 1934 esce la prima pubblicazione scientifica che riporta l’efficace azione dell’Aloe sulle lesioni provocate dalla radioterapia. I numerosi studi clinici successivi dimostrano la validità dell’estratto in varie affezioni dermatologiche e gastrointestinali e nel 1989 un’equipe di ricercatori giapponesi afferma che l’Aloe contiene tre sostanze con attività antitumorale; da qui in poi l’attenzione si sposta soprattutto verso questo ambito e sulle proprietà immunostimolanti e antiossidanti della pianta .

Costituenti principali

Esistono circa 350 varietà classificate ma le più interessanti, per quanto ci riguarda, sono l’Aloe vera e l’Aloe arborescens, più una terza l’Aloe ferox meno utilizzata. La parte impiegata in fitoterapia è la foglia che può essere lavorata interamente oppure separatamente estraendo il gel (la componente più usata) e il lattice. La specie più famosa è senza dubbio la varietà vera grazie alla resa di gel maggiore rispetto all’ arborescens che invece è rimasta all’ombra fino a un decennio fa. Infatti recenti studi sembrano dimostrare di questa, un’ azione più incisiva in malattie importanti come i tumori e pare che la concentrazione dei principi attivi sia maggiore. Sia l’Aloe vera che l’arborescens sono ricche di *antrachinoni*, sostanze presenti soprattutto nel lattice sotto la scorza, ad azione lassativa che favoriscono la peristalsi intestinale e, a piccole dosi, la digestione. Si dividono in *Aloina A e B* ed *Emodina*. Le prime due oltre ad avere proprietà battericide hanno un’influenza positiva sull’attività replicativa di certi anticorpi (1), mentre l’emodina risulta una delle sostanze più interessanti e più studiate recentemente per la sua azione sulle cellule tumorali. Ricerche scientifiche dimostrano che questa molecola provoca la degradazione e la morte di alcuni tipi di cellule neoplastiche (2). L’altra classe di principi attivi localizzata principalmente nel gel della foglia, è quella dei *polisaccaridi*, in particolare l’*Acemannano*. Abbiamo una vasta letteratura scientifica su questa molecola che ne esalta l’azione stimolante a livello del sistema immunitario e l’azione antivirale; aumenta la risposta immunitaria verso gli antigeni, riduce l’infettività di cellule-virus e aumenta la sopravvivenza di quelle infettate (3). I meccanismi di azione dell’acemannano sono molteplici tanto da essere definito come sostanza immunomodulante e insieme agli altri

polisaccaridi, esplica la funzione forse più conosciuta dell'Aloe, ossia quella antinfiammatoria e cicatrizzante. Sembra che la rigenerazione tessutale avvenga a livello profondo, direttamente sul collagene cioè la proteina principale del tessuto connettivo e che i risultati si ottengono sia applicando il gel localmente che assumendolo per via orale. E' da osservare che i principi attivi qui riportati sono i fondamentali ma ne esistono tantissimi altri di grande importanza nella sinergia terapeutica della pianta, quali ad esempio le vitamine, i minerali e alcuni importanti aminoacidi insieme all'acido acetilsalicilico presenti maggiormente nella varietà arborescens.

Indicazioni

Potremmo elencare numerosissime indicazioni ma ciò servirebbe solo a confondere. Sicuramente l'Aloe è utile nelle problematiche della pelle e delle mucose: ferite, bruciate e ustioni, ulcera gastrica e iperacidità, psoriasi ed eczemi, herpes e dermatite. La Commissione E, che prende in considerazione solo l'Aloe vera, ne consiglia l'uso in caso di stipsi con atonia intestinale (4). E' utile nelle infiammazioni acute dell'intestino, nell'affaticamento cronico e come sostegno nel trattamento del virus HIV e nella radioterapia. Diventa importante quindi come immunostimolante e rigenerante delle attività biologiche di tutto l'organismo.

Cosa si trova in commercio

La mole di prodotti a base di aloe è a dir poco impressionante. Una vasta gamma che parte dai più seri a quelli vergognosamente pubblicizzati come "miracolosi" antitumorali, passando da dentifrici, detergenti intimi, detergenti per cani, rossetti e chi più ne ha più ne metta. Bisogna fare attenzione. Prima di tutto dobbiamo avere ben chiaro per quale tipo di problematica ci serve e prima ancora è bene ricordare che i principi di questa pianta sono facilmente corruttibili e quindi spesso è meglio avere una pianta in casa da utilizzare al bisogno. I preparati più comuni a base di Aloe vera sono il gel ad uso topico, il gel naturale privo della componente lassativa e il succo diluito con un minimo di gel del 50% ad uso interno per le problematiche gastriche e infiammatorie a livello intestinale. Il lattice ricco di antrachinoni, sia di Aloe vera che di Aloe ferox lo troviamo estratto, essiccato e aggiunto a prodotti lassativi o puro. Queste sostanze, estrapolate e utilizzate da sole, sono molto aggressive per l'intestino per non dire le più forti tra tutti i lassativi conosciuti. Prese a piccole dosi possono essere utili come digestivi ma a dosi più elevate sono da sconsigliarsi per periodi che sfiorano la settimana. Un discorso a parte è quello che riguarda l'Aloe arborescens. Negli ultimi anni è aumentato l'uso di questa pianta nelle patologie degenerative anche grazie agli studi di padre Romano Zago che ha dato un forte contributo con la sua esperienza nella cura del cancro. A questo proposito segnalò un sito ben fatto che spiega dettagliatamente come deve essere fatta la ricetta a base di Aloe e dove si possono trovare moltissimi collegamenti alle ricerche scientifiche relative (5). Dell'Aloe arborescens, molto più costosa, troviamo principalmente il succo della foglia intera e proprio a causa del prezzo si è diffusa una fitta rete di agricoltori biologici e non che vendono le foglie intere o la pianta direttamente. Considerando la fragilità dei principi attivi è consigliabile, una volta deciso di cominciare una cura di questo tipo, avere la pianta in casa propria.

Posologia

Aloe vera

-gel a uso topico: lo si può usare liberamente più volte al bisogno

-gel ad uso orale : da 75 mg ai 150 mg al dì.

-succo concentrato: 25 ml da una a 4 volte al dì

-estratto secco ad uso lassativo: 20/30 mg al dì

Aloe ferox

-lattice puro: 1-2 g al dì

Controindicazioni

Non conosciuti per quanto riguarda il gel ad uso topico e interno.

Come lassativo è altamente sconsigliato in caso di stipsi spastica, diarrea, emorroidi, colite ulcerosa, morbo di Crohn, disturbi infiammatori acuti dell'intestino, appendicite, gravidanza e allattamento.

1. Hart LA. Two functionally and chemically distinct immunomodulatory compound in the gel of Aloe, J. Ethnopharmacol., 1988
2. Lee H.Z. Effects and mechanisms of emodin on cell death in human lung squamous cell carcinoma, Br. J. Pharmacol., 2001
3. www.infoerbe.it
4. Monografie della Commissione E tedesca, Studio Edizioni 1997
5. www.aloearborescens.tripod.com