

# Le Spezie, *dalla cucina* alla farmacia



Provengono dai paesi esotici e le loro proprietà vengono utilizzate anche in medicina

**A**bitualmente considerate un condimento, utili per aromatizzare, migliorare la palatabilità dei nostri cibi e alimenti, non solo, ma anche per favorirne la gradevolezza con i colori e gli aromi, ma anche la digeribilità e quindi il loro assorbimento. Il tutto, quindi, partendo certo da oltre cinquecento anni or sono, sembrerebbe concentrarsi sul ruolo prodigestivo della maggior parte delle spezie note. Le quali, anche per

tradizione, sono di origine esotica, America latina, Africa e Indie. Oggi possiamo invece ben dire a ragion veduta, che "spezie" significa miniera preziosa di prodotti vegetali, utilizzati: a) come tali in cucina e gastronomia, a livello domestico e industriale, in ogni parte del mondo; b) nei vari sistemi di cura tradizionali, oggi diffusi, come la cucina e medicina tradizionale indiana (ayurvedica) e cinese, che riguardano cioè miliardi di persone;

c) materia prima per la produzione di prodotti salutistici, erboristici, cosmetici e dispositivi medici; d) sostanze utili alla ricerca clinica e di base per lo sviluppo di nuovi farmaci e/o di nuove terapie integrative. E molte spezie diventano oggi materia prima importante per la stessa fitoterapia, intesa appunto come branca della medicina che utilizza preparati vegetali, definiti nella loro composizione, controllati, dal punto di vista qualitativo, studiati nei loro

meccanismi d'azione e nei loro effetti biologici.

Mentre la tradizione ci consente di sfruttare da sempre i frutti del Coriandolo, o del Cumino o dello stesso Finocchio per tisane "carminative" e digestive in senso lato, note anche nell'uso popolare e addirittura sfruttate dall'industria dei liquori (basti pensare ai liquori all'Anice), altre spezie sono pure utilizzate per infusi o decotti "riscaldanti, tipici del periodo invernale, come lo stesso rizoma di Zenzero, o i Chiodi di garofano o la corteccia della Cannella. Ma la vera "magia" e il potere delle spezie risiede nella grande ricchezza di composti (ancora non del tutto noti dal punto di vista biochimico e funzionale), in grado in alcuni casi di prevenire e curare molte patologie. Il loro potere complesso e sofisticato, diventa sempre più interessante in fitoterapia, proprio perché è legato alla presenza contemporanea e sinergica di più composti, responsabili di un'azione biologica specifica, con una biodisponibilità elevata, cosa normalmente non presente quando considerata la singola molecola isolata. L'attività della curcumina ad esempio può essere amplificata dalla presenza dell'olio essenziale nello stesso rizoma, Sia la medicina popolare che la tradizione

erboristica occidentale conoscono e usano

**il rizoma della Curcuma come coleretico e colagogo riferito principalmente**

**te alla curcumina la quale dimostra avere proprietà farmacologiche antinfiammatorie grazie all'inibizione della cicloossigenasi e lipoossigenasi dimostrate sperimentalmente in pazienti affetti da artrite; proprietà antiossidanti e immunostimolanti.** Altri studi di farmacologia sperimentale e clinica, invece, ne confermano l'attività antimutagena e anticancerogena, ma certo importanti diventano gli studi che dimostrano come potrebbe diventare una terapia complementare in ambito oncologico per la riduzione della resistenza ad alcuni chemioterapici.

**Il rizoma di Zenzero (o Ginger) ha invece proprietà procinetiche, stimolando all'interno dell'apparato digerente, cioè i normali movimenti peristaltici dello stomaco e dell'intestino, esplicando inoltre un effetto antinausea e anti vomito,** probabilmente per opera del Sistema nervoso centrale sui recettori della dopamina e serotonina. Inoltre, studi recenti hanno confermato i suoi effetti antinfiammatori sistemico grazie alla presenza dei suoi numerosi principi attivi, i quali una volta assorbiti sono responsabili, mediante l'inibizione delle cicloossigenasi e lipossigenasi, della riduzione dell'infiammazione e del dolore nelle malattie reumatiche e nella cefalea.

Oltre al frutto del Peperoncino dal quale si ricavano carotenoidi, antiossidanti, e in particolare capsaicina, già registrata come medicinale ad attività antinevralgica, e agli stimmi dello Zafferano sui quali esistono interessanti studi relativi alle loro proprietà antidepressive, **un fronte nuovo si sta aprendo nello studio dell'attività antibiotica degli oli essenziali estratti da alcune spezie mediterranee, quali il Timo e l'Origano.**

Queste due piante infatti contengono una complessa miscela di fenoli e terpeni, che proprio grazie al loro fitocomplesso si sta rivelando importante proprio nella lotta alle infezioni da batteri resistenti a numerosi antibiotici. Delle loro attività antimicrobiche già sapevamo, e non da ora, ma che questo meccanismo fosse riproducibile, confrontabile, misurabile e dimostrabile proprio su queste categorie di germi, per giunta patogeni di origine umana, ha enormi potenzialità applicative in medicina umana, per problematiche di portata mondiale, come appunto la resistenza agli antibiotici. Evviva le spezie, oltre la cucina.

