

Hericium in caso di Tensione Nervosa e Irritabilità



L'*Hericium erinaceus* è un fungo medicinale molto raro e pregiato con forma simile a una folta barba, gradevole al gusto e in possesso di notevoli proprietà benefiche per l'apparato digerente e il sistema nervoso. In Cina e Giappone è noto da diversi secoli grazie al suo impiego in Medicina Tradizionale Cinese (MTC) mentre è solamente in anni molto recenti che ha attirato l'attenzione della comunità scientifica.

Tra le sostanze di spicco contenute nel fungo troviamo polisaccaridi, in particolare gli α - e i β -glucani, e terpenoidi, di cui le erinacine e gli ericenoni sono i composti che hanno attirato il maggior interesse e soggette alla ricerca farmacologica. Questi diterpenoidi sono lipofili (solubili nei grassi) e sono attivi a livello nervoso, grazie alla loro capacità di attraversare la barriera ematoencefalica, e stimolare la sintesi del Fattore di Crescita Nervoso (NGF)^[1], prevedendo che l'*Hericium* abbia potenziali effetti sulle funzioni del cervello e sul sistema nervoso autonomo.

Tra le erinacine, si sono dimostrate particolarmente attive l'erinacina A, in grado di stimolare *in vitro* la sintesi di NGF e di catecolamine a livello del sistema nervoso centrale in topi da laboratorio^[2], e l'erinacina E, capace di agire come agonista dei recettori K per gli oppioidi^[3]. Sostanze che agiscono come agonisti dei recettori K producono effetti analgesici e sono utili per il controllo della depressione, dell'ansia e dello stress^[4].

Questa attività specifica è stata confermata da diverse ricerche, ma uno in particolare si è dimostrato interessante: nel 2010 è stato condotto uno studio su un gruppo di trenta femmine che sono state assegnate casualmente al gruppo a cui è stato somministrato l'*Hericium erinaceus* (HE) o al gruppo placebo, per una durata totale di 4 settimane. "Concentrazione", "irritabilità" e "ansia" tendevano ad essere inferiori nel gruppo HE rispetto al gruppo placebo.

Questi risultati hanno messo in evidenza come l'assunzione del fungo *Herichium* sia potenzialmente in grado di ridurre la depressione e l'ansia, suggerendo inoltre un meccanismo diverso dall'azione di stimolazione della sintesi di NGF da parte del fungo^[5].

Fonti Bibliografiche:

1. Hirokazu Kawagishi; Atsushi Shimada; Ryoko Shirai; Kenji Okamoto; Fumihiro Ojima; Hideki Sakamoto; Yukio Ishiguro; Shoei Furukawa (1994). "Erinacines A, B and C, strong stimulators of nerve growth factor (NGF)-synthesis, from the mycelia of *Herichium erinaceum*". *Tetrahedron Letters*. 35 (10): 1569–1572. doi:10.1016/S0040-4039(00)76760-8.
2. Shimboa M, Kawagishib H, Yokogoshi H. Erinacine A increases catecholamine and nerve growth factor content in the central nervous system of rats. *Nutr Res*. 2005;25:617–623. doi: 10.1016/j.nutres.2005.06.001.
3. Saito T, Aoki F, Hirai H, et al. (November 1998). "Erinacine E as a kappa opioid receptor agonist and its new analogs from a basidiomycete, *Herichium ramosum*". *The Journal of Antibiotics*. 51 (11): 983–90. PMID 9918390. doi:10.7164/antibiotics.51.983
4. Land BB, Bruchas MR, Lemos JC, Xu M, Melief EJ, Chavkin C (January 2008). "The dysphoric component of stress is encoded by activation of the dynorphin kappa-opioid system". *The Journal of Neuroscience*. 28 (2): 407–14. PMC 2612708 Freely accessible. PMID 18184783. doi:10.1523/JNEUROSCI.4458-07.2008
5. Nagano M, Shimizu K, Kondo R, Hayashi C, Sato D, Kitagawa K, Ohnuki K. Reduction of depression and anxiety by 4 weeks *Herichium erinaceus* intake. *Biomed Res*. 2010 Aug;31(4):231-7.

http://www.erboristeriarcobaleno.com/funghi_informazioni.html