



Nell'antica medicina orientale questa pianta era considerata un elisir di lunga vita

di Fabio Reposi direttore della farmacia comunale Aranova

Il ginseng (*panax ginseng*) è una pianta erbacea perenne con una radice a fittone di colore che va dal giallo chiaro al bianco, la cui forma ricorda il corpo umano; infatti **il nome ginseng deriva dal cinese "Jensen"cioè pianta-uomo.**

Il nome panax deriva dal greco e significa rimedio per tutte le malattie (panacea era la dea greca capace di guarire tutti mali) e questo ci fa capire quale importanza avesse questa pianta nell'antica medicina orientale per la quale il ginseng era considerato un elisir di lunga vita.

Il ginseng è una delle sostanze erboristiche più vendute nel mondo e rappresenta **il più noto e certamente il più efficace agente antistress** capace cioè di riequilibrare l'individuo che viene a trovarsi in situazioni di difficile adattamento (da qui il termine di adattogeno).

Contiene diverse sostanze, fra queste le più caratterizzanti sono i ginsenosidi, appartenenti alle saponine triterpeniche e i polisaccaridi panaxani. Inoltre sono presenti olio essenziale (panacene), fitosteroli, sostanze estrogeniche, acidi grassi, vitamine, minerali, flavonoidi, panaxinolo, panaxagina.

Il Ginseng determina un miglioramento del rendimento energetico. È stato dimostrato che i panaxani sono capaci di sensibilizzare il recettore insulinico cellulare all'insulina e conseguentemente stimolare la glicolisi con miglioramento del rendimento energetico e riduzione della glicemia (effetto ipoglicemizzante). Possiede anche azione endocrina: i ginsenosidi agiscono

equilibrando l'asse ipotalamo-ipofisi-surrenalico mediante stimolazione dell'ipofisi (aumento della liberazione di ACTH) con conseguente aumento dei corticosteroidi. Stimola il sistema nervoso centrale: i ginsenosidi aumentano la vita media dei neuroni e la capacità di apprendimento favorendo anche l'intensità e la frequenza dei comportamenti sessuali.

Il ginseng produce effetto inotropo positivo e cronotropo negativo (**aumenta la forza di contrazione del muscolo cardiaco e ne rallenta leggermente i battiti**), producendo un iniziale innalzamento pressorio che poi ritorna ai valori normali. La riduzione della colesterolemia è legata alla presenza dei ginsenosidi totali e si esplica attraverso una regolazione di tipo ormonale. Le frazioni polisaccaridiche e saponosidiche esplicano un reale aumento di tutte le difese immunitarie. Sembra che il meccanismo di questa azione equilibrante sia dovuta alla composizione ormonale simile dei ginsenosidi che andrebbero a costituire un serbatoio di sostanze di base cui il nostro organismo attinge per sintetizzare quegli ormoni di cui abbia una momentanea carenza.

Ai ginsenosidi sono attribuite **proprietà estrogeniche e afrodisiache, utili anche come coadiuvanti in caso di impotenza di origine endocrina e psichica**, oltre ad agire sulla concentrazione di alcuni neurotrasmettitori che influenzano le facoltà mentali e comportamentali in senso positivo. Il ginseng sembrerebbe proprio agire a livello della vascolarizzazione intracavernosa, aumentando le concentrazioni di ossido nitrico, potente vasodilatatore nelle cellule muscolari lisce perivascolari. Tale attività determinerebbe un immediato effetto vasodilatatorio con conseguente incremento del flusso vascolare intracavernoso responsabile dell'erezione.

In alcuni soggetti predisposti il ginseng potrebbe però provocare nervosismo, agitazione e insonnia soprattutto se la somministrazione avviene la sera. **L'orario migliore per assumere il ginseng infatti è il mattino e nel primo pomeriggio**, ma non deve essere mai somministrato la sera a meno che non si richieda specificatamente un aumento della vigilanza e dell'energia nelle ore serali e notturne, ad esempio in quelle persone che effettuano turni di lavoro serali o notturni.