

Iperico



Pl. 61. *Millepertuis perforé*. *Hypericum perforatum* L.

Nome scientifico: *Hypericum perforatum* L.

Nome inglese: St. John's wort

Famiglia: Guttiferae

Distribuzione: originario dell'arcipelago britannico, è oggi diffuso in tutte le regioni d'Italia e in tutto il mondo. Predilige posizioni soleggiate o semiombreggiate, è presente in prati aridi, ai margini delle strade, in luoghi erbosi e incolti, dal piano ai 1600 m s.l.m.

Descrizione: pianta perenne, erbacea, rizomatosa, alta 20-170 cm, con fusti glabri, prostrati e lignificati alla base e rami eretti e ramosi.

Le foglie sono opposte, quasi sessili o con brevi peduncoli, hanno lamina ovato-lanceolata cosparsa di ghiandole traslucide che in trasparenza sembrano forellini e ghiandole scure sul bordo, che conferiscono alla foglia un aspetto bucherellato.

I fiori sono riuniti in corimbi apicali multiflori, di colore giallo-oro; hanno 5 sepali acuti interi, con ghiandole nere al margine e 5 petali ovali, asimmetrici, dentellati, con ghiandole scure sul bordo.

I frutti sono capsule triloculari setticide di 5-9 mm, da ovoidi a subconiche, rossastre, con 2 linee longitudinali per ogni valva e ghiandole rossastre, oblunghe e oblique ai lati. I semi sono cilindrici o ellittici, a volte ricurvi, con superficie reticolata, rossi o rosso-nerastri.

Fioritura: maggio-agosto

Frutto: capsula

Coltivazione: la moltiplicazione avviene per seme, per divisione dei cespi, per talea semilegnosa, oppure si procede asportando dalla pianta madre le nuove piante che si sviluppano al termine dei vigorosi stoloni. Per seme si deve procedere in serra, all'inizio della primavera. La germinazione è piuttosto veloce, ma, soprattutto per le specie sempreverdi, la fioritura non si avrà per almeno tre anni. La talea si effettua dall'estate all'autunno.

L'iperico si adatta a tutti i terreni, purché siano ben drenati. Per avere ottimi risultati sia di crescita, sia di fioritura è necessario posizionarlo in pieno sole. Sono piante molto resistenti, tuttavia, soprattutto in aree dove l'umidità ambientale risulti molto alta e l'esposizione ombreggiata, possono verificarsi attacchi di ruggine.

Droga: sommità fiorite

Tempo balsamico: fioritura

Principi attivi: flavonoidi (iperoside, rutina, quercitrina, isoquercitina, quercitina), naftodiandroni (ipericina, pseudoipericina, isoipericina, protoipericina), iperforina, adiperforina, olio essenziale, tannini, procianidine, acidi fenolici (caffeico, clorogenico, ferulico), steroli, vitamine A e C

Impiego terapeutico: utilizzato nel trattamento di diverse forme ansioso-depressive e di stati depressivi non endogeni. Fra le sostanze del fitocomplesso implicate nell'azione antidepressiva vi sono l'ipericina, l'iperforina e i flavonoidi, i quali agiscono inibendo le monoammino-ossidasi (MAO) e le catecol-O-metil-transferasi, enzimi che catabolizzano le ammine biologiche. Inoltre, l'ipericina e i flavonoidi si caratterizzano per l'azione antispasmodica e sedativa del SNC.

Un altro meccanismo d'azione implicato nell'effetto antidepressivo è la soppressione del rilascio dell'interleuchina-6, sostanza correlata allo stato depressivo perché modula il rilascio di cortisolo. L'iperforina è anche in grado di inibire la ricaptazione a livello sinaptico dei neurotrasmettitori (serotonina, dopamina e noradrenalina).

Per quanto riguarda l'attività antivirale è stato segnalato che la pianta può risultare utile nel trattamento dell'AIDS, dell'Herpes simplex e dell'influenza. L'attività antivirale è da attribuire all'ipericina e alla pseudoipericina, principi efficaci nei confronti dei retrovirus.

L'iperico esercita anche un'azione coleretica ed epatoprotettrice.

Interessante è l'uso dell'oleolito di iperico, per via orale, per le proprietà lenitive e cicatrizzanti nella gastrite e nell'ulcera gastrica. A livello topico è usato come vulnerario, per piaghe, bruciate, ulcerazioni. È valido come protettore dai raggi solari, astringente per pelli arrossate e delicate, tonificante per pelli stanche; manifesta azione eudermica per pelli senescenti. L'olio di iperico entra nella composizione di cosmetici emollienti ed idratanti, per pelli secche, screpolate e sensibili e tendenti alla couperose. L'attività dermoprotettiva e decongestionante dell'olio di iperico ne fa un ingrediente elettivo in prodotti doposole e dopobarba.

Altri usi: le sommità fiorite, per la presenza di pigmenti quali iperina, rutina e quercetina, possono essere utilizzate come coloranti dei tessuti.

Controindicazioni: il suo uso è sconsigliato in gravidanza e durante l'allattamento. L'estratto di iperico induce l'attivazione del citocromo P450, il sistema enzimatico che partecipa al

metabolismo di molti farmaci, interagisce quindi con diversi tipi di farmaci andando ad aumentarne o diminuirne l'effetto; quelli con cui si notano maggiori interferenze sono gli antidepressivi, alcuni farmaci contro il cancro, gli anticoagulanti e i farmaci che si assumono per problemi di cuore, trapianti o Aids.

Preparazioni a base di iperico non devono essere somministrate contemporaneamente a contraccettivi orali in quanto si potrebbe avere una perdita di efficacia anti-concezionale.

Da evitare l'esposizione prolungata ai raggi solari o i trattamenti solarium o UV in seguito all'assunzione di dosaggi estremamente elevati di estratto secco titolato in ipericina o di ipericina isolata, per l'effetto fotosensibilizzante che queste molecole provocano.

Curiosità: il nome del genere deriva dal greco *yper* = sopra ed *eikon* = immagine, a significare "io scaccio le immagini, le ombre, allontano gli spiriti". Linneo invece, attribuisce un'etimologia diversa, facendo derivare il nome da *yper* = sopra ed *eicos* = somiglianza, in quanto sui petali è visibile un elemento simile a un'immagine. Il nome specifico fa riferimento alla punteggiatura delle foglie, che viste in controluce appaiono come perforate da tanti forellini.

Secondo una delle tante leggende, il nome inglese St. John's Wort è legato al Santo poiché strofinando le foglie tra le dita, ne fuoriesce un liquido che le colora di rosso: questo succo è chiamato appunto "sangue di San Giovanni".

La tradizione popolare vuole che venga raccolto la notte di San Giovanni (24 giugno) e appeso avanti l'ingresso di casa per scongiurare eventi malefici e demoni.