

EFFERVE SCIENZA

Insero di Biocalenda

Aprile 2014

PROPRIETÀ STRAORDINARIE
Il Reishi o «fungo dell'immortalità»: cresce anche nei nostri boschi

STUDI SCIENTIFICI, AZIENDE, LIBRI E CONVEGNI: É BOOM

FUNGHI MIRACOLOSI

Per la medicina occidentale sono una scoperta recente: il loro utilizzo va dalle malattie del metabolismo fino al sistema immunitario e anche ai tumori. Ecco come funzionano e perché

É da un po' di tempo che la micoterapia, l'uso dei funghi a scopo terapeutico, è uscita dai sotterranei della medicina occidentale. É rimasta lì relegata per secoli, quasi fosse un tipo di conoscenza riservato a stregoni e fattucchiere, o da tradizione popolare nel migliore dei casi. E questo, nonostante dall'altra parte del mondo, in Oriente, e particolarmente in Cina e Giappone, i funghi venissero usati (e a buon diritto come vedremo) nelle medicine tradizionali da almeno quattromila anni.

Funghi medicinali, dunque. O addirittura funghi miracolosi, come vengono chiamati per le loro straordinarie proprietà in campo medico che vanno dalla

cura dei disturbi cardiocircolatori e neurologici, alle malattie metaboliche (diabete e colesterolo) e articolari (artrite, artrosi), a quelle che riguardano il sistema immunitario, fino alle malattie cronico-degenerative, e dunque ai tumori.

Troppa grazia? Forse sì, ma se pensate che sia tutta e solo una questione di moda, o di tam-tam mediatico dell'ultima ora, rischiate di sbagliarvi. A sdoganare la micoterapia, difatti, hanno provveduto null'altro che i risultati degli ultimi venti-trent'anni di ricerche, con la relativa "certificazione" di studi scientifici mondiali, centinaia anzi migliaia, pubblicati sulle più autorevoli riviste del pianeta come "Nature" o "Science".

Da qui la spinta a una crescita rapidissima, fatta di produttori e importatori, di libri e pubblicazioni, di convegni, e – addirittura – dell'introduzione dei funghi medicinali nei "santuari" dell'oncologia mondiale dove vengono utilizzati come supporto alle cure tumorali. E pazienza se fra le aziende produttrici non ce n'è una che faccia parte di Big Pharma: anzi, proprio il fatto che non ci sia, è stato (per noi) un impulso a ritenere che si tratti di un fenomeno genuino, e dunque cercare di saperne di più.

LONGEVITÀ

Bello, no?, che la scienza moderna abbia confermato quello che le medicine tradizionali orientali sapevano da una vita. E cioè che i funghi, tra le tante loro proprietà, antinfiammatorie, antibatteriche, eccetera, sono soprattutto dei potenti antiossidanti e dunque anti tumorali. In pratica, cos'hanno scoperto i ricercatori moderni? Semplice: una volta constatato che c'erano delle particolari zone geografiche dove le malattie degenerative, compreso il cancro, erano quasi inesistenti – questo in Giappone e in Brasile – hanno trovato che la particolare longevità che si riscontrava negli abitanti di quelle zone era strettamente associata all'utilizzo, nella dieta comune, di funghi medicamentosi come lo Shitake (in Giappone) e l'Agaricus Blazei Murrill (in Brasile). Da qui la ricerca, una volta confermata scientificamente i presupposti, si è estesa allo studio di altri funghi che oggi vanno per la maggiore come il Cordyceps, il Reishi o "fungo dell'immortalità" che è presente anche nei nostri boschi, il Riccium, il Maitake e via dicendo. «Di funghi si calcola che esistano in natura 140 mila specie, ma quelli utilizzati a livello terapeutico sono circa una settantina. E i ben conosciuti sono

CONFERME SCIENTIFICHE

Le ricerche degli ultimi venti-trent'anni in Giappone e Brasile sulle popolazioni di alcune zone hanno evidenziato lo stretto rapporto tra l'uso dei funghi medicinali e la quasi assenza di malattie degenerative

anche meno», spiega Fortunato Loprete, medico nutrizionista a Padova, che si è avvicinato alla micoterapia circa una quindicina di anni fa, sperimentandola di persona su una malattia grave che aveva colpito un suo familiare. Da allora la usa regolarmente con i suoi pazienti, e ha avuto modo di approfondire i suoi studi, tanto da essere invitato a esporli in numerose conferenze.

ANTI TUMORALE

È curioso che i funghi non facciano parte del regno animale né del regno vegetale, ma costituiscano praticamente un regno a sé. Per alcune caratteristiche, anzi, sono molto più vicini al regno animale, tant'è che ne condividono parecchie patologie, così come contraggono tante malattie che sono comuni a quelle dell'uomo: malattie infettive, degenerative, tumori. Sulle loro qualità antiossidanti, e dunque preventive, la ricerca parla chiaro. Lo confermano gli studi epidemiologici condotti sull'uomo in Giappone e in Brasile, dove si è visto che un consumo regolare di funghi medicinali è in grado di ridurre "significativamente" l'incidenza di sviluppo tumorale. Ma i funghi possono essere utilizzati anche a malattia in corso, per esempio per ridurre i pesanti effetti collaterali provocati dalla chemio e dalla radioterapia. «Non sono dei chemioterapici, nel senso che non possiedono un effetto citotossico, di distruzione delle cellule tumorali, bensì intervengono come sostegno, come ausilio, per migliorare la qualità di vita delle persone – dice il dottor Loprete – Ci sono per esempio vari studi scientifici in cui l'uso dei funghi, associato a pazienti sottoposti a chemioterapia, ha prodotto una minore riduzione nella linea dei globuli bianchi, che è uno degli effetti più comuni dei protocolli

di cura». E non solo studi teorici: in Giappone, parliamo per esempio nell'ambito degli ospedali pubblici, c'è un fungo come il *Coriolus Versicolor* i cui estratti vengono considerati un farmaco importante a livello oncologico, proprio per la sua capacità di attivare una risposta immunitaria nei pazienti sottoposti alle terapie tradizionali, e dunque alleviarne altri effetti tipici come il rischio di infezioni, la stanchezza o la riduzione dell'appetito.

IMMUNOMODULATORI

Un'altra delle caratteristiche dei funghi è quella di essere eterotrofi, ossia che si nutrono di tutto il materiale biologico in decomposizione. Si comportano come spazzini, nel senso che "chelano", assorbono, tutto quello che è alterato, compresi anche i metalli pesanti. Loprete: «Per sopravvivere, siccome assorbono tutte queste sostanze tossiche, i funghi cosa fanno? Devono sviluppare tutta una serie di sostanze, quindi beta glucani, triptepeni, particolari nucleosidi particolari, per difendersi».

E sono appunto queste le sostanze che producono gli effetti terapeutici più importanti. Piglia i beta glucani, per esempio, che sono dei polisaccaridi (dunque fibre) presenti in gran numero anche nelle parti esterne dei cereali, ma con una marcata differenza. «É vero che li possiamo trovare anche nei cereali, nei legumi, nell'orzo, eccetera, ma non hanno la stessa proprietà terapeutica di quelli presenti nei funghi – precisa – Questi ultimi hanno una struttura biologica più complessa, con maggiori ramificazioni e peso molecolare, e difatti più i beta glucani sono complessi e più funzionano. E poi lavorano meglio, in sinergia con gli altri principi attivi, enzimi compresi». Soprattutto, ecco,



FUNGHI GIAPPONESI

Alcuni esemplari di Shiitake: è considerato un potente anti-tumorale

**«COME SPAZZINI»
I funghi assorbono veleni e metalli contenuti nel suolo e per difendersi sviluppano sostanze detossificanti in grado di riparare il Dna alterato delle cellule**

sono in grado di dare una grande sferzata a livello del sistema immunitario, ma in modo, come dire?, modulante. Si chiamano infatti i "modulatori della risposta biologica", perché vanno ad agire in maniera dolce. «Il fungo è un modulatore che agisce su tutte e due le linee del nostro sistema immunitario, sia in quello innato o aspecifico che ci portiamo dietro geneticamente, sia in quello specifico che si sviluppa dopo la nascita e ci protegge attraverso gli anticorpi – dice il dottor Loprete – Se il sistema immunitario è iperstimolato, e quindi attacca le proprie strutture, il fungo lo modula, lo rallenta; se invece il sistema immunitario è represso, come nell'HIV o nei pazienti oncologici sottoposti a chemioterapia, dove c'è bisogno di "alzare il livello", il fungo agisce da potenziatore. Ecco perché sono straordinari».

MALATTIE METABOLICHE

La parete cellulare dei funghi è composta al 60 per cento da

polisaccaridi. La caratteristica di esserne ricchi, e quindi di avere come si è visto un alto contenuto di fibre, fa sì che i funghi abbiano un grande effetto anche sulle sindromi metaboliche. Vengono utilizzati nei casi di sovrappeso o di diabete, in quanto riducono la produzione e l'assorbimento del glucosio e del colesterolo a livello intestinale. Possiedono inoltre valori nutritivi eccezionali quanto a amminoacidi essenziali, vitamine e minerali. In più sono ricchi di proteine, quindi possono essere utilizzati ottimamente come integratori da chi adotta una dieta vegetariana fai-da-te, nel senso di non sufficientemente bilanciata. Senza dimenticare un'altra grande caratteristica dei funghi, ovvero «la presenza dei nucleosidi, principi attivi che si inseriscono nel Dna alterato delle cellule tumorali, sono in grado di ripararlo e di facilitarne la ripresa della duplicazione».

CONSIGLI PER L'USO

Cinquantaquattro anni, originario di Isola Capo Rizzuto, provincia di Crotone e punta dello Stivale, a 19 trapiantato a Padova («Con la valigia di cartone e il cappotto ad agosto perché pensavo che al Nord facesse freddo. È la verità, eh?...»), quarto di undici fratelli, Fortunato Loprete ha studiato a Padova medicina, si è specializzato in chirurgia pediatrica, poi è nata tutta una serie di interessi per l'omeopatia, l'omotossicologia, l'agopuntura, la nutrizione con master e corsi di formazione universitaria. È anche docente all'università di Pavia dove insegna ossigeno-ozono terapia al Master internazionale.

Loprete, ci sono luoghi e strutture in Italia dove si è sperimentato l'uso dei funghi medicinali, o dove si usano normalmente?

«In Italia vengono utilizzati da pochi centri, soprattutto quelli

**POTENTI
ANTIOSSIDANTI
Hanno proprietà
antinfiammatorie
antibatteriche
e soprattutto
immunomodulanti
Importante
che siano coltivati
in terreni biologici
e certificati:
attenti
alle prescrizioni
fai-da-te
e agli acquisti
su internet**

privati che sono più aperti. Però esistono alcuni centri oncologici dove finalmente si comincia a parlare dell'importanza dell'alimentazione, quindi del supporto di integratori, e quindi anche di funghi, nei pazienti oncologici».

C'è qualche studio che le è rimasto impresso, o l'ha sorpreso, più di altri?

«No, quello che è sorprendente è casomai la quantità di studi, tantissimi, che sono stati fatti nel mondo. C'è un grande ricercatore che è il professor Mizuno, giapponese, che ha prodotto migliaia di lavori e anche dei trials, con l'utilizzo dei funghi a supporto di pazienti con cancro alla prostata, alla mammella e al colon. Basta andare a cliccare su PubMed (il database della letteratura scientifica mondiale) per trovare i suoi studi a riguardo».

Qualche consiglio per l'uso?

«La micoterapia non va assolutamente utilizzata come fai-da-te. Intanto c'è il problema che riguarda Internet, dove si trova di tutto e di più, a basso costo. In rete ci sono prodotti che vengono coltivati in zone non sottoposte a controlli seri e quindi, siccome il fungo assorbe le sostanze tossiche, alla fin fine quelle sostanze ce le becchiamo anche noi. E poi ogni fungo è più ricco di un determinato principio rispetto a un altro: è solo l'esperto che può consigliare quale tipo di fungo si adatta a quel paziente e a quella determinata patologia. Ed è importante, siccome la risposta è anche dose-dipendente, che sia solo l'addetto ai lavori a decidere quale fungo e a che dosaggio, anche perché bisogna sempre partire prima di tutto da una diagnosi precisa, e quella diagnosi spetta solo al medico. La micoterapia è una cosa seria, non ci sono guaritori e curatori».

Furio Stella
effervescienza@yahoo.it