

I FUNGHI medicinali

a cura di ROBERTO SCALVINI

Farmacista



Scopriamo il valore terapeutico di alcuni di essi

Nell'immaginario comune, i funghi sono prodotti vegetali, che, se commestibili, apportano sostanze nutritive e ben si prestano allo sviluppo di piatti gustosi. Non tutti, forse, però, sanno che i funghi sono studiati scientificamente già da inizio Ottocento, quando Elias Magnus Fries, botanico svedese, comincia a descriverli e classificarli e dà vita a quella che oggi è definita **micologia moderna**. Per capire il potenziale che può derivare dallo studio dei funghi, basti pensare che il primo antibiotico,

la penicillina, è stato estratto da un fungo e, anche se la sua scoperta è stata pressoché fortuita, ha permesso la sopravvivenza di migliaia di persone durante il secondo conflitto mondiale. Il concetto di "fungo medicinale" affonda le sue radici nell'Estremo

**IL MONDO SCIENTIFICO
VEDE NELLO STUDIO
DEI FUNGHI
UN'ENORME RISORSA**

Oriente, dove, da millenni, i funghi sono considerati "medicina", oltre che cibo. La micoterapia (curarsi con i funghi) è una disciplina praticata, da sempre, in molti Paesi orientali come Cina, Korea, Giappone e Russia, ma anche in alcune zone dell'America meridionale (dove i funghi venivano anche utilizzati durante i riti spirituali). Essa si basa sull'esperienza, tramandata di generazione in generazione. Da qualche anno, grazie al valore terapeutico intrinseco di alcuni di essi, il mondo scientifico vede nello studio dei funghi un'enorme risorsa. I funghi medicinali possono essere consumati interi, aggiunti alle pietanze, essiccati o sotto forma di estratti concentrati, in

**LA COMBINAZIONE TRA
BENEFICIO E ASSENZA
DI EVIDENTE TOSSICITÀ
NE HA FAVORITO
LA DIFFUSIONE
NELLA PRATICA CLINICA**

capsule o compresse. La combinazione tra beneficio e assenza di evidente tossicità ne ha favorito la diffusione nella pratica clinica come integratori nutrizionali. Essi contengono una vastissima serie di composti bioattivi e, in linea generale, possono essere considerati "adattogeni": aumentano la nostra capacità di reagire allo stress. Altre proprietà terapeutiche tipiche dei funghi sono quella immunostimolante, antitumorale e anti-aging. Uno dei funghi medicinali più rappresentativi e studiati è, senza dubbio, il *Ganoderma Lucidum*, detto anche Reishi. Si tratta di un fungo, che cresce nelle zone costiere di Cina e Giappone, dove il clima è umido. Le molecole bioattive, che esso contiene, sono: polisaccaridi, terpeni, glicoproteine, aminoacidi, vitamine, steroli, enzimi e minerali, tra cui selenio e germanio. La sinergia tra questi elementi genera un effetto positivo sul sistema immunitario, dovuto all'aumento del numero di globuli bianchi, che si traduce in un'azione contro virus e batteri. Studi recenti hanno dimostrato un'attività contro l'enzima utilizzato dal virus dell'HIV per replicarsi, la trascrittasi inversa. Il Reishi attenua lo stress, che



esso sia mentale, fisico o metabolico (stress ossidativo). Per effetto della presenza di terpeni, esso è un blando antinfiammatorio e antistaminico. Grazie al contenuto di germanio, invece, sarebbe in grado di regolare la pressione arteriosa mediante un aumento dell'ossigenazione dei tessuti. È stata dimostrata un'efficacia antitumorale, sia come prevenzione generale, sia verso tumori specifici come il carcinoma prostatico e mammario. Ciascun fungo medicinale presenta peculiarità, che lo rendono utile in determinate patologie. L'*Agaricus Murril*, ad esempio, aumenta la sensibilità

**IL LENTINUS EDODES,
DETTO ANCHE
SHIITAKE, È UTILE COME
ANTINFIAMMATORIO
NELLA SINDROME
DEL COLON IRRITABILE**

delle cellule all'insulina e migliora, quindi, il quadro glicemico in pazienti affetti da diabete di tipo 2. Il *Lentinus edodes*, detto anche Shiitake, è utile come antinfiammatorio nella sindrome del colon irritabile. Inoltre alcuni gruppi di ricerca, oggi, sono orientati allo studio di sostanze tossiche, provenienti da funghi velenosi, che possano essere usate per annientare le cellule tumorali. Un altro aspetto interessante in prospettiva è che la coltivazione dei funghi non ha un impatto ambientale. Addirittura negli Stati Uniti stanno nascendo nuove aree di applicazione, ad esempio la "micoforestazione", che sfrutta particolari funghi per sostenere un ecosistema, che permetta di preservare le foreste. Infatti i funghi hanno la capacità di riciclare detriti organici, permettendo il ripristino di un habitat adeguato per piante e animali. Inoltre sono in grado di trattenere l'acqua nel terreno, favorendo lo sviluppo di altre specie vegetali e riducendo il rischio d'incendi. ●