

Dossier di approfondimento: “ Conosciamo il guaranà ”



- *La pianta e la lavorazione.....pg.1*
- *Proprietà generali e usi.....pg.2*
- *I componenti principali.....pg.4*
- *Effetti terapeutici attribuiti alle specifiche sostanze.....pg.5*
- *Studi e ricerche.....pg.5*
- *Il progetto.....pg.6*
- *I prodotti CTM contenenti guaranà.....pg.7*
- *Conclusioni.....pg.10*

La pianta

Il guaranà è una pianta nativa dell'Amazzonia, molto diffusa nelle regioni di Manaus e Panama, l'unico ecosistema che costituisce la terra d'elezione del guaranà nativo. È presente anche nella zona di Rio Negro e nei pressi dell'alto corso dell'Orinoro.



Scientificamente denominata *Paullinia Cupana* var. *Sorbilis*, è una liana che produce frutti rossi, i cui semi sono ricchi di **guaranina**, e di **tannini**: dall'azione sinergica di queste due sostanze, si ha la stimolazione dell'adrenalina, ormone lipolitico che brucia i grassi delle cellule adipose.



La liana selvatica viene coltivata dai maestri Sateré-Mawé (indios dell'Amazzonia) con metodi rispettosi dell'ambiente, trapiantando in radura le piantine nate in foresta, e consorziandole con altre piante benefiche, in modo da creare dei veri e propri "giardini forestali". Le bacche, di piccole dimensioni, assumono con la maturazione un colore rosso acceso dai toni giallo-arancio.

La lavorazione

Quando la bacca è matura si apre mostrando i semi che vengono raccolti per evitare che cadano a terra. Le bacche sono disposte su una tavola in modo da favorirne la fermentazione. I semi vengono liberati dai gusci della bacca in modo manuale o meccanico, quindi lasciati ad asciugare sia all'aria aperta che artificialmente. I semi vengono poi setacciati e tostati. La tostatura deve essere uniforme e deve permettere al seme di raggiungere un'umidità massima del 9% circa. I semi, essiccati in forni tradizionali di terracotta, possono essere trasformati in polvere o in estratto di guaranà. A

livello locale, vengono confezionati in pani o bastoni da grattugiare. Per la triturazione viene spesso usata una pietra o la ruvida lingua ossea del pesce Pirarucu, che popola le acque dei fiumi locali.



Proprietà generali e usi

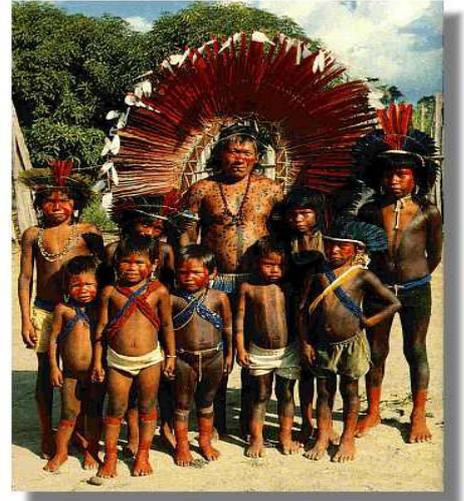
La guaranina agisce sul sistema nervoso:

- combattendo la fatica in quanto funge da tonico generale per l'organismo;
- stimolando le funzioni cognitive, l'attenzione e la memoria;
- migliorando l'attitudine e la disponibilità ad affrontare e sostenere intensa attività fisica o mentale.



La guaranina contenuta nei frammenti del seme viene assorbita lentamente e in modo graduale dall'organismo; i suoi effetti sono dunque più duraturi e prolungati di quelli prodotti dalla caffeina contenuta in una tazzina di caffè. Il forte effetto è dovuto all'alto contenuto di caffeina del seme, che ammonta al 5,8 %. Paragonato a questo, un chicco di caffè di una delle qualità più pregiate come l'Arabica, contiene invece una media percentuale dell' 1,2%. Il duraturo effetto stimolante e la buona tollerabilità possono essere attribuite all'alto contenuto di **tannini** (più del 12%), che legano la caffeina e ne consentono il lento rilascio, di oltre 6 ore, cosicché la spinta energetica che deriva dal guaranà non è come quella del caffè (con un improvviso aumento ed una altrettanto rapida caduta), ma continua ad aumentare con il passare delle ore. L'**acido tannico** è un astringente e giustifica il suo uso come un tonico digestivo.

Gli indios assumono il guaranà in polvere, diluito in acqua; ne fanno uso specialmente in occasione di ogni evento rituale, per affrontare le fatiche e i digiuni durante la caccia, e soprattutto quando devono prendere decisioni importanti, affinché ispiri loro creatività, armonia e pace.



Il guaranà, dunque, ha la capacità di favorire il benessere generale in quanto:

- aiuta l'organismo a contrastare gli effetti del caldo;
- è un ottimo tonico per le persone più anziane;
- favorisce la diminuzione dell'appetito: nei casi di diete ipocaloriche può, quindi, favorire il mantenimento del peso corporeo;
- milioni di brasiliani consumano giornalmente il guaranà per contrastare l'invecchiamento precoce e per disintossicare il sangue.

Per la presenza di caffeina (1 grammo di guaranà contiene 50 mg di caffeina, che corrispondono a circa una tazzina di caffè o due di tè), è preferibile assumerlo al mattino o nel primo pomeriggio e non superare la dose giornaliera di 3 g.

Gli **effetti indesiderati** più frequenti sono agitazione, eccitabilità, aumento della diuresi e cefalea. Alte dosi e/o un'assunzione prolungata possono provocare insonnia, nervosismo, tremori, palpitazioni, disturbi cardio-vascolari. La presenza di caffeina può esacerbare i sintomi dell'ulcera gastrica. Sono inoltre documentate alcune interazioni con farmaci di uso comune e con alcuni alimenti.

Ad esempio **va evitata la cosomministrazione col succo di pompelmo**, che indurrebbe un'inibizione enzimatica con conseguente intossicazione da caffeina (che potrebbe indurre nervosismo, ansia, nausea, vomito, tachicardia, convulsioni).

Va evitata anche la somministrazione unitamente a tè, caffè, per l'effetto additivo per la presenza di analoghi della caffeina, di cui anche in questo caso si avrebbe intossicazione.

Il guaranà puro è controindicato nelle persone che soffrono di ipertensione, problemi cardiaci, insufficienza renale, ansia o cefalea cronica, e nelle donne durante la gravidanza e l'allattamento.

Ovviamente gli effetti indesiderati sono da considerare solo nel caso di consumo del guaranà puro, e non per i derivati ove l'effetto della guaranina è attenuato.

I componenti principali

Dati delle analisi di 100 grammi di semi tostati di guaranà (Uepae di Manaus. Fonte: Cabral)

COMPONENTI	% (grammi)
Caffeina	5,388
Olio fisso di colore giallo	2,950
Resina rossa	7,800
Principio colorante rosso	1,520
Principio amorfo	0,050
Saponina	0,060
Fibra vegetale	49,125
Amido	9,350
Acqua	7,650
Pectina, acido malico, mucillagine, destrina	7,470
Acido tannico	5,750

Effetti terapeutici attribuiti alle specifiche sostanze

<i>Sostanze</i>	<i>Proprietà terapeutiche</i>
Caffeina	<ul style="list-style-type: none">• Azione tonica generalizzata contro l'arteriosclerosi;• Stimolatore cardiovascolare;• Eccitante del sistema nervoso gastrointestinale
Teobromina	<ul style="list-style-type: none">• Vasodilatatore;• Sedativo
Teofillina	<ul style="list-style-type: none">• Broncodilatatore;• Facilita la digestione;• Disinfettante intestinale;• Astringente nella diarrea cronica;• Combatte nevralgie e cefalea• Diuretico, antipiretico e sedativo

Studi e ricerche

Nel 1700 un botanico tedesco isolò una sostanza cristallina, bianca ed amara che rivelava una forte proprietà di azione fisiologica, denominata **guaranina**. I ricercatori europei cominciarono a studiare il guaranà in Francia ed in Germania scoprendo che gli usi che gli Indigeni facevano del guaranà per curare febbri, mal di testa, crampi e per dare tono ed energia al corpo erano ben fondati. Il botanico James Duke cita usi passati e presenti del guaranà presso le tribù della foresta equatoriale come terapia preventiva per l'arteriosclerosi, per tonificare il sistema cardiovascolare, come analgesico, astringente, adatto al trattamento di diarrea, nevralgia. Mentre gli indigeni brasiliani usano il guaranà da secoli, la moderna scienza occidentale ha impiegato molto più tempo per accertarne la validità. Nel 1989, uno studio statunitense dimostrò la particolare proprietà delle sostanze estratte dal seme di guaranà di impedire la formazione di coaguli di sangue e di

eliminare i coaguli già formati. L'evidenza clinica fu presentata congiuntamente ad un nuovo esperimento del 1991, condotto da un gruppo di ricercatori brasiliani, che dimostrarono così queste proprietà anti-aggreganti del sangue.

Lo studio che dimostrò gli effetti del guaranà sul sistema nervoso fu effettuato nel 1997, rilevando che l'estratto di un intero seme di guaranà garantiva prestazioni migliori di quanto potesse fare una dose analoga di caffeina o di ginseng. Un altro gruppo di ricercatori brasiliani ha studiato l'



effetto del guaranà di favorire la memoria, proprietà che è stata collegata agli oli essenziali trovati nel seme. Più recentemente, nuovi studi hanno dimostrato che il guaranà non è tossico. Questo stesso studio ha dimostrato al contrario le proprietà anti-ossidanti del guaranà (inibisce cioè il processo di ossidazione dei lipidi) anche a basse concentrazioni.

Il progetto

I prodotti CTM a base di guaranà sostengono un progetto di enorme valenza sociale, ambientale e di preservazione dell'unicità e della simbiosi di identità tra la terra indigena del guaranà e i suoi abitanti, i Saterè Mawé. CTM Altromercato collabora con Conselho

Geral da Tribo Sateré-Mawé (**Cgtsm**) è l'organizzazione politica ed economica della nazione indigena Sateré-Mawé, che lotta per affermare, in base alla Costituzione brasiliana, **autonomia di sviluppo economico e culturale**, nel rispetto del popolo indio e della sua terra, 800 mila ettari nel bacino dei fiumi Andirá e Marau dove vivono 7000 persone,

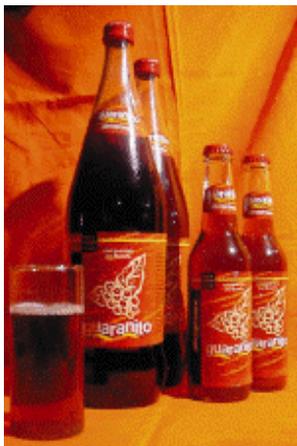


che le autorità tradizionali definiscono 'santuario ecologico e culturale del Guaranà dei

Sateré-Mawé'. Il Cgtsm utilizza la rendita della vendita del guaranà per preservare l'ecosistema che costituisce la banca genetica naturale mondiale del guaranà selvatico, per trasformare in giardini forestali le aree degradate, per migliorare le condizioni di vita e di alimentazione della popolazione e riscattare le conoscenze e i valori della cultura tribale.

Questo progetto autonomo, premiato all'Esposizione Universale del 2000 come esemplare per **l'applicazione dell'agenda 21 delle Nazioni Unite (sviluppo sostenibile e tutela ambientale)**, si è finora finanziato quasi solo con la vendita del guaranà nella rete del commercio equo e solidale.

Il lavoro di CTM consente di vendere questo prodotto e permettere agli indios di poter vivere con il commercio di prodotti che fanno parte della loro economia tradizionale senza dover stravolgere le proprie tradizioni. Dalla polvere del guaranà vengono



prodotte compresse oppure si possono trovare caramelle e cioccolatini energizzanti, come spiegato di seguito. Il guscio del seme veniva buttato via, ma anche questo contiene del principio attivo e quindi ha un valore. Per recuperarlo si è pensato di produrre un estratto. Le bucce vengono messe in infusione con acqua e alcool e con l'infuso si preparano delle bevande. Dal succo si è ottenuto uno sciroppo per le granite e una bevanda frizzante con altri ingredienti del commercio equo e solidale, il

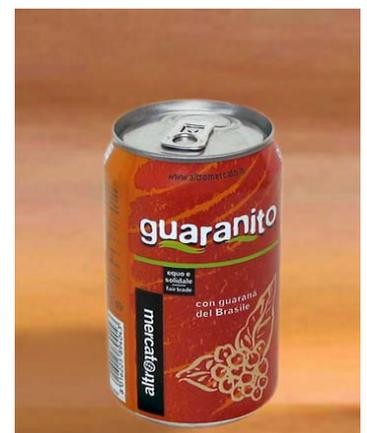
guaranito.

I prodotti CTM contenenti guaranà

1) Guaranito

L'idea arriva dal Brasile, dove la soda al guaranà è la bevanda nazionale.

Guaranito è una bevanda frizzante, dalla ricetta esclusiva elaborata da Ctm in collaborazione con Conselho Geral da tribo



Sateré-Mawé per l'estratto e l'esperienza di una piccola azienda italiana a conduzione familiare per la produzione. Coniuga le proprietà del guaranà a valenze dissetanti e rinfrescanti; ha colore scuro ed un gusto non troppo dolce, nella quale emerge



decisamente l'aroma di questo frutto della foresta tropicale. L'estratto di guaranà è prodotto in Amazzonia dagli Indios delle "Terre Alte" per il consorzio Ctm altromercato; lo zucchero di canna proviene dal Costa Rica, grazie a Coopeagri. La produzione e il confezionamento avviene nello stabilimento di GM Snc a Verona.

La distribuzione avviene grazie a Ctm altromercato. Guarinito è disponibile nella comoda lattina da 330 ml, nel formato multipack in bottiglia (6x 275ml), nella singola bottiglia da 275 ml e da 1lt. Il contenuto di ingredienti del commercio equo ammonta al 97% (acqua esclusa).

2) Sciropo al guaranà

Disponibile in confezione da 500 ml, viene prodotto facendo cuocere fino ad ispessimento il puro zucchero di canna mascobado dalle Filippine in acqua ed aggiungendovi poi l'estratto di guaranà derivante dal casquihlo, parte esterna del frutto. Contiene caramello semplice come colorante ed aromi naturali. Lo sciropo al guaranà ha sapore dolce, nocciolato, colore marrone-caramello e profumo simile alla cola, dolce e aromatico. E' ottimo d'estate come bibita rinfrescante, nelle granite o nei cocktails con rhum e lime. Il contenuto di ingredienti del commercio equo è pari al 68% circa. L'estratto di guaranà è lavorato in Brasile tramite il Consiglio generale della tribù dei Saterè Mawé, a partire dalla parte esterna del frutto, che in genere non viene utilizzata: un valore in più di questa preziosa pianta. La produzione avviene presso la Reysoda di Pavia e la distribuzione è di Ctm altromercato.



Idee a tavola: Preparate una bevanda fresca e profumata diluendo una parte di sciroppo di guaranà con 4-5 parti d'acqua fredda naturale o frizzante, secondo il vostro gusto. Aggiungete succo di limone e ghiaccio.

3) Guaranà saterè mawè in polvere

Disponibile in barattolo da 65 g, il guaranà in polvere viene importato direttamente dal Brasile. Il confezionamento è realizzato dalla Naturalbio (CN), mentre la distribuzione è a cura di altromercato.

Quando si ha il bisogno di avere una marcia in più, il guaranà naturale in polvere può generare un prolungato effetto energetico. Non a caso viene usato da secoli per le sue proprietà corroboranti e rinfrescanti.



4) Guaranà saterè mawè in compresse

La confezione contiene 60 compresse. Il guaranà in polvere viene importato come materia prima. La realizzazione delle compresse ed il confezionamento sono eseguiti dal Laboratorio Farmacologico Milanese (VA). La distribuzione è a cura di Ctm.



5) Caramelle ripiene al caffè, cacao e guaranà



Queste caramelle, disponibili in confezioni da 200 grammi, sono lavorate con metodo artigianale, cioè cotte a fiamma diretta e senza l'uso di vapore per scaldare la pasta. Tale operazione conferisce un gusto migliore grazie ad una leggera caramellizzazione degli zuccheri. Dapprima si mescolano zucchero di canna integrale e sciroppo di glucosio e si realizza una pasta dolce, poi gli ingredienti del ripieno vengono mescolati ancora liquidi e con degli appositi stampi sono inseriti nella pasta. Le caramelle ripiene altromercato sono

dunque più ricche in sapore rispetto alle classiche caramelle dure. In questa versione uniscono tutta la dolcezza del cacao al gusto intenso e alle proprietà stimolanti del caffè

e del guaranà. Gli ingredienti importati come materie prime sono miscelati presso l'impresa Dozza (PC) per conto di Ctm.

6) Bribon con cioccolato al latte, caffè e guaranà

E' disponibile in confezioni da 35 gr.

Bribon è uno snack buono sia per gli adulti che per i bambini che nutre e dà energia. E' prodotto in cinque gusti che fondono il delizioso puro cioccolato al latte o bianco con insoliti ingredienti come i crispies alla quinoa; gli anacardi o noci cajou tostati o caramellati, il caffè e il guaranà in polvere. Ad arricchire ulteriormente questo snack è lo zucchero di canna. La lecitina è ottenuta da soia non geneticamente modificata, garantita con certificazione di filiera. La percentuale di ingredienti del commercio equo è pari al 73% nel gusto caffè e guaranà.



La lecitina è ottenuta da soia non geneticamente modificata, garantita con certificazione di filiera. La percentuale di ingredienti del commercio equo è pari al 73% nel gusto caffè e guaranà.

Gli ingredienti, importati come materie prime, vengono lavorati in Italia nello stabilimento di Lecco di ICAM.

7) Tupi : cioccolatini al caffè e guaranà

Sono disponibili in confezioni da 37 g (4 pz).

I tupi sono una prelibata dolcezza che riunisce la carica del cioccolato e del caffè con le proprietà del guaranà: un concentrato di caffeina dagli effetti stimolanti, cacao dalle proprietà eccitanti e guaranà che allevia la fatica fisica e potenzia le capacità mentali. La percentuale di ingredienti del commercio equo è del 64%.



Conclusioni

Grazie all'intervento di Ctm i Saterè Mawé non hanno dovuto prendere contatti con multinazionali, che li avrebbero senza dubbio costretti ad aumentare la produzione con conseguenti rischi per l'intero ecosistema. Inoltre, rivolgendosi ad una multinazionale, il consiglio generale delle tribù ben difficilmente sarebbe riuscito a mantenere, come



invece accade, la gestione della produzione di guaranà. Accanto al consiglio generale delle tribù Saterè Mawé, a vigilare sulla commercializzazione è anche l'associazione CETRU ed enti non profit italiani. Grazie alle prime vendite di guaranà i produttori agricoli, costituitisi in cooperativa, hanno potuto acquistare un macchinario più moderno ed efficiente per la macinazione. Consumare il guaranà della linea equo e solidale significa pertanto aiutare un intero popolo, un'intera comunità, oltre che favorire il proprio stato di benessere generale.