

# Coprinus Comatus

## Descrizione

Il **Coprinus Comatus** è uno dei pochi funghi commestibili del genere Coprinus. Il colore bianco, le squame a fiocchi sul cappello, la taglia spesso assai sviluppata ed il gambo più ingrossato alla base, lo rendono facilmente identificabile. Da adulto la carne, a partire dal margine del cappello, cambia colore, dal rosa al nerastro e si liquefa progressivamente per autolisi lasciando colare un liquido nerastro e denso simile ad inchiostro: (da cui il nome popolare “fungo dell’inchiostro”).



Attraverso questo liquido, le spore del Coprinus penetrano nel terreno e il fungo si propaga. È un ottimo commestibile quando è fresco, con le lamelle bianche, molto amato dai raccoglitori per il suo aroma simile a quello degli asparagi; ma, alterandosi rapidamente, è sconsigliato cibarsene quando inizia ad annerirsi. Alcuni ricercatori hanno affermato che può rivelarsi tossico, anche a distanza d'ore, dopo l'assunzione di bevande alcoliche, provocando una sindrome consistente in fenomeni vasomotori periferici, con vampi di calore al viso ed al collo e sudorazione profusa. Studi più approfonditi ascrivono le sindromi sopra descritte alla presenza della sostanza denominata Coprina, che è tipica del Coprinus Atramentarius, una specie diversa e non facilmente confondibile con il Coprinus Comatus, che invece ne è privo.

## Habitat

Si trova frequentemente dalla primavera all'autunno, raccolto in gruppi, su terreni umidi e concimati, ricchi di materiale calcareo e sostanze fertilizzanti organiche, nei prati, boschi, giardini e ai lati dei sentieri, (da qui il nome volgare di "Cantoniere"). Predilige, comunque, proliferare su frammenti di legno, trucioli e segatura: la decomposizione del legname crea le condizioni ideali per la sua espansione.

## Etimologia del nome botanico

Coprinus deriva dal greco 'kòpros', sterco, per l'habitat ove preferibilmente il fungo cresce; mentre Comatus deriva dall'omonimo vocabolo latino che significa “chiamato”, per la presenza sul cappello di grossi fiocchi pelosi.

## Proprietà officinali

Il *Coprinus Comatus* è piuttosto comune in Cina, dove tradizionalmente è adoperato per calmare il mal di testa, favorire la digestione, lenire fastidi gastro-intestinali ed emorroidi. Utile supporto in associazione a terapie convenzionali in caso di neoplasia del tessuto connettivo ed epiteliale. Adatto anche quale supporto in caso di fibromialgia, grazie al contenuto di vanadio, attraverso un meccanismo di inibizione di tirosin-chinasi intracellulare. Tutto ciò senza le controindicazioni che presenterebbe l'assunzione del vanadio a livello metallico.

Di particolare interesse è il suo effetto integrativo immunomodulante anche in caso di patologia diabetica. Per questo motivo il *Coprinus Comatus* è utilizzato quale supporto integrativo da solo o in associazione a terapie convenzionali in caso di diabete sia di tipo 1 che di tipo 2.

Risulta anche molto utile per ridurre il sovrappeso soprattutto maschile, quando l'accumulo adiposo è localizzato nell'area addominale. Tale accumulo è associato ad alterazioni metaboliche (ipertensione, iperlipidemia, ipercolesterolemia, ecc.) e ad un rischio maggiore di sviluppare diabete, steatosi epatica e patologie cardiovascolari. Intervenendo sulla sindrome metabolica, oltre ad effetti positivi sul calo ponderale, il *Coprinus Comatus*, rende più elastiche le pareti arteriose, diminuendo il rischio di arteriosclerosi. Infine, è ricco di vitamine e altri minerali, contiene otto tipi di aminoacidi essenziali, enzimi, vitamina C ed un'elevata percentuale di proteine.

## Dosaggio

Viene consigliata l'assunzione massima di due grammi di polvere, corrispondenti a quattro compresse al giorno, che possono essere ridotte a due, come rimedio a disturbi di lieve entità.

## Bibliografia

Blog del dott. Ardigò

Articoli tratti da materiale informativo della Scuola di Iridologia e Naturopatia "*Luigi Costacurta*" dell'Accademia Galileo Galilei di Trento

Bailey CJ, Turner SL, Jakeman KJ, Hayes WA. "Effect of *Coprinus comatus* on plasma glucose concentrations in mice." *Planta Med.*

Shu-Yao Tsai, Hui-Li Tsai, Jeng-Leun Mau. "Antioxidant properties of *Coprinus comatus*" in *Journal of Food Biochemistry* 33(3):368 - 389 June 2009

Bo Li, Fei Lu, Xiaomin Suo, Haijuan Nan, Bin Li. "Antioxidant Properties of Cap and Stipe from *Coprinus comatus*" in *Chemistry, Medicine – Molecules* 2010, 15, 1473-1486

**Importante: Quanto riportato, è tratto da materiale di libera consultazione sul Web. Il Laboratorio d'Erbe Sauro non è responsabile della diffusione di informazioni che si rivelassero non rispondenti a verità o dell'uso improprio dei prodotti menzionati. Pertanto, la letteratura di cui sopra è da intendersi come approfondimento culturale: non sostituisce la diagnosi del medico, che si consiglia di consultare sempre prima dell'assunzione di qualunque rimedio, soprattutto in presenza di patologie o disturbi contro i quali si stiano assumendo farmaci.**