

LAGERSTROEMIA SPECIOSA (BANABA): dalla natura la fito – insulina

La Banaba, Lagerstroemia speciosa, albero originario del sud est asiatico trova il suo habitat naturale allo stato spontaneo nelle Filippine, in Malesia, a Taiwan, in Thailandia, in India. La Banaba viene così chiamata nelle Filippine, dove la medicina tradizionale ne utilizza le foglie come rimedio vegetale per le sue proprietà ipoglicemicizzanti (dal greco hypò = sotto, glykys = dolce, haima = sangue) e contro l'obesità.



Nella **medicina popolare** le **foglie, le radici e la corteccia** di ***L. speciosa*** vengono utilizzate come rimedio per varie malattie e disturbi. Le foglie servono come diuretico e decongestionante. Le radici vengono applicate per il trattamento delle ulcere della bocca. La corteccia è usata come stimolante, febbrifugo e per alleviare i dolori addominali.

L. speciosa è **ricca di diversi principi attivi** tra cui glicosidi, flavoni, acido corosolico, acidi ellagici, triterpeni e tannini, che sono presenti nelle foglie, nel fusto, nei fiori, nei frutti, nella corteccia e nelle radici. Numerosi studi su modelli animali e sull'uomo hanno confermato l'uso tradizionale degli estratti acquosi come ipoglicemicizzanti in grado di ridurre significativamente i livelli di glucosio nel sangue.

Il principio attivo più studiato per la sua attività farmacologica è l'**acido corosolico**, noto anche come "fito-insulina", che viene isolato dalle foglie della pianta. È stato riportato in diversi studi che l'acido corosolico puro riduce i livelli di zucchero nel sangue già in 60 minuti dalla sua assunzione. Le altre attività farmacologiche della pianta sono principalmente antiossidanti, antinfiammatorie, antimicotiche e antivirali.

Alcuni studi recenti hanno anche evidenziato le **proprietà anti-obesità della banaba**. L'obesità può essere caratterizzata da un eccessivo accumulo di grasso corporeo conseguente a un disequilibrio tra lipogenesi (produzione di acidi grassi) e lipolisi (degradazione dei lipidi).

Varie piante medicinali, tra cui l'estratto di buccia di mirtillo e gli estratti di tè verde, hanno dimostrato di ridurre l'obesità indotta da una dieta ricca di grassi. Un approccio utile per la perdita di grasso corporeo

può prevedere la diminuzione della sintesi lipidica (lipogenesi) e/o l'aumento della disgregazione lipidica (lipolisi). È stata osservata in vari studi scientifici la capacità della banaba di ridurre l'accumulo di grasso corporeo proprio inibendo il processo di adipogenesi e lipogenesi, rendendola una specie interessante da utilizzare per la gestione del peso corporeo.

Qui sta la particolarità dell'acido corosolico e dei suoi fito-compagni: mentre l'insulina abbassa la glicemia stimolando contestualmente la produzione di nuovi adipociti, le foglie di banaba, nell'abbassare la glicemia, inibiscono contestualmente la genesi di nuovi adipociti.

Il grasso addominale si riscontra in quei soggetti, prevalentemente maschi, che presentano la tipologia fisica definita androide (dal greco andròs = uomo), in cui il grasso si localizza appunto a livello del giro-vita e della parte alta del busto, e ricorda vagamente la forma di una mela. Si distingue dalla tipologia definita ginoide (dal greco gynè = donna), perché più frequente nella donna, definita "a pera" poiché la localizzazione del grasso su fianchi, glutei, cosce, fa pensare proprio alla forma di questo frutto, più stretto in alto e più largo in basso. Ciononostante, la Banaba è consigliata anche alle donne con tipologia androide, in cui il grasso si deposita sull'addome.

La Banaba può essere dunque di aiuto a chi vuole mantenere il peso corporeo, il colesterolo, i trigliceridi e la glicemia entro valori fisiologici. L'attenzione del mondo occidentale su questa pianta è sorta in seguito alla pubblicazione di alcune ricerche cliniche che hanno confermato scientificamente quanto tramandato dalla tradizione popolare, dimostrando un'azione ipoglicemizzante dell'estratto delle foglie di Banaba (1).

Questa proprietà si è rivelata interessante ed utile in soggetti diabetici non insulino dipendenti. Gli studi clinici hanno evidenziato che l'assunzione di Banaba per sole 4 settimane dà già risultati incoraggianti. Si suppone inoltre che si instauri un meccanismo definito "effetto memoria", che consentirebbe all'organismo di beneficiare dell'azione ipoglicemizzante anche a distanza di un mese dalla sospensione del trattamento, il quale comunque può essere ripetuto periodicamente per un tempo più o meno lungo, a seconda della situazione di partenza. È importante rilevare che le fluttuazioni dei livelli di zucchero nel sangue stimolano la fame e il desiderio di cibo, specie di dolci, per cui regolando i livelli glicemici si può ipotizzare un miglior controllo dell'alimentazione, che risulterà utile anche per promuovere la perdita di peso.

Gli studi hanno riscontrato, parallelamente alla riduzione della glicemia, una diminuzione dei lipidi epatici totali (grassi nel fegato), dovuti probabilmente ad una riduzione nell'accumulo dei trigliceridi, per cui si può supporre una possibile azione riequilibrante sull'assetto lipidico globale

Diversi studi, il più recente dei quali pubblicato sulla rivista [*Biomedical Research*](#) (2) (22 issue 2: pagg 125-129), affermano che l'**estratto delle foglie di Banaba (*Lagerstroemia speciosa* L.)** possono costituire un ottimo **aiuto naturale** e **senza controindicazioni** per trattare il **diabete di tipo 2**, e come coadiuvante per il diabete di tipo 1.

Secondo uno studio pubblicato dalla *Biosci Biotechnol Biochem*, la tisana fatta con foglie di Banaba inibisce l'azione della α -amilasi fino al 38% [3], mentre altre ricerche suggeriscono che gli estratti di metanolo e acqua all'interno delle foglie di questa pianta frenano sia la α -amilasi sia la α -glucosidasi [4]. Questi due enzimi sono coinvolti nella digestione dei carboidrati, e sono responsabili dell'aumento dei livelli di glucosio nel sangue dopo aver mangiato cibi contenenti amidi e zuccheri. Andando a ostacolare l'attività dell' α -amilasi e α -glucosidasi, l'assorbimento dei carboidrati viene ritardato così come l'aumento degli zuccheri nel sangue.

ALTRI POTENZIALI BENEFICI DELLE FOGLIE DI BANABA:

1. **Effetti antitumorali:** studi in provetta suggeriscono che l'estratto di foglie di Banaba potrebbe promuovere la morte cellulare programmata delle cellule tumorali del polmone e del fegato. Ciò indica un potenziale ruolo nella prevenzione e nel trattamento del cancro, sebbene siano necessarie ulteriori ricerche sugli esseri umani per confermare questi effetti.
2. **Potenziale antibatterico e antivirale:** l'estratto di foglie di banaba ha dimostrato di essere promettente nella protezione contro batteri come *Staphylococcus aureus* e *Bacillus megaterium*. Inoltre, potrebbe avere proprietà antivirali, fornendo protezione contro virus come l'anti-rinovirus umano (HRV), una causa comune del raffreddore.
3. **Effetto antitrombotico:** l'estratto può aiutare a sciogliere i coaguli di sangue, che sono un fattore di rischio importante per l'ipertensione e l'ictus. Ciò suggerisce che le foglie di Banaba potrebbero svolgere un ruolo nella salute cardiovascolare prevenendo la formazione di coaguli dannosi.
4. **Protezione contro i danni renali:** gli antiossidanti nell'estratto di foglie di Banaba possono offrire benefici protettivi per i reni, in particolare contro i danni indotti dai farmaci chemioterapici. Questo effetto protettivo potrebbe essere significativo per gli individui sottoposti a trattamento contro il cancro.
5. **Colesterolo:** il colesterolo alto nel sangue è un fattore di rischio chiave per le malattie cardiache, e alcuni studi suggeriscono che l'acido corosolico e il PGG nelle foglie di Banaba possono aiutare a ridurre i livelli di colesterolo e trigliceridi nel sangue. Secondo uno studio di 10 settimane su 40 adulti con alterata glicemia a digiuno è stato rilevato che una combinazione di foglie di Banaba ed estratti di curcuma ha ridotto i livelli di trigliceridi del 35% e ha aumentato i livelli di colesterolo HDL (buono) del 14%. Sebbene questi risultati siano promettenti, è ancora necessaria ulteriore ricerca sugli effetti diretti delle foglie di Banaba sui livelli di colesterolo.

DOSAGGIO CONSIGLIATO

Il dosaggio appropriato di foglie di Banaba dipende da diversi fattori, tra cui età, stato di salute e la condizione specifica da trattare. Le linee guida generali per il dosaggio includono:

1. **Per la regolazione dello zucchero nel sangue:** la dose tipica per il controllo della glicemia è di 32-48 mg di acido corosolico al giorno. Questa è spesso divisa in due o tre dosi assunte prima dei pasti.
2. **Per la gestione del peso:** quando utilizzato per la gestione del peso, è comune assumere una dose di 8-12 mg di acido corosolico una o due volte al giorno. Spesso si consiglia di assumere l'integratore 30 minuti prima dei pasti.

BANABA EFFETTI COLLATERALI

L'esperienza di utilizzo nella medicina popolare e i risultati degli studi sull'uomo e sugli animali indicano la banaba come **un rimedio sicuro**.

In ogni caso è bene tenere presente **l'effetto ipoglicemizzante che potrebbe sovradosarsi a quello di farmaci** per il diabete o integratori assunti in concomitanza.

Uno studio su un adulto con diabete e funzionalità renale compromessa ha riportato che l'acido corosolico contenuto nelle foglie di banaba **può causare danni ai reni** se assunto insieme ad alcuni farmaci antinfiammatori, quindi è sempre doveroso chiedere parere al medico curante.

Per mancanza di sperimentazione specifica è comunque preferibile **non utilizzarla in gravidanza, allattamento e nella prima infanzia.**

Nel panorama degli integratori naturali per il benessere metabolico, **GLUCO RI** della ditta **Renaco** si distingue per la sua formulazione mirata a supportare il controllo della glicemia. Tra i suoi ingredienti principali spicca la **Banaba (Lagerstroemia speciosa)**, una pianta nota per le sue proprietà ipoglicemicizzanti.

Il prodotto **GLUCO RI** di **Renaco** è stato sviluppato per integrare i benefici della Banaba con altri estratti naturali selezionati per il loro contributo al benessere glicemico. Questa sinergia di ingredienti aiuta a mantenere stabili i livelli di glucosio nel sangue e a prevenire sbalzi glicemici improvvisi.

Risorse:

1. Un estratto di Lagerstroemia speciosa L. ha attività stimolanti l'assorbimento del glucosio insulino-simili e inibitorie della differenziazione degli adipociti nelle cellule 3T3-L1 (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11533261/>)
2. https://www.biomedres.info/yahoo_site_admin/assets/docs/1_CheolinPark-97231753.pdf
3. Hansawasdi C, Kawabata J, Kasai T. *α -Amylase inhibitors from roselle (Hibiscus sabdariffa Linn.) tea.* Biosci Biotechnol Biochem 2000; 64: 1041-1043.
4. Suzuki Y, Hayashi K, Sakane I, Kakuda T (2001) *Effect and mode of action of banaba (Lagerstroemia speciosa L) leaf extracts on postprandial blood glucose in rats.* J Japan Soc Nutr Food Sci 54, pagg 131-137.
5. Phytother Res. 2012 Mar;26(3):317-24. A review of the efficacy and safety of banaba (Lagerstroemia speciosa L.) and corosolic acid. Stohs SJ, Miller H, Kaats GR.
6. Phytother Res. 2016 Apr;30(4):681-8. Safety and Efficacy of Banaba-Moringa oleifera-Green Coffee Bean Extracts and Vitamin D3 in a Sustained Release Weight Management Supplement. Stohs SJ, Kaats GR, Preuss HG.
7. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21428214/>
8. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3468018/>
9. <https://www.healthline.com/nutrition/banaba-leaf#bottom-line>
10. <https://shorturl.at/Fc2iT>
11. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31118835/>
12. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25988880/>

PER MAGGIORI INFORMAZIONI CONTATTACI:

ERBORISTERIA ARCOBALENO

Tel. 3200469843 / 0445-524576

info@erboristeriarcobaleno.com

<https://www.erboristeriarcobaleno.it/glicemia/>