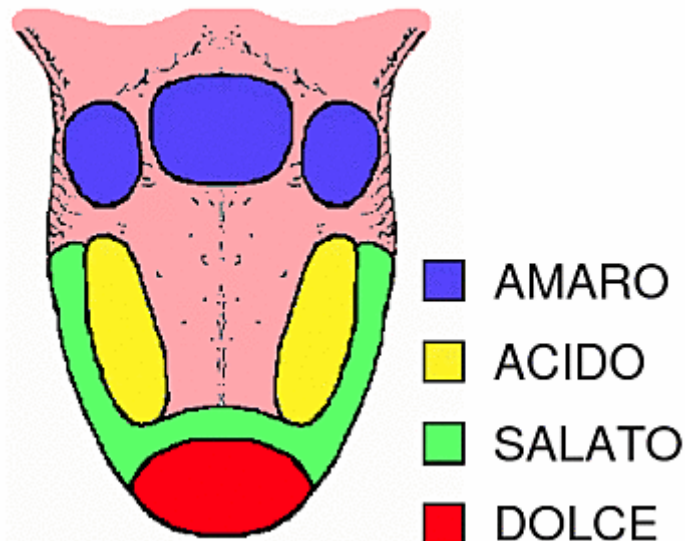


## I sapori della salute:

I tonici amari nel contesto delle medicine naturali (Prof. Claudio Biagi)



### Nozioni di anatomia e fisiologia

La struttura anatomica fondamentale che consente la percezione del gusto, collocata a livello delle papille linguali, è chiamato bottone o gemma gustativa (si stima in 10.000 il loro numero complessivo nel cavo orale), dotate di un poro di accesso, nella quale le cellule sensoriali, dotate di microciglia sono in intima connessione con le terminazioni nervose.

Dal punto di vista fisiologico si ritiene che esistano quattro sensazioni gustative fondamentali, dai quali, per combinazione, deriverebbero tutti i differenti gusti:

1. **sapore acido**: di solito è necessario un pH non superiore a 4 per attivare la percezione; tale gusto è localizzato soprattutto lungo il margine laterale della lingua; spesso il gusto acido (riferendosi agli acidi organici, responsabili spesso del gusto) si accompagna a retrogusto amaro o dolce;
2. **sapore salato**: dipende dai sali ionizzati; la capacità di percezione di tale gusto è diffusa un po' su tutta la lingua, tuttavia la punta sembra un po' più sensibile al salato ed al dolce; anche il salato, soprattutto a basse concentrazioni, si accompagna o è soppiantato da gusti dolciastrici o amari;
3. **sapore dolce**: lo danno solitamente composti organici contenenti gruppi alcolici e/o carbonilici; la **parte anteriore della lingua** è particolarmente sensibile al dolce; alcune sostanze dolci sono in grado, successivamente, di produrre un retrogusto amaro;
4. **sapore amaro**: lo danno spesso sostanze organiche contenenti atomi di azoto; **la parte posteriore della lingua (papille circumvallate) è particolarmente sensibile all'amaro**, tuttavia la soglia di sensibilità per questo gusto è molto più bassa rispetto a quella riscontrata per gli altri gusti; un amaro intenso induce il vomito e ciò è in accordo con la funzione conservativa assegnata a tale gusto, in quanto non si deve dimenticare che molti alcaloidi vegetali hanno effetti molto potenti e non di rado tossici.

### Aspetti generali

Le variazioni di appetibilità dei cibi possono fornire delle importanti informazioni sullo stato di salute interno all'organismo.

Questo aspetto è particolarmente importante soprattutto per evidenziare quei malesseri e disfunzioni, non ancora patologici (cioè non qualificati da uno specifico danno o aspetto lesionale), ma suscettibili di ulteriori evoluzioni che possono degenerare in palesi (e non più, talvolta, reversibili) stati di malattia.

In parallelo, il sapore dei cibi, aldilà dei contenuti specifici in componenti nutrizionali di ciascuna pietanza, è molto probabile che trasmetta una informazione modulatrice e regolativa

all'organismo, tramite complessi meccanismi riflessi neuroendocrini, oltre che mediante altri canali accessori (via olfattiva, via sublinguale, ecc.)

L'appetibilità dei cibi varia in relazione al benessere interno dell'organismo, oltre che di altri fattori come la variazione di composizione della saliva.

A questo punto è necessaria una breve digressione sul modo di intendere il rapporto tra benessere, stato disfunzionale e malattia.

Ciascun organismo possiede un ben specifico assetto d'apparati interni, all'interno del quale ciascun organo è in grado di esercitare la sua funzione in base ad una determinata soglia "di carico" oltre la quale cominciano ad innescarsi risposte compensative e si evidenziano segnali di malessere più o meno conclamati, pur non essendoci alcuno specifico indicatore clinico univoco in grado di segnalare una patologia già in atto.

## Sapori e salute nella tradizione cinese

La medicina tradizionale cinese, operando molte semplificazioni, attribuendo al sapore la capacità di produrre effetti sull'energia, sui fluidi corporei, sull'equilibrio tra Yin e Yang (principi cardine della visione medica) distingue cinque sapori fondamentali corrispondenti a cinque movimenti:

- 1) acido;
- 2) amaro;
- 3) dolce;
- 4) piccante;
- 5) salato.

Accanto a questi individua due sapori accessori che sono

- 1) insipido
- 2) astringente..

L'**acido** assolve la funzione di riunire, raccogliere, riassembleare (astringente, assorbente, contrastante le perdite di liquidi); con l'amaro ed il salato svolgerebbe un effetto complessivo di tipo emetico-catartico (porta verso il basso e verso l'interno), rallentando la diffusione dell'energia, per cui andrebbe considerato (Su Wen) Yin; sul piano della legge dei 5 movimenti è in relazione (contraria) col movimento Legno, che indica il passaggio dallo Yin allo Yang, la dinamizzazione e mobilitazione.

L'acido, in grado di inibire il dolce, agisce sul riscaldatore medio e inferiore, armonizzando e riscaldando lo stomaco ma frenando la funzione urinaria, nutre il fegato, il quale, a sua volta, sostiene i muscoli e cuore e domina gli occhi.

L'acido, inoltre, può tonificare il polmone (sul piano del movimento dell'energia) e ridurre l'eccesso di rilassamento del cuore che può produrre sofferenza dell'organo stesso.

In pratica si impiega in tutti i casi in cui vi è un eccesso di perdite (ipersudorazione, tosse o dissenterie croniche, enuresi, leucorree, ecc.).

Il sapore **astringente** ha effetti simili nel contrastare le perdite di liquidi.

L'**amaro**, per parte sua, assolve la funzione di consolidare, asciugare, addensare, favorire l'eliminazione ed il vomito; è in relazione (contraria) col movimento Fuoco, massimo Yang, massima espansione ed accelerazione; per questo solitamente si impiega, in concreto, per purificare il calore nell'eccesso patogeno di fuoco che si realizza nella tosse dispnoica, nel vomito e nella stitichezza, indirizzando il Qi verso il basso e regolarizzando gli intestini.

L'amaro, in grado di inibire il piccante, frena gli scambi a livello dei tre riscaldatori (stimolando il vomito), nutre il cuore, che genera il sangue, sostiene la milza e domina la lingua.

L'amaro (col dolce eccessivo e l'acido) ha un effetto disperdente (e disseccante, riducendone l'eccesso di umidità) sulla milza; col piccante eccessivo ha anche un effetto disperdente sul polmone, tuttavia, rispetto ad esso, l'amaro frena il flusso di energia verso l'alto che può causarne sofferenza.

L'amaro, col dolce ed il salato eccessivo, hanno (sul piano della forma) un'azione disperdente sui reni, tuttavia, sul piano dei movimenti dell'energia, l'amaro ha una buona azione consolidante e tonificante sui reni.

L'amaro eccessivo, col salato, il dolce ed il piccante, manifestano, invece, un'azione disperdente sul cuore.

Il dolce ha una funzione di sostegno, di tonificazione, rilassamento, dissipazione; col piccante (e l'insipido) svolgerebbe un'azione complessivamente dissipante, diuretica e diaforetica (porta

verso l'alto e verso l'esterno), favorendo la diffusione dell'energia, e sarebbe da considerare Yang; è in relazione con caratteristiche analoghe al movimento Terra, trasformazione e distribuzione verso la periferia.

Il **dolce**, in grado di inibire il salato, umidifica e rilassa il riscaldatore medio (favorendo la disbiosi intestinale e disturbando, con la dilatazione dello stomaco, il cuore) nutre la milza che nutre la carne (connettivo), sostiene il polmone e domina la bocca.

Il dolce può armonizzare e rilassare anche le sofferenze di un fegato "compresso".

In pratica si usa in diversi stati carenziali, tosse secche, stitichezza da feci secche, stati acuti e dolorosi o, talvolta, di intossicazione.

Il **piccante** svolge una funzione disperdente, dissipante, mobilizzante dell'energia e del sangue, nutritiva, leggermente tonica, diaforetica; è in relazione (contraria) con l'elemento Metallo, che indica il passaggio dallo Yang allo Yin, con funzione condensante.

Il piccante, in grado di inibire l'acido, **stimola il riscaldatore superiore (che raccoglie e nutre lo Yang), nutre il polmone, che nutre la pelle, sostiene il rene e domina il naso.**

A livello dei reni il piccante ne contrasta la secchezza, che può dare sofferenza.

Il piccante ed il sapore acido in eccesso hanno un effetto disperdente sul fegato (ma il piccante può rappresentare un tonico per un fegato disperso dall'eccesso di acido).

In pratica si usa in varie affezioni esterne, stasi circolatoria, ecc.

Il **salato** esplica una funzione umidificante, rammollente, risolvente degli stati ostruttivi, purgante; si oppone, per l'effetto evacuante, all'insipido, con effetto diuretico; è in relazione (contraria) col movimento Acqua, massimo dello Yin, massimo della coesione.

Il salato, in grado di inibire l'amaro, agisce sul riscaldatore medio (influenzando la circolazione del sangue), essicca le mucose, nutre il rene che nutre le ossa, sostiene il fegato e domina l'orecchio.

In pratica si impiega in tutti quei casi in cui si devono contrastare ammassi induriti, dai gonfiori ghiandolari alla stitichezza alle masse patologiche viscerali.

L'**insipido** contrasta gli edemi, allontana l'eccesso di umidità e favorisce la diuresi ed il benessere delle vie urinarie.

Viene anche citato il sapore aromatico (con proprietà intermedie tra sapore ed odore), con la capacità di penetrare e dissipare stati di torbidità interne, sia di tipo digestivo che mentale.

Nella medicina tradizionale cinese vi è quindi un legame diretto fra i sapori e lo stato di benessere degli organi ed apparati interni; tuttavia la funzione trofica di un sapore può essere esplicata soltanto se impiegato con moderazione (gli eccessi, anzi, possono essere fonte di malattie).

### **I sapori nell'indagine salutistica**

1. un sapore amaro, eventualmente accompagnato da xerostomia, alitosi, urine scure e di forte odore, pruriti cutanei, può suggerire uno stato di congestione epatica, meno grave se c'è un retrogusto acido, più grave se tende al gusto ferroso (spesso con alterazione di importanti parametri ematici);
2. il disgusto per i grassi può essere collegato a difficoltà nella funzione biliare o del pancreas esocrino;
3. il disgusto (specie a colazione) o la compulsione per i dolci può nascondere una cattiva tolleranza glicemica, essenziale per la funzione nervosa, cardiaca ed immunitaria;
4. il disgusto o una eccessiva sensibilità verso il salato può essere legata ad un sovraccarico o ad un problema della funzione renale (ed anche del cuore);
5. un sapore metallico in bocca può derivare da una difficoltà più grave a livello renale o polmonare.

### **Gli amaro-tonici di tradizione erboristica**

Gli amari **comportano anche una blanda decongestione della funzione epatica (con aiuto alle funzioni intestinali)** e ciò può spiegare, almeno in parte, gli effetti generali legati al miglioramento dell'assetto emuntoriale (per allontanamento delle tossine), migliore risposta alle aggressioni infettive ed agli insulti infiammatori (avendo a mente le complesse funzioni del fegato rispetto alla sintesi di fattori del complemento e delle proteine della fase acuta). Per inciso va detto come anche l'ipertono simpatico che si accompagna agli stati di stress recenti, oltre l'ipotono parasimpatico (da esaurimento funzionale) che si registra nei casi cronici, può giovare dell'impiego degli amaro-tonici, anche se occorre evitare un'eccessiva irritazione della mucosa gastrica già sollecitata a livello neurovegetativo.

Per tale ragione, visto il contesto di riferimento, si possono utilmente associare ad altri rimedi naturali come i corroboranti (cioè ricchi in fattori micronutrizionali) come gli estratti di acerola o rosa canina, il crescione, le sommità giovani di malva, i rimedi derivati dell'alveare (polline, pappa reale, propoli) oppure rimedi adattogeni come panax ginseng, eleuterococco, rhodiola rosea.

Va sottolineata la sinergia dei principi amari coi nutrienti liposolubili (segnatamente vitamina E ed acidi grassi insaturi), in virtù del loro effetto favorevole sulla secrezione biliare (ma serve prudenza nei sofferenti di litiasi).

Il miglioramento della funzione epatica ne suggerisce anche, in qualche caso, specialmente in soggetti reduci da pesanti cicli di terapie antibiotiche o chemioterapiche (e/o eccessivamente attratti da cibi proteici), l'associazione con rimedi capaci di ridurre il carico di azoto come la betulla o il frassino; ci aspettiamo, con tali rimedi, qualche giovamento (sia pure meno pronunciato) anche nei soggetti che hanno assunto o assumono psicofarmaci, medicinali notoriamente in grado di alterare il transito intestinale e di influenzare l'appetito.

Un uso più razionale degli antibiotici potrebbe consigliare, almeno nei casi più banali, il ricorso a tali antichi rimedi naturali, evitando l'insorgenza di pericolose resistenze o sovrainfezioni.

Il loro modalità normale di assunzione dovrebbe essere in forma liquida (tisane o soluzioni idroalcoliche diluite) da sorseggiare lentamente un po' prima dei pasti (non mancano comunque dati riguardo ad azioni non mediate da stimolazione riflessa boccale).

Nel loro fitocomplesso oltre a sostanze amare sono presenti anche altri principi attivi che ne possono modulare le caratteristiche in modo utile alla personalizzazione dei rimedi che si dovrebbe richiedere ad una prassi erboristica professionale.

In base alle altre sostanze presenti nel fitocomplesso si può operare una classificazione che può valere in senso operativo (non ha valore assoluto, in quanto vi sono, in concreto, caratteristiche in ciascuna pianta che possono assimilarla ad altre classi):

1. amaro puri, cui appartengono piante genziana, centaurea, trifoglio fibrino; sono gli amari per eccellenza;
2. amaro-aromatici, cui appartengono l'arancio amaro (scorze) e l'angelica; contengono anche discrete quantità di oli essenziali, che aggiungono effetti antispasmodici e potenziano gli effetti tonici e di bonifica dell'ecosistema intestinale;
3. amari mucillaginosi, cui appartiene il lichene islandico;
4. salini, cui appartengono piante come tarassaco e cicoria.

Vanno poi considerate quelle piante che svolgono altri importanti effetti ma che possiedono anche una discreta nota amara come la china, il rabarbaro, l'artiglio del diavolo e la camomilla romana.

In questa breve trattazione ci soffermeremo soprattutto sugli amari puri e, in particolare, sulle genzianacee più importanti: la radice genziana e la pianta centaurea, preparabili in tisane composte diverse in decozione (genziana) o infuso (centaurea).

### **Conclusioni**

L'organismo umano è in grado, rispetto agli agenti nocivi per la salute, di attivare dei complessi meccanismi di difesa che occorre valorizzare.

La vecchia teoria recettoriale, tanto utile nel passato, di cui si fa ancora ampio uso (ed abuso) nelle scienze farmacologiche, non ci aiuta nel fare piena luce su tali meccanismi che richiedono una conoscenza più ampia degli assetti organici, verso cui la PNEI (psico-neuroendocrino-immunologia) si sforza di fornire modelli più appropriati.

La percezione dell'amaro, la più spiccata tra quelle gustative, spesso legata a sostanze potenzialmente pericolose (es. alcaloidi), probabilmente rientra tra quelle stimolazioni primordiali, tra quelle informazioni fondamentali di ambiente capaci di condizionare

l'evoluzione complessiva di tutto il nostro organismo verso uno stato di aumentato benessere.

<http://www.naturopatiaonline.eu/wordpress/?p=197>