



LE PIANTE MEDICINALI PER IL CONTROLLO DEL PESO



APOTECA NATURA



Arancio amaro

(*Citrus aurantium*):

Nativo della Cina Meridionale e dell'India nord-orientale, è un piccolo albero sempre verde della famiglia delle rutaceae che cresce spontaneamente nelle zone con clima subtropicale.

In fitoterapia si utilizzano i frutti immaturi, che sono ricchi di una miscela di ammine simpaticomimetiche tra cui la sinefrina è la più attiva e maggiormente presente che sono utili per favorire il metabolismo di zuccheri e grassi.

Le ammine del Citrus hanno con la capacità di stimolare i recettori situati sulle cellule di alcuni organi con una speciale **selettività** di azione per i **recettori adrenergici β -3**, situati nel tessuto adiposo. Questo determina la stimolazione della termogenesi e della lipolisi con aumento del metabolismo basale e del dispendio calorico.

I preparati a base di Citrus aurantium vengono pertanto utilizzati come ingredienti di integratori alimentari utili per il controllo del peso.

Il Ministero della Salute ha fissato in 30mg/die il limite di utilizzo della sinefrina per escludere effetti collaterali a livello cardiovascolare e del sistema nervoso centrale.

Precauzioni d'uso: in presenza di cardiovasculopatie e/ o ipertensione, prima di assumere il prodotto consultare il medico. Si sconsiglia l'uso del prodotto in gravidanza, durante l'allattamento e al di sotto dei 12 anni.



Fico d'India

(*Opuntia ficus-indica*):

Pianta originaria del Messico e dell'America Latina è diffusa in gran parte del globo soprattutto in Australia e nel bacino Mediterraneo. Cresce in tutte le zone miti, prevalentemente nei litorali e può raggiungere anche 5 metri di altezza. I frutti, si formano all'inizio dell'estate e vengono consumati perché hanno una polpa molto dolce.

La parte della pianta utilizzata in fitoterapia è costituita dai cladodi (ovvero le "pale" o il fusto), privati delle spine, essiccati e polverizzati. Questi contengono principalmente fibre solubili come pectine, mucillagini, gomme (ma anche cellulosa, lignani, emicellulose) che nel tratto gastro-intestinale formano un gel naturale in grado di ridurre l'assorbimento dei nutrienti.



Tarassaco

(*Taraxacum officinale*):

Pianta originaria di tutto l'emisfero settentrionale, è il fiore giallo che comunemente si trova nei prati ed ai margini dei sentieri, i cui frutti formano i soffioni con cui giocano i bambini. E' detto anche dente di leone, soffione, piscialletto.

È una delle più antiche piante officinali europee, di questa pianta si utilizza la radice. Le foglie sono utilizzate per la preparazione di una popolare insalata primaverile dal gradevole sapore amaro aromatico.

Le sostanze caratteristiche delle radici del tarassaco sono principalmente rappresentate dai derivati dell'acido caffeico, che in sinergia con gli altri componenti del fitocomplesso, contribuiscono all'equilibrata attività della pianta nota per le sue proprietà drenanti e depurative utili per favorire l'eliminazione delle scorie del metabolismo e l'equilibrio idrico.

I preparati a base di tarassaco sono quindi indicati nei casi di disturbi dispeptici, digestione dei grassi difficile, tensione addominale, flatulenza ed anche nell'ambito di regimi dietetici controllati.