

01 Luglio 2012

Leader Natural Pharma srl



Materiale ad uso esclusivo interno vietata la vendita o la distribuzione.

Fragilità capillare

Capita che dopo una gravidanza o un parto o semplicemente per cause ereditarie cominciamo a notare sulle nostre gambe la presenza di antiestetiche venuzze rossastre. La loro presenza può essere indice di una difficoltà circolatoria o di una fragilità a livello dei capillari.**I**

capillari Sono sottilissimi **vasi sanguigni** situati tra il ramo terminale dell'arteria e quello iniziale delle **vene**. Caratteristica dei capillari è quella di suddividersi e legarsi variamente formando un fittissimo e finissimo intreccio,

o **rete capillare**. Il diametro è dell'ordine dei micron, cioè visibile al microscopio, soprattutto per quelli della retina e della sostanza grigia nervosa. La funzione dei capillari è quella di permettere scambi di sostanze nutritive e di gas tra sangue e tessuti e per questo la loro membrana è molto permeabile.

Cause della fragilità

L'assunzione di farmaci anticoagulanti, le infezioni, la mancanza di alcune vitamine (es. la Vit. C), l'ereditarietà, possono determinare una minore resistenza dei capillari. Questo determina la comparsa di venuzze evidenti a livello superficiale, soprattutto sul viso e sulle gambe, e il sanguinamento a livello della cute e delle mucose. Famoso è il caso dello scorbutto che si manifestava con sanguinamento delle gengive nei marinai che stavano mesi sulle navi, senza assumere per lunghi periodi la Vit. C. **Altri problemi**

circolatori Se oltre alla presenza di capillari evidenti avete notato anche vene un po' ingrossate , raffreddamento delle mani e dei piedi e caviglie che si gonfiano, forse il vostro problema circolatorio è un po' più serio. Vediamo quali sono i problemi più comuni. **vene varicose** : si tratta di vene grosse, attorcigliate e gonfie, spesso localizzate nella parte posteriore delle gambe. Le minuscole valvole che si trovano all'interno delle vene delle gambe hanno il compito di impedire la risalita del sangue ma, se sono indebolite, si può avere ristagno di sangue nelle vene inferiori con comparsa di vene varicose. **Flebite** : si manifesta quando la parete delle vene si infiamma a seguito di un trauma o per un aggravamento delle vene varicose. La cosa si fa ancora più grave se il sangue presente nelle vene coagula poichè si può andare incontro ad una trombosi. Tra i sintomi di una trombosi alle gambe vi sono dolore, tensione e gonfiore. **Geloni** : quando fa freddo l'organismo mette in atto degli espedienti per mantenere la temperatura corporea costante. Allora i vasi sanguigni si restringono e si riduce l'apporto di sangue e ossigeno alle estremità. Le dita delle mani e dei piedi in questo caso si presentano gonfie, doloranti e di colore rosso-bluastrale. **Sindrome di Raynaud** : è una malattia dovuta ad un'anormale sensibilità delle arterie al freddo e può essere molto dolorosa. I vasi sanguigni possono anche occludersi completamente e le mani e i piedi si presentano bianchi e

contratti. Quando i tessuti esauriscono tutto l'ossigeno disponibile le estremità assumono un colore bluastrò. Nel momento in cui cessa lo spasmo il sangue ricomincia a fluire e la pelle assume un colore rosso acceso. La migliore arma di prevenzione è stare al caldo. **Prevenzione**

Sono tanti gli accorgimenti che ci permettono di **migliorare** la nostra **circolazione**, soprattutto se i sintomi sono in una fase iniziale. Per prima cosa controllare il **peso ponderale**. Il **sovrappeso** peggiora la circolazione e affatica il cuore. E' importante fare attività fisica, camminare, evitare di stare a lungo a sedere o in piedi. Nel caso in cui si debba stare ore seduti sarebbe bene non accavallare le gambe e tenere i piedi sollevati da terra. Per chi sta ore in piedi è importante muoversi ed ogni tanto stringere i polpacci per favorire il ritorno venoso. Ma questo non è sufficiente. Anche la dieta è importante. Evitare di assumere grassi saturi e sale e includere invece più frutta e verdura. Non bere più di 2 bicchieri di bevande alcoliche al giorno ed evitare di fumare. **Rimedi naturali** Sono tante le piante che possono dare un po' di sollievo alle nostre gambe, sia come integratori da prendere per bocca sia sotto forma di creme o gel. **Mirtillo** : è un eccellente tonico venoso. Gli antocianosidi determinano una diminuzione della permeabilità capillare e un aumento della resistenza delle pareti vasali. E' consigliato in caso di gambe pesanti, varici, capillari e couperose e per migliorare la visione notturna nei miopi. E' efficace anche come antiemorroidario. **Rosa canina** : il frutto è ricco di acido ascorbico. Si usa nei casi di ridotta assunzione di vit C, importante per il corretto funzionamento del tessuto connettivo. La sua carenza può determinare sanguinamento a livello delle mucose (scorbutò, nei casi più gravi) e riduzione delle difese immunitarie. E' un potente antiossidante. **Rusco** : detto anche pungitopo è un vasocostrittore dei muscoli lisci della parete venosa. Esercitando un'azione tonificante su questa parete provoca un rapido aumento del ritorno venoso, evitando il ristagno agli arti inferiori. E' utile nel trattamento dell'insufficienza venosa che determina gambe pesanti, edemi, varici ed emorroidi. **Ippocastano** : come il mirtillo aumenta la resistenza dei capillari e ne diminuisce la permeabilità. La sua azione è rinforzata da un effetto vasotonico cioè ha una azione di vasocostrizione venosa che permette un migliore ritorno venoso. In più presenta attività antiedematosa e antinfiammatoria. **Centella asiatica** :

utilizzata nell'oceano indiano come cicatrizzante viene impiegata da noi nella prevenzione e nella cura delle varici. Ottima la crema contro le smagliature appena formate, quando ancora hanno un colore roseo, presenti soprattutto nelle ragazze giovani in fase di crescita o dopo un dimagrimento. **Ginkgo biloba** : è un albero sacro e leggendario della Cina. Le foglie migliorano la circolazione, soprattutto a livello periferico. Si utilizza contro i geloni, per aumentare la memoria, contro le vertigini ed i tremori. **Amamelide** : è un potente vasocostrittore venoso, attivo contro fragilità capillare, gambe pesanti, varici. **Vite rossa** : contiene antocianosidi che aiutano a ridurre gli edemi e tonificare le vene. E' utilizzata contro couperose, fragilità capillare, gambe pesanti. **Chrysanthellum** : è una pianta ricca in flavonoidi e saponine, utili nei disturbi della circolazione venosa come couperose, fragilità capillare, gambe pesanti. **Cipresso** : molto efficace nelle manifestazioni dell'insufficienza venosa e nella fragilità capillare è attivo anche in caso di crampi e dolore. Quando siamo in presenza di **edema** associare anche piante con attività diuretica può migliorare la sintomatologia e il recupero funzionale. Ricordiamo **orthosiphon**, **pilosella**, gramigna e frassino. Un'altra sostanza di origine naturale che può essere abbinata ai precedenti trattamenti è la **diosmina**. La diosmina è una sostanza di origine naturale che appartiene al gruppo dei bioflavonoidi, talvolta denominati anche vitamina P, che sembra risultare particolarmente utile nei casi di fragilità capillare, oltre che nei casi di stanchezza e gonfiori agli arti inferiori.

Insufficienza Venosa

L'insufficienza venosa è una condizione patologica dovuta ad un difficoltoso ritorno del sangue venoso al cuore.

Cause

Insufficienza venosa organica: causata da alterazioni patologiche delle vene (es. **dermatite** da stasi, **trombosi venosa profonda**), soprattutto dovute a difetti della funzione valvolare (es. **varici**)

Insufficienza venosa funzionale: dovuta ad un sovraccarico funzionale delle vene, sottoposte ad un iperlavoro (es. **linfedema**, ridotta mobilità degli arti)

Sintomi e Complicanze La gravità dei sintomi varia da soggetto a soggetto in base alla severità dell'insufficienza venosa: **caviglie gonfie**, **crampi ai polpacci**, **edema** dell'arto coinvolto, **flebite**, **formicolii alle gambe**,

iperpigmentazione della pelle (es. **porpora**), ispessimento della pelle, pesantezza alle gambe, prurito, ulcere cutanee, **vene varicose**.

Tra le complicanze più frequenti associate all'insufficienza venosa ricordiamo: distrofie/ulcerazioni cutanee, **ischemia**, rischio di **cellulite batterica**, varicoflebite.

Diagnosi La diagnosi consiste nell'osservazione medica diretta delle lesioni, e nell'anamnesi. Talvolta, il paziente viene sottoposto ad un **ecodoppler** per la valutazione della funzionalità delle vene.

GAMBE E CIRCOLAZIONE venosa

Circolazione difficoltosa

L'**insufficienza venosa** è un problema che colpisce oltre il 40% della popolazione nei paesi Occidentali. In Italia il 55% delle donne tra i 24 e i 55 anni accusa **disturbi circolatori** agli arti inferiori di varia gravità. E' un problema soprattutto femminile, il rapporto uomo-donna è di 1:3, è questo è dovuto al fatto che la donna possiede un **sistema ormonale** che predispone all'instaurarsi delle alterazioni del circolo venoso che poi possono portare all'insufficienza venosa vera e propria. Gli ormoni estrogeni, infatti, favoriscono la **ritenzione dei liquidi**, mentre il progesterone stimola il rilassamento dei vasi che perdono elasticità e tendono a dilatarsi. Si sa che sono più a rischio di incorrere in questo disturbo le donne che stanno molto in piedi e coloro che fanno vita molto sedentaria. In entrambe i casi lo stazionare in una posizione senza stimolare la muscolatura, come avviene invece durante una passeggiata, può determinare un difficoltoso ritorno venoso dagli arti inferiori al cuore, con possibilità di ristagno di liquidi. Le **vene** sono, infatti, provviste di **valvole** che permettono il passaggio del sangue verso l'alto ma impediscono il reflusso in basso. Se il loro funzionamento non è ottimale, a causa dell'indebolimento delle pareti delle vene o delle valvole stesse, si assiste appunto al reflusso di sangue verso il basso con conseguente dilatazione e sfiancamento delle pareti venose; in questo caso siamo in presenza dell'insufficienza venosa.

Primi segni di scarsa circolazione Quando si avvertono sensazioni quali bruciore, **pesantezza alle gambe**, crampi dolorosi, formicolio, gonfiore ed edema (stringendo la caviglia rimangono i segni bianchi delle dita !) a

gambe e caviglie, sensazione di dolore alle gambe e alle caviglie siamo in presenza dei primi chiari sintomi di un difetto circolatorio. Le conseguenze possono essere alterazioni cutanee e capillari visibili nei casi più lievi fino a patologie vere e proprie quali **vene varicose** o **ulcerazioni**. Ai primi segni di un difetto circolatorio si può cercare di porre rimedio cambiando alcune abitudini di vita errate e utilizzando i rimedi che la medicina naturale ci propone. **Comportamenti e rischio** - controllare il **peso corporeo** e cercare di mantenere il peso forma - evitare di indossare tacchi molto alti per periodi prolungati - evitare di indossare indumenti che provocano costrizione agli arti inferiori - evitare di rimanere in piedi per lunghi periodi - evitare alcol e fumo - praticare attività sportiva come nuoto, bicicletta, ginnastica dolce - seguire una dieta equilibrata ricca di frutta e verdura e povera di sale - bere molta acqua - evitare l'esposizione diretta al sole o a fonti di calore come saune o bagni caldi - dopo una giornata di lavoro fare una doccia alle gambe con acqua fredda e poi sdraiarsi tenendo le gambe sollevate per alcuni minuti. Altri fattori che possono favorire l'insorgere di questi disturbi sono l'uso della pillola anticoncezionale o la terapia ormonale sostitutiva.

Vene varicose

Le vene varicose sono un problema prevalentemente femminile che é causato da un difetto della circolazione sanguigna nelle gambe. Le **vene varicose**, o **varici**, sono quelle vene che hanno perso la tonicità della propria parete per cui si presentano ingrossate, tortuose e visibili anche attraverso la **pelle** per via del colore bluastrò, del gonfiore e perché sono in rilievo. Si manifestano soprattutto nelle **gambe** e in particolare a livello delle vene safene, le due grandi vene che percorrono la gamba e la coscia. Questo disturbo viene definito insufficienza venosa cronica e oltre all'essere anti-estetico può portare a disturbi più gravi come ulcerazioni, flebiti ecc. **Cause** Le **vene** sono quei **vasi sanguigni** deputati al ritorno del sangue al **cuore**. Non possedendo la spinta della pompa cardiaca, come succede nelle **arterie**, il sangue che passa nelle vene soprattutto degli arti inferiori deve risalire in senso opposto alla gravità, e lo fa grazie al pompaggio dei muscoli e alla presenza all'interno delle vene di valvole che impediscono il reflusso in direzione contraria, chiudendosi se il sangue

dovesse tornare indietro. Può succedere che le **valvole** per un difetto genetico siano difettose o non siano presenti, oppure che per altre cause siano state danneggiate o la loro azione risulti insufficiente. Allora il sangue forma dei grossi ristagni che tendono a dilatare la vena, soprattutto se ci si trova in presenza di pareti venose già di per sé indebolite. Le cause possono essere genetiche (ad esempio la debolezza delle pareti venose o delle valvole), oppure essere comparse in seguito ad uno stile di vita errato. L'**obesità** ad esempio aumenta la pressione addominale e di conseguenza aumenta eccessivamente il lavoro delle valvole. La sedentarietà e l'abitudine (o la necessità per lavoro) di stare molto tempo in piedi favoriscono la stasi ematica anche perché non facendo attività fisica viene meno l'azione di pompaggio dei muscoli, ad esempio di quelli del polpaccio. Anche la **gravidanza** spesso porta con sé la comparsa di vene varicose, sia per l'aumento fisiologico del **peso corporeo**, sia come conseguenza dei cambiamenti ormonali che la accompagnano. **Sintomi** Il primo sintomo dovuto alle vene varicose è la comparsa di linee blu sotto la pelle, che può essere seguito da pesantezza alle gambe, sensazione di calore e dolore, crampi soprattutto notturni e gonfiore della caviglia e del piede. **Consigli utili:** La **prevenzione** come sempre è l'arma migliore contro l'insorgenza di vene varicose. L'**attività fisica** è molto importante, si consiglia soprattutto la pratica del nuoto perché in acqua le gambe non sono sottoposte alla gravità. Nell'**alimentazione** bisogna regolare sia le **calorie** sia la qualità del cibo assunto, in particolare bisogna aumentare il consumo di frutta e verdura e bere molto. L'alcol, la caffeina e il fumo sono controindicati. Inoltre ci sono degli **accorgimenti comportamentali** che si possono mettere in atto per arginare i problemi dati dall'insufficienza venosa cronica e sono: dormire con i piedi un po' sollevati, non mettere scarpe con tacchi troppo alti o troppo bassi, sgranchirsi spesso le gambe se si lavora da seduti o se si fanno lunghi viaggi, alzarsi spesso sulle punte se si lavora in piedi, evitare calze o gambaletti troppo stretti, camminare almeno un'ora tutti i giorni, evitare di prendere troppo sole al mare e camminare con le gambe immerse nell'acqua fino al ginocchio.

Parlando di problemi circolatori non possiamo non parlare di **emorroidi**. Sono gruppi di vene a livello del retto che perdono la loro sede abituale, scivolano verso il basso e si gonfiano in eccesso, fuoriuscendo dallo sfintere anale e provocando sintomi molto fastidiosi. Le cause di tutto questo possono essere la vita sedentaria, la stitichezza, l'abuso di alcolici, l'abuso di alimenti piccanti, la **gravidanza**. Si sa per certo che si tratta di una delle più diffuse patologie che colpiscono il genere umano. Sembra che un adulto su tre ne sia colpito, con un'incidenza maggiore tra i 40 e i 60 anni e una leggera prevalenza per il sesso femminile. Probabilmente le stime sono ancora basse poichè molti tendono a minimizzare il problema o a non parlarne col medico per vergogna. Le **emorroidi** possono essere asintomatiche; si possono avere periodi di benessere alternati a periodi in cui si ha uno scatenamento della crisi con i tipici disturbi: - bruciore e prurito - dolore alla defecazione - perdita di sangue - difficoltà a mantenere la posizione seduta. Abbiamo visto che spesso chi soffre di emorroidi soffre anche di stitichezza. Un primo passo per la prevenzione di questo disturbo sta nel cambiare l'alimentazione; un'alimentazione ricca di fibre, soprattutto di frutta, verdura e cereali integrali, insieme a molta acqua, eviterà di ricorrere all'uso di lassativi. I lassativi infatti favoriscono l'emissione di feci irritanti che possono provocare l'infiammazione emorroidaria. Anche il fumo e lo **stress** possono scatenare crisi emorroidarie.

Esperidina

L'esperidinina è un flavonoide che, con altri glicosidi ad azione vitaminica P, è presente nei frutti nelle piante appartenenti al genere citrus con particolare concentrazione nella buccia e nella membrana. I flavonoidi, detti anche bioflavonoidi, come l'esperidina, sono dei pigmenti vegetali che, secondo alcuni studi, contribuirebbero alla conservazione dell'integrità e della permeabilità delle pareti capillari riducendo la fuoriuscita dei globuli rossi con conseguente riduzione delle probabilità di emorragie.

Per questo elementi naturali ricchi di esperidina vengono consigliati nei casi di fragilità capillare, sindromi emorragiche, oltre che nei malanni reumatici e comunque in tutte le problematiche legate alla fragilità capillare.

Avvertenze e note

La Esperidina o vitamina P è generalmente ben tollerata; secondo i ricercatori, il trattamento può essere anche prolungato. L'effetto non è immediato, pertanto è preferibile un impiego prolungato. Al momento non sono note controindicazioni,

tuttavia è sempre preferibile consultare il proprio medico in determinati stati fisiologici o in concomitanza con l'assunzione di medicinali.

Esperidina

L'esperidina è un bioflavonoide, un pigmento vegetale presente nei frutti e nelle piante appartenenti al genere *Citrus* (arance, pompelmi, mandarini...) con particolare concentrazione nella buccia e nella membrana. Non viene prodotta dal corpo umano e per questo motivo è necessario introdurla attraverso una dieta equilibrata.

Secondo alcuni studi, l'esperidina contribuisce alla conservazione dell'integrità e della permeabilità delle pareti capillari, riducendo la fuoriuscita dei globuli rossi con conseguente riduzione delle probabilità di emorragie. Ha mostrato inoltre proprietà antinfiammatorie e di riduzione dei livelli di colesterolo, con conseguente promozione di una buona circolazione e riduzione dell'ipertensione¹.

Un'integrazione quotidiana di bioflavonoidi può essere utile per chi soffre di vene varicose, artrite, emorragia, flebite, livelli elevati di colesterolo, herpes, cataratta, infiammazione generale, gengive sanguinanti, coaguli di sangue, scorbuto, emorroidi, edema e ipertensione.

(1). Ohtsuki K et al. *Glucosyl hesperidin improves serum cholesterol composition and inhibits hypertrophy in vasculature. J Nutr Sci Vitaminol (Tokyo). 2003 Dec; 49(6): 447-50.*

Troxerutina

La Troxerutina (triidrossietilrutosoide), nota anche come Vitamina B4, è un bioflavonoide che agisce aumentando la resistenza dei vasi (azione capillaroprotettrice) e diminuendone la permeabilità, impedendo in tal modo il passaggio in eccesso della componente liquida del sangue ai tessuti (azione antipermeabilizzante ed antiedemigena).

Il meccanismo di azione dei bioflavonoidi si basa su ipotesi multifattoriali:

- Azione vasocostrittrice
- Potenziamiento dell'azione dell'adrenalina
- Potenziamiento dell'azione di adrenalina e Vitamina C per effetto indiretto antiossidante
- Azione antagonizzante l'istamina
- Inibizione della ialuronidasi

L'ipotesi attualmente più accreditata è che la troxerutina favorisca la permanenza e la concentrazione dell'adrenalina in circolo. L'adrenalina quindi eserciterebbe un'azione vasocostrittrice periferica.

Bromelina da Gambo d'ananas

L'interesse del gambo d'ananas in campo alimentare, dietetico e fitoterapico, dipende in larga misura dal suo contenuto in [bromelina o bromelaina](#). Questo enzima, contenuto anche nei frutti e nel loro succo, è particolarmente noto per le ottime virtù [proteolitiche](#) (digerisce le [proteine](#)).

La bromelina contenuta nel gambo d'ananas non è l'unica sostanza di origine vegetale dotata di queste proprietà, comuni anche alla [ficina](#) dei [fichi](#) e alla [papaina](#) della [papaia](#). Tali enzimi sono ingrediente comune di molti prodotti alimentari impiegati in cucina per rendere tenere le carni. D'altronde, l'espedito era noto già ai tempi degli Aztechi, che durante la cottura erano soliti avvolgere la [carne](#) in foglie di [papaya](#). Affinché il rammollimento sia globale e non solo di superficie, la bromelina e gli altri enzimi proteolitici dovrebbero essere iniettati direttamente nell'animale vivo, ma questa pratica crudele è ormai stata abbandonata a favore di metodi più innovativi.

Oltre a facilitare la [digestione delle proteine](#), la bromelina estratta dal gambo d'ananas è dotata di proprietà antinfiammatorie, antiedemigene ed anticoagulanti. Una volta assunta, viene assorbita come tale in misura del 40%. Giunta nel circolo ematico, espleta la propria azione [fibrinolitica](#) favorendo la degradazione della [fibrina](#), una proteina coinvolta nella formazione dei coaguli di sangue. Quest'attività, utilissima in caso di ferita, diventa pericolosa quando insorge all'interno di un vaso venoso o arterioso, dando origine a [trombi](#) (coaguli di sangue). Le proprietà inibitorie sulla [coagulazione del sangue](#), rendono il gambo d'ananas un complemento dietetico utile in presenza di [tromboflebiti](#), [vene varicose](#), [angina](#) e [malattie cardiovascolari](#) in genere. Quelle [antiedematose](#) (facilita il drenaggio dei liquidi minimizzando la stasi venosa) ed antinfiammatorie sono invece sfruttate nei prodotti dedicati al trattamento di [cellulite](#) e [ritenzione idrica](#).

L'azione "fluidificante" si espleta anche a livello del [muco](#), con potenziale beneficio in presenza di [asma](#), [sinusite](#) o [bronchite cronica](#).

Le proprietà antinfiammatorie della bromelina, legate alla sua capacità di influenzare la sintesi delle prostaglandine, possono essere utili nel promuovere la guarigione da piccoli incidenti muscolari, come [stiramenti](#) e [contratture](#). Considerata l'origine infiammatoria di questa patologia, il gambo d'ananas viene consigliato per migliorare i sintomi associati all'[artrite reumatoide](#).

Per uso topico, la bromelina è efficace nell'accelerare la cicatrizzazione di piaghe e ferite.

DOSAGGIO e MODALITA' D'ASSUNZIONE: Il gambo d'ananas si trova in commercio sotto forma di [capsule](#), compresse e polveri a base di [estratto secco titolato e standardizzato](#) in bromelina. La sua azione è stata valutata in studi clinici con estratti standardizzati e titolati in bromelina al dosaggio di 80 mg per 3 volte/die.

Quando viene utilizzata come supplemento digestivo, la bromelina deve essere assunta in corrispondenza dei pasti principali. Quando se ne ricercano le proprietà

antinfiammatorie, anticoagulanti ed antiedemigene, andrebbe invece assunta a stomaco vuoto, in modo da massimizzarne l'assorbimento a livello intestinale.

Effetti collaterali

La bromelina è in genere ben tollerata e, se presa a dosi appropriate, non causa effetti collaterali degni di nota; può tuttavia risultare allergica per individui predisposti. Per tale motivo, le persone allergiche all'ananas dovrebbero evitare gli integratori che la contengono.

Durante il periodo di assunzione, possono insorgere anche problemi digestivi e [flussi mestruali](#) più abbondanti del normale ([ipermenorrea](#) o [menorragia](#)).

L'utilizzo del gambo d'ananas è controindicato in presenza di [ulcera gastrica](#) o [duodenale](#). Le persone trattate con farmaci anticoagulanti, come il [Coumadin](#) o l'[Aspirina](#), non devono assumere prodotti a base di bromelina senza aver prima consultato il medico. Prudenza anche nella contemporanea associazione con erbe e supplementi naturali dotati di analoga attività anticoagulante, come il [ginkgo biloba](#) e l'[aglio](#).

Vite rossa

La vite rossa (*Vitis vinifera*) è, insieme al [mirtillo nero](#) (*Vaccinium myrtillus*), una delle droghe più conosciute ed utilizzate quando si necessita di un'azione [antiossidante](#), antiedemigena e protettiva sul microcircolo.

I componenti più importanti si trovano nelle foglie, che vengono raccolte a vendemmia terminata, quando hanno ormai assunto le caratteristiche sfumature rossegianti (da cui trae origine il termine "vite rossa"). Le sostanze chimiche in questione, appartenenti alla categoria dei [polifenoli](#) ([resveratrolo](#)) ed in particolare dei [bioflavonoidi](#) (antocianidine e proantocianidine), si trovano anche nella buccia dei frutti e nei semi, da cui derivano le benefiche proprietà ascritte ad un consumo moderato di [vino](#) rosso e di [olio di vinaccioli](#).

I bioflavonoidi della vite rossa svolgono un'intensa attività antiossidante ed antinfiammatoria. La loro azione più importante si espleta tuttavia a livello capillare, dove influenzano positivamente la permeabilità vasale, impedendo che questa aumenti oltremisura e porti con sé edemi e gonfiori. Le procianidine sono infatti in grado di stabilizzare le fibre di collagene e di inibire l'attività catabolica dell'elastasi, un enzima che porta alla degradazione di questa proteina chiave del tessuto connettivo.

Non sono tuttora noti effetti collaterali di rilievo associati al consumo di foglie di vite rossa. A scopo precauzionale, se ne sconsiglia tuttavia l'utilizzo durante la [gravidanza](#).

In commercio si trovano estratti standardizzati in proantocianidine, indicati per [fragilità capillare](#), [edemi](#), [emorroidi](#), [cellulite](#), [ritenzione idrica](#) e per [gambe stanche](#), [dolenti](#) e pesanti.

La vite rossa è un ingrediente tipico di molti prodotti per uso topico (creme, gel ecc.), indicati nel trattamento dei medesimi disturbi e da applicarsi sulle gambe,

esercitando, con le dita, dei movimenti rotatori che vanno dal basso verso l'alto. La sua attività terapeutica è tale da renderla anche principio attivo comune di numerosi farmaci vasoprotettori.

Meliloto

Tra le piante officinali indicate per il trattamento dell'insufficienza veno-linfatica, una nota di merito spetta al [meliloto](#): questa pianta, infatti - per l'abbondante quantità di [cumarine](#) - esercita una potente azione flebo-tonica, oltre a vantare virtù [antinfiammatorie](#), antiedemigene e [diuretiche](#).

Il meliloto, che entrò a far parte delle droghe terapeutiche grazie a Galeno, deve il suo nome ai termini greci “mèli” ([miele](#)) e “l tòs” (trifoglio o biada): non a caso, le piante di meliloto costituiscono da sempre un'importante fonte di nettare per le api e di foraggio per il bestiame.

Meliloto nella storia

Come abbiamo visto, il meliloto si caratterizza per la ricchezza in cumarine: l'importanza fitoterapica di questa pianta fu osservata casualmente studiando casi di sindrome emorragica nelle bestie da pascolo. Si osservò che il bestiame, dopo l'ingestione di cospicue quantità di meliloto e [trifoglio](#) deteriorate, presentava effetti collaterali piuttosto gravi, oltre ad essere predisposto alle emorragie. La sindrome emorragica era conseguenza del calo dei [livelli di protrombina nel plasma](#), collegato alla presenza di derivati cumarinici nelle piante di meliloto ingerite dalle bestie. In quegli anni (1941), il Dott. Link dell'Università di Wisconsin, dopo aver appreso il motivo che scatenava la sindrome negli animali, sintetizzò per la prima volta il dicumarolo, che divenne presto il precursore degli [antiaggreganti di sintesi di tipo dicumarolico](#).

È doveroso puntualizzare, comunque, che il meliloto non agisce direttamente sulla [coagulazione del sangue](#), ma espleta la propria azione a livello delle pareti [venose](#), aumentandone il tono e riducendo la permeabilità capillare (azione simil-[escina](#)).
[tratto da *Dizionario di fitoterapia e delle piante medicinali*, di E. Campanini]

Meliloto: generi botanici

Il meliloto comune (Fam. Leguminose Papilionacee), è conosciuto in botanica con il nome *Melilotus officinalis*, pianta che tra l'altro non differisce moltissimo dalla specie *M. altissima*.

Le due specie si differenziano principalmente per la struttura dell'ovario e dei baccelli della pianta:

- *Melilotus officinalis* (Europa a clima temperato): legumi ed ovario glabri, baccello costituito da venature trasversali;
- *Melilotus altissima* (Germania): legumi ed ovario pubescenti, baccello caratterizzato da venature reticolari.

Sia *M. officinalis*, che *M. altissima* sono costituite dal medesimo [fitocomplesso](#), perciò la distinzione delle due specie non ha riflessi in ambito fitoterapico.

Tra le altre specie di meliloto si ricordano anche *M. coerulea* e *M. alba*, coltivate soprattutto per uso medico popolare.

Meliloto: descrizione botanica

Il meliloto è una pianta erbacea annuale, biennale o perenne, alta circa 80 cm: il fusto è cavo, ramificato e piuttosto esile e sottile, coperto da foglie alterne composte da tre foglioline tipicamente lanceolate, terminanti con un margine dentellato. I fiori, odorosi e raggruppati in racemi ascellari, appaiono molto piccoli, numerosissimi, color giallino; solo di rado, la corolla è venata da strisce bluette o lillà.

Appartenendo alla famiglia delle Leguminose, i frutti del meliloto sono legumi: i baccelli, gialli o brunastri, appaiono globulosi, eretti, e racchiudono al loro interno un paio di semi.

Meliloto: componenti chimici ad azione terapeutica

In fitoterapia, della pianta di meliloto si utilizzano le sommità fiorite e le foglie: le parti aeree contengono soprattutto cumarine (0,4-1%), in particolare 5,6-benzo- β -pirone, melilotina, [glucosidi](#) cumarinici dell'acido o-idrossi cinnamico (melilotoside), [flavonoidi](#) (kaempferolo, [quercetina](#)), molecole terpeniche, [saponine](#), melilogenina (sostanza derivata dall'oleanene) e [tannini](#).

Meliloto: attività terapeutiche

Come accennato, l'attività principale del meliloto viene sfruttata per contrastare l'[insufficienza venosa](#); ad ogni modo, le attività [eupeptiche](#), [sedative](#) ed [astringenti](#) sono impiegate anche per combattere disturbi digestivi di natura nervosa, difficoltà all'addormentamento e [turbe lievi del sonno](#) in generale.

In medicina popolare, il gradevole ed aromatico [infuso](#) di meliloto era impiegato come rimedio contro le cefalee e per facilitare la digestione, oltre a favorire il sonno: tant'è che la sua attività era paragonata a quella della [camomilla](#).

Essendo il fitocomplesso costituito anche da tannini, a livello topico l'estratto di meliloto trova impiego nella formulazione di colliri e [colluttori](#), oltre ad essere indicato per [gargarismi](#).

I componenti chimici che caratterizzano il fitocomplesso agiscono in sinergia espletando anche attività [cicatrizzanti](#): per questo motivo, l'estratto viene adoperato anche per favorire la rimarginazione delle ferite.

Recenti studi hanno osservato anche un'attività [antireumatica](#) - seppur blanda - associata al meliloto (applicazione topica).

Meliloto e composti cumarinici

Abbiamo visto che sono le cumarine a rappresentare il costituente chimico principe del fitocomplesso di meliloto. L'ingestione di parti di meliloto o dell'intera pianta **deteriorata** può generare effetti collaterali piuttosto gravi; nel meliloto avariato, infatti, le cumarine subiscono una trasformazione in dicumarolo (idrossi-4-cumarina), molecola che, diminuendo la sintesi di protrombina, genera uno spiccato effetto anticoagulante.

N.B. l'attività anticoagulante non è espletata dalla cumarina, MA dalla sua trasformazione in dicumarolo

La cumarina è un sintomatologico specifico utilizzato nell'insufficienza veno-linfatica: le cumarine stimolano il sistema reticolo endoteliale e nel contempo potenziano l'attività proteolitica dei [macrofagi](#). Di conseguenza, il meliloto è in grado di stabilizzare la membrana eritrocitaria per merito della miglior ossigenazione dei tessuti.

L'applicazione topica di estratti di meliloto è utile nella cura di [edemi](#) (ad eziologia flogistica) e nel trattamento della [fragilità capillare](#): queste attività sono rese dal miglioramento del ritorno venoso e della circolazione linfatica, nonché dalla diminuzione della permeabilità della parete dei vasi (virtù antinfiammatoria ed antiedematosa).

Per tutte le potenzialità appena descritte, il meliloto trova applicazione nel trattamento di [emorroidi](#), [varici](#), stasi linfatiche, ulcere degli arti inferiori e [tromboflebite](#).

Meliloto: tossicità

A dosi terapeutiche, il meliloto non genera effetti collaterali alcuni; ad ogni modo, la sua assunzione è sconsigliata in caso di ipersensibilità accertata o presunta ad uno o più costituenti chimici del fitocomplesso.

Quando si abusa dell'estratto di meliloto, il paziente può lamentare nausea, mal di testa e vertigini: può dare narcosi.

Infine, essendo costituito da cumarine, l'estratto di meliloto è sconsigliato in caso di concomitante assunzione di [salicilati](#) ed [anticoagulanti](#).