

I Libri della Nuova Era

*Iscriviti alla newsletter su www.etadellacquario.it per essere sempre aggiornato su novità, promozioni ed eventi.
Riceverai in omaggio un racconto in eBook tratto dal nostro catalogo.*

In copertina: © antpkr Adobe Stock

© 2021 Edizioni L'Età dell'Acquario
Edizioni L'Età dell'Acquario è un marchio di Lindau s.r.l.

Lindau s.r.l.
Corso Re Umberto 37 - 10128 Torino

Prima edizione: settembre 2021
ISBN 978-88-3336-298-4

Luca Cancian
Roberta Panzarin

LA VERA ALOE

*Il segreto di
una pianta antica*

 **Edizioni
L'Età dell'Acquario**



Prefazione alla prima edizione

di Marilena Bongiovanni e Ivana Truccolo¹

La malattia oncologica è una malattia complessa, di non facile approccio diagnostico e terapeutico, che ormai di frequente si conclude con la guarigione o con uno stato di cronicizzazione che consente una buona qualità di vita. La complessità della malattia è legata anche all'importanza dell'aspetto psicologico, in parte collegato allo stigma che ancora avvolge la patologia oncologica.

È evidente che in questo quadro la componente relazionale assume un'importanza fondamentale.

In un'ipotetica graduatoria di priorità nel processo di cura, la buona relazione con il medico può essere posta allo stesso livello della corretta diagnosi e della terapia adatta alla patologia e al paziente.

Fare domande, contare sull'ascolto da parte del medico, avere risposte comprensibili e chiare sono esigenze insopprimibili per il paziente oncologico e chiave di volta per un positivo atteggiamento di *coping* e di adesione alle cure.

Accade spesso, invece, che ci siano domande non fatte e

¹Marilena Bongiovanni è presidente dell'Associazione Angolo - Associazione Nazionale Guariti o Lungoviventi Oncologici, Ivana Truccolo è responsabile della biblioteca scientifica e per pazienti del Centro di Riferimento Oncologico IRCCS di Aviano (PN).

risposte non date. L'incertezza della prognosi rende il paziente oncologico un soggetto fragile, debole, facilmente manipolabile.

La buona relazione con il medico curante e con la struttura di cura è un potente elemento di protezione dalle numerose sollecitazioni, da tutte le voci suadenti che promettono guarigioni miracolose grazie all'ultimo ritrovato o alla cura che si può fare anche con la pianta coltivata sul balcone di casa.

Il ricorso a terapie complementari, trattamenti, rimedi e filosofie terapeutiche che non sono riconosciuti in medicina ufficiale, è una scelta che avviene di frequente da parte del paziente oncologico, così come l'utilizzo di informazioni tratte dalla rete internet o suggerite da amici o parenti, tutto senza informare l'oncologo.

Queste scelte non sono affatto esenti da rischi, non solo per probabili interferenze con le terapie oncologiche, ma anche per possibili tossicità o effetti collaterali gravi. In questo contesto, trovo particolarmente interessante questo trattato sulle proprietà e sull'uso dell'aloë, pensato e scritto da un medico, che è anche oncologo. Un testo accurato che non dà risposte dubbie e affronta con coraggio un tema sul quale è importante fare chiarezza, senza la paura di confrontarsi con temi controversi.

Un libro molto usabile, da leggere in tutto o in parte, a seconda del livello di conoscenza e di interesse, che contribuisce a creare un territorio comune, a far sì che medici e pazienti possano confrontarsi senza pregiudizi, e aiuta a ridurre la distanza tra argomenti che molto interessano ai pazienti, soprattutto oncologici, e argomenti a cui i medici danno priorità.

La comunicazione è un elemento fondamentale in medicina. La buona comunicazione deve fornire gli strumenti

per una maggiore padronanza nelle scelte, consentire di farsi un'opinione, favorire la partecipazione nelle decisioni di chi vive a qualsiasi titolo la sanità.

Nota di redazione

I rimandi alla bibliografia, presente alla fine del libro e divisa per capitoli, sono indicati nel testo con uno o più numeri fra parentesi tonde.

Introduzione

L'idea di questo libro nasce diversi anni fa, quando questa pianta non era ancora molto diffusa e incominciava appena a essere utilizzata nel nostro Paese.

Da sempre mi interesso di piante medicinali, una passione che mi ha trasmesso mia madre e che ho coltivato nel tempo, insieme agli studi universitari, e non ho mai abbandonato nel mio percorso professionale, perché credo in una visione integrata della medicina.

Quando ho incontrato per la prima volta l'*Aloe barbadensis* Miller o *Aloe vera* ne sono rimasto subito affascinato per l'interessante composizione farmacologica e per i suoi molteplici usi. Ne ho approfondito la conoscenza e ho incominciato a utilizzarla sotto forma di gel per uso topico su pazienti operate al seno che dovevano sottoporsi a trattamento radioterapico, dandomi molte conferme della sua efficacia nella prevenzione e nella cura della dermatite da raggi, frequente in questo tipo di trattamenti, e come coadiuvante nei processi di riparazione di cute e mucose. In seguito, ne ho sperimentato gli effetti antinfiammatori e immunostimolanti, oltre alla ricchezza delle componenti nutrizionali, alcune delle quali poco presenti nell'alimentazione abituale.

Quando ho scritto il mio primo libro *La vera Aloe. Il segreto del benessere* si incominciava a parlare sempre di più di aloe, e a volte anche in modo sensibilmente fuorviante, tanto da essere definita da alcuni come la «pianta anticancro». Il titolo che scelsi è un gioco di parole sul suo nome e ben rappresenta ciò che avevo in mente, fornire delle informazioni chiare e veritiere sul tema. Mi sono dedicato a quel lavoro con rigore scientifico, basato sulle ricerche sperimentali e cliniche fino ad allora condotte, che hanno potuto scoprire, spiegare e confermare le sue proprietà farmacologiche ma anche disilludere da effetti «miracolosi».

Sono passati diversi anni e gli studi si sono moltiplicati, è giunto quindi il momento di fare un nuovo punto sull'argomento, con gli aggiornamenti più significativi e autorevoli, perché di passi in avanti ne sono stati fatti molti.

Questo libro ha un taglio nuovo, con una parte introduttiva sulla conoscenza della pianta in ambito storico e botanico e il cuore tutto rivolto a un'esamina approfondita dell'efficacia curativa nei suoi diversi aspetti e peculiarità, dalla salute della bocca al benessere gastrointestinale, dall'equilibrio metabolico alla cura della pelle, all'oncologia, agli usi in veterinaria, spaziando attraverso nuovi orizzonti come quello della nutricosmesi e dell'*inflammaging*. L'infiammazione, infatti, è al centro dell'interesse della medicina contemporanea, perché si è compreso molto bene che si pone alla base di una nutrita serie di patologie, oltre a essere un vero e proprio biomarker dell'invecchiamento. In questo ambito, l'*Aloe vera* si distingue come antinfiammatorio naturale molto versatile, capace di ridurre la flogosi e inibire diversi aspetti del processo infiammatorio.

Rispetto alla precedente versione, in questo lavoro non si trattano altre piante officinali, poiché l'attenzione è tutta pro-

iettata sull'*Aloe vera*, proprio per la ricchezza delle evidenze scientifiche di cui è oggi protagonista. Resta inalterato, invece, l'impegno di rendere il più possibile semplici e fruibili i dati scientifici rappresentati, con l'obiettivo di scrivere un libro tecnico ma di rapida consultazione e, soprattutto, di facile comprensione ai non addetti ai lavori. Come già accennato, i dati descritti sono quelli raccolti dai numerosi studi della più recente letteratura medico-scientifica, segno indiscutibile (ed entusiasmante) di un sempre maggior interesse del mondo della ricerca alle sue proprietà medicinali.

Ma questo libro ha in serbo un'altra novità, perché il taglio scientifico si completa con una visione pratica dei possibili utilizzi di questa pianta, data dalla preziosa collaborazione di Roberta, mia moglie nella vita e naturopata di professione, che ha contribuito alla sua stesura e lo ha arricchito con consigli pratici e ricette curiose di benessere.

Come diceva Aristotele «il tutto è più che la somma delle sue parti» e le sinergie che si vengono a creare hanno un valore maggiore rispetto alle singole realtà che le compongono: questo è il segreto terapeutico dell'*Aloe vera* ma è anche la regola che contraddistingue il nostro approccio verso la prevenzione e la cura della salute, intesa in un senso globale.

Non ci resta che andare a scoprire insieme questa curiosa pianta millenaria, tanto benefica e completa da essere, lei sola, «un piccolo laboratorio di salute».

Buona lettura.

 La vera aloe. Il segreto di una pianta antica



LA VERA ALOE

A Francesco e Riccardo



Una pianta millenaria

La conoscenza delle proprietà curative dell'aloë è antica come il mondo conosciuto, tanto che la prima testimonianza scritta sulla pianta risale circa al 2000 a. C.: si tratta di una tavoletta sumerica in caratteri cuneiformi dove vengono richiamate le «magiche virtù» attribuitele dalla medicina popolare del tempo.

Anche gli Egizi ne facevano largo uso, come si evince dai dipinti sulle pareti dei luoghi di culto. Il *Papiro Ebers*, del XV secolo a. C., che prende il nome dallo scopritore, l'egittologo tedesco Georg Ebers, è un'importante testimonianza storica sull'uso della fitoterapia nella cultura egizia, una sorta di farmacopea *ante litteram* che registra circa un centinaio di piante medicinali, tra cui l'aloë, alla quale sono dedicate ben dodici preparazioni per diversi utilizzi in campo medico (cura delle ferite, frizioni e massaggi, purgante), in campo cosmetico e nei procedimenti di imbalsamazione dei corpi.

Si ritiene che Cleopatra la utilizzasse regolarmente nei suoi trattamenti di bellezza, così come Nefertiti per la cura della pelle e dell'apparato digerente. La pianta era così preziosa in Egitto da essere considerata magica e ancor oggi è simbolo di felicità e di protezione della casa e degli edifici pubblici.

In Cina il suo utilizzo risale al 300-400 d. C., inizialmente esterno per curare ferite, irritazioni e ustioni cutanee attraverso un gel bruno, fatto di foglie sminuzzate e bollite; poi, intorno al 700 d. C., anche con un uso interno o per bocca, per curare stitichezza e condizioni respiratorie e sinusali. Più tardi si diffuse in Giappone come «pianta reale» e nel 1886 la prima farmacopea giapponese ne decanta le qualità del succo come tonico curativo.

Le testimonianze storiche riportano che ai tempi di Alessandro Magno il succo di aloe fu oggetto di numerosi scambi commerciali tra i Paesi che si affacciavano sul Golfo Persico e sul Mar Rosso, poiché considerato un prodotto molto prezioso. La leggenda narra della spedizione di Alessandro Magno alla conquista dell'isola di Socotra, al largo della Somalia, proprio per la ricchezza di terreno fertile che poteva consentire la coltivazione dell'aloë, utilizzata dall'esercito come balsamo lenitivo e cicatrizzante delle ferite di guerra.

Anche i medici greci avevano imparato a utilizzare la pianta, tanto che l'etimologia della parola stessa deriva dal greco ἄλς, ἄλός, che significa «sale», perché la pianta cresce spontanea verso il mare, oltreché dall'arabo *halua* e dall'ebraico *halat* ossia «amaro», per via del sapore.

Le prime monografie complete sono di origine romana e fra queste spicca per importanza l'opera intitolata *De materia medica* di Dioscoride, medico militare originario della Sicilia, al seguito delle legioni militari dell'Impero. Quest'opera, datata 70 d. C., è un trattato che descrive in modo organico e sistematico diverse specie botaniche. Tra le altre, l'aloë con il suo succo viene consigliata per rimarginare le ferite, arrestare le emorragie e purgare ventre e stomaco, contro la caduta dei capelli, per disinfettare e disinfiammare gengiviti e ulcerazioni alla bocca, migliorare il sonno, essiccato e

polverizzato nella cura delle ulcere, impastato con il miele come idratante e lenitivo della pelle, mescolato all'aceto per impacchi contro la cefalea. Le proprietà decantate da Dioscoride, in questa e in diverse altre opere, sono state successivamente riprese da Plinio il Vecchio, nella sua opera enciclopedica intitolata *Storia naturale* (I sec. d. C.) e poi, nel II sec. d. C., da Galeno, l'iniziatore della vera e propria sperimentazione dei farmaci sugli animali, in diversi scritti, tra i quali il famoso testo di medicina utilizzato nelle università fino a dopo il Rinascimento, *De simplicibus medicamentorum temperamentis et facultatibus*.

L'eredità del passato, in particolare quella classica romana, è stata accuratamente raccolta negli scritti del Medioevo, per la maggior parte di origine monastica, data l'importanza dei religiosi nella cultura medica del tempo, dove l'aloè veniva raffigurata e descritta in tutte le varietà allora conosciute ed esaltata per le particolari proprietà antinfiammatorie e depurative. È proprio grazie ai monaci medievali che i segreti di questa pianta officinale, così come di tante altre, si sono potuti tramandare nel tempo fino ai nostri giorni.

Più tardi, la scoperta dell'America e la circumnavigazione dell'Africa hanno contribuito in misura determinante a incrementare le conoscenze botaniche e allo stesso tempo anche a diffondere le specie, così molti tipi di aloè sono giunti in Europa e in altri territori diversi da quelli originari della pianta.

Il botanico inglese Philip Miller, che viaggiava frequentemente in Africa, ha catalogato una grande varietà di piante, donando il suo nome a una specie particolare di aloè, la *barbadensis* Miller, meglio conosciuta come *Aloe vera*, secondo la denominazione che le è stata conferita dal botanico Linneo e che è stata poi largamente ripresa dalla tradizione popolare.

Questa varietà, grazie anche all'opera dei gesuiti, alla fine del XVI secolo, è stata importata sino alle isole caraibiche, in particolar modo nelle isole Barbados, dove le grandi doti medicinali si sono mescolate alle conoscenze magiche ed esoteriche delle popolazioni locali.

Con la Compagnia Olandese delle Indie, nel XVII secolo, l'apprezzamento di questa pianta si è diffuso fra gli estimatori del vecchio continente diventando, col passare del tempo, un rimedio principale o comprimario di numerose formulazioni farmaceutiche e assumendo una connotazione sempre più precisa e dettagliata nella farmacopea.

Arrivando ai tempi nostri, nel corso del XX secolo lo sviluppo della biologia vegetale e della farmacia hanno permesso di individuare le caratteristiche strutturali della droga nonché la sua composizione chimica.

Il primo studio scientifico sui principi attivi è stato condotto dai ricercatori inglesi Smith e Stenhaus che nel 1851 hanno identificato e titolato la prima componente conosciuta, l'aloina. Gli estratti di aloina e di aloe-emodina sono stati citati nel *British Pharmaceutical Codex* del 1907, con principale riferimento alla loro azione lassativa. Nel 1934 i medici statunitensi del Maryland, Collins e Collins, padre e figlio, hanno pubblicato diversi studi sull'utilizzo dell'*Aloe vera* nel trattamento delle radiodermatiti, scatenando l'interesse dell'intera comunità scientifica americana e l'avvio di un gran numero di ricerche e test clinici sulla pianta.

Le prime vere analisi sul contenuto fitochimico vanno comunque attribuite a Tom Rowe, professore dell'Università della Virginia, che nel 1940 ha condotto numerosi studi sui topi sottoponendoli a radiazioni e trattando le loro bruciature con il gel della pianta.

Nel 1959 il Ministero della Sanità americano ha docu-

mentato e attestato autorevolmente le proprietà rigenerative dei tessuti cutanei conferendo all'*Aloe vera* il riconoscimento dell'intera comunità medico-scientifica internazionale.

Nel 1957, in URSS nuovi studi condotti sulle specie *Aloe arborescens* e *Aloe striatula* ne hanno evidenziato i benefici in patologie di tipo ginecologico e paradontistico; altri studi hanno confermato le proprietà antidolorifiche dell'acido salicilico e antielmintiche o vermifughe dell'acido cinnamico, presenti entrambi naturalmente nell'aloè.

Alla fine degli anni '50 il farmacista texano Bill Coats è riuscito a stabilizzare la polpa, rendendo così possibile un'estesa diffusione commerciale di questa pianta resa integra in tutti i suoi principi attivi, grazie all'eliminazione dei problemi di ossidazione e di fermentazione che ne potevano compromettere l'efficacia medicamentosa.

L'uso dell'aloè è oggi sostenuto con fervore dalla letteratura scientifica, dalle numerose sperimentazioni farmacologiche e dalle prove cliniche condotte in questi ultimi anni da parte di università e centri di ricerca sparsi in tutto il mondo, che ne confermano le salutari proprietà tramandate nei secoli sino ai giorni nostri.

Studi a tutt'oggi in corso esaminano l'effetto dell'*Aloe vera* su molte condizioni che influenzano organi, sistemi e persino il funzionamento del cervello. L'*Aloe vera* favorisce la guarigione di trattamenti parodontali e può ridurre i livelli di zucchero nel sangue e di colesterolo totale, aumentando i livelli di «colesterolo buono». Inoltre, riduce l'irritazione e migliora la guarigione e la riparazione delle ulcere nello stomaco e nell'intestino, aiuta a modulare l'infiammazione e contribuisce a migliorare il microbiota.

Il Memorial Sloan Kettering Cancer Center, che ho avuto la possibilità di frequentare da vicino, è impegnato nel-

lo studio degli effetti potenziali su psoriasi e altri problemi della pelle, oltre che su disturbi interni come costipazione e diabete.

Il cammino continua e condurrà certamente a nuove scoperte sul campo di applicazione fitoterapico di questa pianta che è alimento e farmaco al tempo stesso, basti pensare che in campo biomedico sono a oggi 3800 gli studi scientifici recensiti dalla banca dati MEDLINE-PubMed, di cui 300 pubblicati nel 2020, con un incremento costante anno dopo anno.