

Reishi: Insonnia e Disturbi del sonno



Il *Ganoderma lucidum* è fungo poliporo dall'aspetto caratteristico a forma di rene, con superficie lucida-laccata e color bruno-rossastro, avente spesso delle striature concentriche che gli conferiscono un aspetto zonato. In Cina è conosciuto con il nome di Ling zhi dove simboleggia la salute e la longevità, come raffigurato nella Città Proibita Imperiale e nel Palazzo d'Estate. Era considerato un talismano di fortuna nella cultura tradizionale cinese (la dea della guarigione Guanyin è talvolta raffigurata con questo fungo) e un caposaldo della Medicina Tradizionale Cinese.

Il Reishi è il fungo adattogeno per eccellenza, in grado di aumentare in maniera aspecifica la resistenza dell'organismo a stressor di varia natura: triterpeni, chiamati acidi ganoderici che hanno una struttura molecolare simile agli ormoni steroidi^[1], e i polisaccaridi, come i β -glucani, sono in grado di modulare la risposta immunitaria, influenzando l'attività di linfociti T e B, cellule Natural Killer, macrofagi e regolazione dei monociti^[2].

L'influenza sul sistema immunitario avviene tramite la regolazione efficace di citochine pro-infiammatorie quali IL-1, IL-6 e TNF- α ^[3]. Questa capacità risulta estremamente utile per influenzare il sonno^[4]: sistema immunitario e sonno sono collegati tra loro tramite un complesso meccanismo di feedback che, attraverso il coinvolgimento di citochine pro-infiammatorie, svolge un ruolo nella regolazione della fase non-Rapid Eye Movement (non-REM) del sonno^[5]. In caso di insonnia, il Reishi può essere di grande utilità in quanto è in grado di aumentare significativamente il tempo totale di sonno, in particolare il sonno non-REM, attraverso un meccanismo riconducibile alla modulazione della citochina TNF- α ^[6].

Altro componente fondamentale del fungo Reishi, e che può influenzare il sonno, è il nucleoside adenosina; questo composto ha un effetto inibitorio sul Sistema Nervoso Centrale (SNC) e recenti studi suggeriscono che sia un neurotrasmettitore critico

nell'indurre il sonno ad onde lente (SWS - Slow-Wave Sleep). La caffeina, essendo un antagonista del rilascio di adenosina, agisce rallentando l'insorgenza del sonno^[7].

Il *Ganoderma lucidum*, per cui, può essere considerato come un ottimo supporto per migliorare la qualità del sonno, che può lavorare per aumentarne la durata e la profondità e abbreviare il tempo necessario per addormentarsi. Non a caso la Medicina Tradizionale Cinese lo consiglia in caso di insonnia indicandolo come “fattore di promozione del sonno”.

Fonti Bibliografiche:

1. Paterson RR (2006). "Ganoderma – a therapeutic fungal biofactory". *Phytochemistry*. 67 (18): 1985–2001. PMID 16905165. doi:10.1016/j.phytochem.2006.07.004.
2. Liao, Chien-Huang; et al. (2008). "Induction of premature senescence in human lung cancer by fungal immunomodulatory protein from *Ganoderma tsugae*". *Food and Chemical Toxicology*. 46: 1851–1859. doi:10.1016/j.fct.2008.01.044.
3. Liu C, Dunkin D, Lai J, Song Y, Ceballos C, Benkov K, Li XM. Anti-inflammatory Effects of *Ganoderma lucidum* Triterpenoid in Human Crohn's Disease Associated with Downregulation of NF-κB Signaling. *Inflamm Bowel Dis*.2015 Aug;21(8):1918-25. doi: 10.1097/MIB.0000000000000439.
4. Lange T, Perras B, Fehm HL, Born J, Sleep enhances the human antibody response to hepatitis A vaccination, in *Psychosomatic Medicine*, vol. 65, n° 5, 2003, pp. 831–5, DOI:10.1097/01.PSY.0000091382.61178.F1, PMID 14508028.
5. Krueger JM, Majde JA, Humoral links between sleep and the immune system: research issues, in *Annals of the New York Academy of Sciences*, vol. 992, n° 1, May 2003, pp. 9–20, Bibcode:2003NYASA.992....9K, DOI:10.1111/j.1749-6632.2003.tb03133.x, PMID 12794042.
6. Cui XY, Cui SY, Zhang J, Wang ZJ, Yu B, Sheng ZF, Zhang XQ, Zhang YH. Extract of *Ganoderma lucidum* prolongs sleep time in rats. *J Ethnopharmacol*. 2012 Feb 15;139(3):796-800. doi: 10.1016/j.jep.2011.12.020. Epub 2011 Dec 21.
7. “Fisiologia” 4th Edizione - Cindy L. Stanfield – Edises
8. Kasahara Y, Hikino H. Central actions of adenosine, a nucleotide of *Ganoderma lucidum*. December 1987. DOI: 10.1002/ptr.2650010409

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

