

GINKGO BILOBA

Nella tradizione è sempre stato usato come tonico della mente, per la memoria e la circolazione; veniva usato per l'asma e come anti-afrodisiaco. Tutte queste indicazioni trovano una risposta scientifica grazie alle recenti ricerche che ne hanno confermato l'efficacia e la grande tollerabilità

di Silvia Moro

Storia e tradizione

Parlare di questa pianta è come parlare di un antichissimo saggio che trattiene in sé la memoria, ancora viva, di milioni di anni trascorsi sulla terra. Nella scala evolutiva del mondo vegetale dopo le primissime specie di alghe primordiali che si sono sviluppate prendendo spazio anche sulla terra ferma, e dopo gli Equiseti, i Licopodi e le Felci troviamo il Ginkgo biloba, che è una delle prime gimnosperme (vegetali portatori di semi) apparse sulla terra. Siamo nell'ultimo periodo del paleozoico superiore, circa 250 milioni di anni fa (1). Nel periodo successivo, quello dell'Era Mesozoica dove il dominio dei rettili pare incontrastato, il Ginkgo è uno degli alberi più diffusi. Dopo l'Era Glaciale lo troviamo ancora presente in Cina, Giappone e Corea. In Europa è scomparso circa 2 milioni di anni fa per poi essere reintrodotta grazie alle tratte commerciali con l'Oriente, solo nel 1700. Lo spirito di adattamento che anima questa pianta è veramente incredibile: resiste alla siccità come alla bassa temperatura di -34°. Contrasta agevolmente gli attacchi di funghi, parassiti e l'inquinamento atmosferico; basti pensare che è sopravvissuto anche ai residui radioattivi della bomba atomica di Hiroshima. Non c'è da meravigliarsi che in Giappone e in Cina fosse considerato, come lo è tuttora, pianta dalle grandi virtù benefiche, capacità di donare longevità ed eterna giovinezza. Negli antichi erbari cinesi lo troviamo citato fra le piante capaci di mantenere la buona salute, un buon funzionamento cerebrale e dello spirito. In Giappone invece, dove pare abbia origine il suo nome dalle parole "gin" che significa argento e "kyo", albicocca da cui "albicocca d'argento", veniva spesso usato come effigie per gli stemmi nobiliari e sui costumi dei lottatori di sumo come simbolo di forza. Nella tradizione è sempre stato usato come tonico della mente, per la memoria e la circolazione; veniva usato inoltre per l'asma e come afrodisiaco. Tutte queste indicazioni trovano una risposta scientifica grazie alle recenti ricerche che ne hanno confermato l'efficacia e la grande tollerabilità.

Costituenti principali

L'azione principale del Ginkgo biloba si espleta soprattutto a favore del sistema nervoso e del sistema circolatorio. Abbiamo 2 classi di principi attivi che caratterizzano la pianta. I primi sono i *lattoni terpenici* comunemente conosciuti come *ginkgolidi A B e C* e come *bilobalide*. La funzione che svolgono queste sostanze è importantissima, infatti sono potenti inibitori del PAF, ossia il fattore di aggregazione piastrinica. Questo implica tutta una serie di reazioni ma soprattutto il fatto che il Ginkgo diventa un rimedio fondamentale laddove sia necessario aumentare la fluidità del sangue. L'altra classe di principi attivi sono i *glicosidi ginkgoflavonici* che agiscono come protettori dei vasi sanguigni di grosso, medio e piccolo carico, stabilizzando la permeabilità capillare e rafforzando le pareti. Questa attività ricopre tutto il microcircolo e si è visto che oltre a migliorare la situazione negli arti inferiori si ha un effetto positivo sull'irrorazione sanguigna della retina. I glicosidi risultano fondamentali per la loro azione come radical-scavenger cioè come neutralizzatori dei radicali liberi, impedendo così i danni alle membrane cellulari con effetto di invecchiamento su tutti i tessuti (2). L'azione integrata dei costituenti fa sì che il Ginkgo sia diventato famoso per la sua attività sul sistema nervoso. Ci sono numerosissimi studi clinici al riguardo. In pratica l'estratto della pianta stimola la captazione di colina da parte dei neuroni migliorando le trasmissioni nervose. Il sistema colinergico è quello deputato al controllo della memoria, dell'attenzione e dell'attività mentale; quindi si è visto che migliora nettamente le funzioni cerebrali in declino nelle persone anziane. Aumenta, inoltre, sostanze come la dopamina e la serotonina che possiedono azione

antidepressiva e psicostimolante (3). Le ricerche si sono concentrate soprattutto sull'effetto dell'estratto in persone con età avanzata ma ci sono comunque sperimentazioni che riguardano anche i soggetti giovani, dove si è potuto notare un netto miglioramento della memoria e dell'attenzione (4).

Indicazioni

L'estratto di Ginkgo è utile in moltissime patologie circolatorie. Si può usare nella cardiopatia ischemica, nell'ipertensione e l'iperlipidemia cioè dove ci sia la necessità di aumentare la velocità di scorrimento del sangue; quindi nelle arteriopatie croniche con ostruzione periferica dove la persona accusa forti dolori alle gambe anche dopo pochi passi, nelle cerebrovasculopatie e nel morbo di Raynaud causato da insufficiente irrorazione periferica. È efficace nell'insufficienza venosa, nelle flebiti e nella ritenzione idrica dovuta alla permeabilità capillare. Il Ginkgo è stato sperimentato anche come rimedio per la sindrome premestruale migliorando la tensione al seno e i sintomi neuropsicologici. Per quanto riguarda l'attività sul sistema nervoso è utilissimo nella demenza senile e nel morbo di Alzheimer quindi con difficoltà di apprendimento e di associazione, deficit della memoria. Va bene nella mancanza di attenzione e dove ci siano disturbi uditivi come fischi, ronzii e vertigini. Infine come abbiamo accennato è un buon rimedio nella retinopatia diabetica e ipertensiva e per l'azione antiPAF, un'efficace aiuto nelle allergie e l'asma.

Cosa si trova in commercio

Tra i vari prodotti a base di Ginkgo biloba bisogna distinguere come al solito, quelli con il dosaggio corretto e quelli che hanno un sovradosaggio o viceversa poco principio attivo. Inoltre è bene ricordarsi che negli ingredienti devono essere specificati entrambi i costituenti, sia i Ginkgolidi (terpeni) che i ginkgoflavonoidi altrimenti ne risulta compromessa l'efficacia. Spesso lo si trova associato al Ginseng come tonico della mente oppure nelle composizioni specifiche per la circolazione venosa. Sia il decotto che l'E.F. (estratto fluido) vengono usati esclusivamente per l'azione sui vasi sanguigni in quanto, a causa dell'estrazione, possiedono solo i componenti flavonici. I rimedi migliori sono le Titure Madri, gli Estratti Secchi e gli M.G. (macerati glicerinati).

Controindicazioni

Per la sua grande tollerabilità non presenta effetti collaterali significativi.

È assolutamente controindicata l'assunzione del Ginkgo in associazioni a farmaci anticoagulanti. Si consiglia di non usarlo la settimana prima e dopo un intervento chirurgico. Bisogna fare attenzione in persone che usano farmaci antidepressivi triciclici dato che ne può potenziare l'effetto. È da evitare l'associazione con farmaci contenenti fluoxitina, buspirone e amikacina. La Commissione E non dà limitazioni dell'uso in gravidanza e allattamento.

Posologia

E.S. : 50:1 titolato in glicosidi flavonici tra il 22 e il 27% e in terpeni tra il 5 e il 7 %, se ne possono prendere fino a 240 mg in due somministrazioni.

T.M. : 40-50 gocce al dì per due volte a digiuno in acqua.

M.G. : 70-90 gocce al dì.

Note

1. F. Piterà, Compendio di Gemmoterapia clinica, De Ferrari Editore, 2000
2. Monografie della Commissione E tedesca, Studio Edizioni 1997
3. Shah Z.A. et al. Ginkgo biloba normalises stress-elevated alterations in brain catecholamines, serotonin and plasma corticosterone levels. Eur Neuropsychopharmacol. 2003.

4. Cieza A. et al. Effects of Ginkgo biloba on mental functioning in healthy volunteers. Arch. Med. Res. 2003