

TRIFOGLIO ROSSO, UNO SCUDO CONTRO IL CANCRO

Se il quadrifoglio portafortuna, il trifoglio porta salute. Non quello verde simbolo dell'Irlanda e di San Patrizio. Quello rosso (o *trifolium pratense*) ricco in antiossidanti e fitoestrogeni specifici per l'apparato genitale maschile e femminile. Protegge la prostata negli uomini, combatte i disturbi della menopausa nella donna e, in entrambi i sessi, favorirebbe la fertilità. Qualche ricercatore ne ha studiata anche l'azione come una sorta di «Viagra» vegetale. Ad azione naturale, lenta. Non con effetti immediati come il farmaco. Anche perché ricco in fitoestrogeni protettivi per l'uomo ma non «eccitanti», ma anche in sostanze che favoriscono l'ossido nitrico: la cui azione sui vasi sanguigni è simile a quella dei farmaci anti-impotenza.

L'estratto di trifoglio rosso è quantitativamente e qualitativamente più ricco di isoflavoni (antiossidanti) rispetto alla soia: fino a 45 volte più attivo a parità di peso. Lo dicono i ricercatori del Dipartimento di endocrinologia dell'ospedale St. Leonards a Sydney. Hanno studiato alcuni integratori con fitoestrogeni, sostanze vegetali ormono simili, a base di estratti di trifoglio rosso, calcio e vitamina D3 e ne hanno dimostrato la capacità di attenuare i disturbi derivanti da menopausa, osteoporosi e circolazione del sangue. Assumendo 57 milligrammi al giorno della sostanza si ottiene anche lo scopo di ridurre colesterolo e trigliceridi, oltre ad aumentare la densità delle ossa.

Gli australiani si sono dedicati in particolare alla densità minerale ossea. Volevano verificare se a livelli precisi di somministrazione corrispondesse, nelle donne in menopausa, un aumento significativo della densità minerale ossea. E così è stato: più 4,1% nel corso dei 6 mesi di osservazione a 57 milligrammi al giorno, mentre non si rilevano modificazioni significative a livelli bassi (28,5 milligrammi al giorno). Al contrario, la terapia a base di fitoormoni di soia non ha mai riportato risultati scientifici per quanto concerne il trattamento dell'osteoporosi dopo la menopausa. Individuata la dose giusta, è stato anche visto che non vi sono effetti collaterali con i principi attivi del trifoglio rosso. Non solo. Gli australiani hanno visto che gli isoflavoni del trifoglio rosso reagiscono rispetto ai diversi recettori presenti nei tessuti, modulando la propria attività in modo naturale per ridurre colesterolo e trigliceridi, principali responsabili delle malattie cardiocircolatorie in menopausa. Lo stesso è stato verificato da studi italiani che hanno trattato oltre mille donne con questo fiorellino comune nei nostri prati.

Ma la novità riguarda il maschio: sarebbe uno scudo contro l'ipertrofia della prostata (di conseguenza è anche anticancro) e potente difesa per le arterie. Allo stesso tempo attiva la sintesi di NO (ossido nitrico) nelle cellule dei vasi sanguigni: studi clinici hanno osservato la riduzione della rigidità delle arterie e gli effetti protettivi da fattori di rischio di malattie cardiovascolari. Molto più di recente, altri approfondimenti farmacologici sulla pianta hanno rilevato proprietà antivirali e antifungine attribuibili alla produzione di fitoalexine in risposta all'infezione.

Il trifoglio rosso è una leguminosa molto diffusa. Una pianta erbacea perenne, spontanea (ma viene anche facilmente coltivata), originaria delle regioni temperate e subtropicali di Europa e Asia. Cresce bene sia nei prati sia in montagna. Va raccolto in estate al momento della massima fioritura, poi essiccato per ricavarne polveri ed estratti. In farmacia si trova in capsule già dosate per donna e per uomo.

Dal Corriere della Sera del 16 marzo 2009



**Benessere
Salute
Bellezza**