

ZENZERO

La pianta dello Zenzero (**Zingiber officinale Roscoe**), Ginger per gli anglosassoni, appartiene alla famiglia delle Zingiberaceae, di origine indiana, ma attualmente coltivata in molte regioni tropicali, asiatiche e del Centro America. E' spesso **confuso con il peperoncino** (Capsicum spp), con il quale però non esiste neppure una lontana parentela botanica. Le due piante in comune hanno invece l'impiego in gastronomia, così come la Curcuma (Curcuma longa), pure appartenente alla stessa famiglia dello Zenzero.

Gli antichi cinesi in realtà già sapevano delle proprietà curative di questa radice aromatica, e peraltro gradevole, e già alcune migliaia di anni prima di Cristo **l'infuso di Zenzero veniva usato per alleviare i dolori mestruali**. A parte queste particolarità, abitualmente lo zenzero è stato sempre utilizzato come rimedio erboristico digestivo, indicato nelle **digestioni lente, le gastriti, i gonfiori addominali e le nausee**.

Ai fini medicinali, dello Zenzero si utilizza **il rizoma**, ricco di un olio essenziale (sesquiterpeni e alcoli) e di una serie di composti appartenenti al gruppo dei gingeroli e degli shogaoli, responsabili al tempo stesso dell'aroma e del gusto abbastanza acre e pungente, e delle proprietà biologiche.

Per comprendere la complessità di questa pianta medicinale, si pensi che nello Zenzero sono stati trovati almeno trecento costituenti chimici diversi!

Proprietà

Stimola i normali movimenti peristaltici dello stomaco e dell'intestino (procinetico), esplicando anche un effetto **antinausea e antivomito**, probabilmente per l'azione a livello del Sistema Nervoso Centrale sui recettori per la dopamina e la serotonina. Una volta assorbiti, i principi attivi dello Zenzero presentano una buona **attività antinfiammatoria** e per questi motivi gli estratti della pianta sono stati recentemente utilizzati anche in preparati ad **attività antireumatica** (fibromiositi e osteoartriti). E' noto comunque **l'effetto protettivo sulla mucosa gastrica della polvere di zenzero**. In Cina, la radice dello zenzero è considerata un efficace tonico Yang, indicato **per rafforzare le energie maschili, del fuoco e della vitalità**.

Impieghi clinici

Esistono ormai alcuni interessanti studi sperimentali e clinici che confermano l'effetto antinausea ed antivomito dell'estratto di zenzero, indicato nella prevenzione del **mal d'auto, mal di mare**, ecc. ma anche nelle **nausee da farmaci, da chemioterapici**, ecc. Anche recentemente sono state confermate queste proprietà, peraltro conosciute già da molti anni, in particolare dal lontano 1982, quando Mowrey e Clayson, pubblicarono le loro prime ricerche. Lo zenzero si è dimostrato efficace anche contro la **nausea delle donne in stato di gravidanza, peraltro non viene consigliato per possibili, ma non accertati, effetti tossici per l'embrione o il feto**. Pertanto la ovvia conclusione è che l'assunzione di estratti di Zenzero in gravidanza dovrebbe essere comunque sconsigliata, e come per tanti altri farmaci accettata, solo dietro l'assunzione di responsabilità di un medico.

Avvertenze

L'estratto di Zenzero può essere responsabile di fenomeni irritativi gastroduodenali. Può aumentare l'attività di anticoagulanti orali, dei farmaci antinfiammatori e degli antiaggreganti piastrinici

(l'autore dell'articolo, dr.Fabio Firenzuoli è direttore del Centro di Medicina Naturale, Ospedale S. Giuseppe, Empoli)