

Limone



Nome scientifico: *Citrus limon* (L.) Burmann

Nome inglese: lemon

Famiglia: Rutaceae

Distribuzione: originario dell' Asia centrale, venne introdotto in Europa dagli Arabi nell'XI secolo. Viene coltivato in tutto il mondo nella fascia subtropicale, dove il clima è sufficientemente caldo e umido. Il produttore maggiore è l'India. In Italia il limone si coltiva soprattutto nel meridione, in particolare in Sicilia, Calabria e Campania.

Descrizione: albero sempreverde di dimensioni modeste, di solito non supera i 3-4 metri di altezza; ha un portamento aperto e rami muniti di spine lunghe. Le foglie sono alterne, di forma ovale appuntita, di colore verde scuro lucido e leggermente coriacee, la parte inferiore è più chiara; il picciolo è leggermente alato.

I fiori ermafroditi sono bianchi, molto profumati, con i petali dei boccioli striati di viola. La fioritura avviene più volte durante l'anno, infatti è possibile vedere un albero in fiore, che porta anche frutti maturi e piccoli frutticini.

I frutti sono ovali o a pera, di pezzatura abbastanza piccola, a maturazione la buccia è di colore giallo chiaro, lucida e in genere spessa; anche a maturazione, il sapore della polpa rimane molto aspro ed aromatico. I frutti del limone hanno la caratteristica particolare di continuare a maturare anche se già staccati.

Fioritura: generalmente 2 volte l'anno (primavera e autunno)

Frutto: esperidio

Coltivazione: la cultivar rimane invariata se la propagazione avviene per talea, prelevando gli apici dei rami che non hanno portato fiori, in primavera inoltrata o in estate, o per innesto, in quanto i linoni selvatici, ottenuti da seme, in genere non producono fiori e frutti. Il limone non ama la

siccità prolungata e predilige un clima mediamente caldo; può sopportare temperature di qualche grado inferiore allo zero, cosa che però spesso incide sulla fruttificazione, visto che le fioriture principali e più abbondanti avvengono proprio in inverno. Quindi deve essere posizionato in una zona ben soleggiata e al riparo dai forti venti invernali, in un terreno fertile e sciolto, molto ben drenato, con PH acido. Deve essere annaffiato regolarmente: poco nei mesi freschi e umidi, e spesso e abbondantemente durante i mesi caldi ed asciutti.

Droga: frutto e scorza dei giovani rami

Tempo balsamico: ottobre-novembre

Principi attivi: olio essenziale (limonene, β -pinene, γ -terpinene), aldeide alifatiche e monoterpeniche (geraniale, nerale, citronellale), acido citrico, flavonoidi (neoesperidosidi, rutinosidi di esperetina, naringenina), vitamina C e A, vitamine del gruppo B, carotenoidi, cumarine (bergaptene), pectine

Impiego terapeutico: il limone è antibatterico, antiscorbutico, astringente, carminativo, depurativo, rubefacente, stimolante, stomachico.

Ricco di vitamina C, aiuta il corpo a combattere le infezioni e a prevenire o curare lo scorbuto. L'acido citrico, responsabile del sapore aspro del frutto, migliora la digestione, è un antifermentativo, favorisce l'assimilazione, migliora l'assorbimento del ferro, è diuretico, ostacola la formazione di calcoli renali.

I bioflavonoidi hanno attività antiossidante, antiinfiammatoria, antiallergica, antivirale e antitumorale, migliorano l'elasticità delle pareti dei capillari. Questi pigmenti agiscono anche amplificando l'effetto delle numerose altre vitamine in circolo e rigenerano in particolare, la vitamina C. L'elevato tenore in citroflavonoidi ne fa un sintomatico della fragilità capillare cutanea, contribuendo a rafforzare il rivestimento interno dei vasi sanguigni, soprattutto vene e capillari, e contribuendo a contrastare l'insorgenza di vene varicose ed ecchimosi.

Il succo di limone è un battericida molto efficace ed è anche stato utilizzato come sostituto del chinino nel trattamento della malaria e di febbri di varia origine. Applicato localmente, il succo è un buon astringente e può essere usato nei gargarismi per il mal di gola.

Anche se il sapore del frutto è molto acido, una volta mangiato, si produce nel corpo un effetto alcalinizzante, perché gli acidi organici di cui è ricco, vengono metabolizzati, perdono la componente acida e si trasformano in sostanze basiche che alcalinizzano l'organismo, contrastando l'acidosi tissutale. Questo lo rende utile nel trattamento di patologie reumatiche e per scongiurare l'acidosi.

La scorza possiede proprietà aperitive ed eupeptiche. L'olio essenziale di limone da essa ricavato mediante spremitura possiede proprietà amaro-toniche, aromatizzanti, antispasmodiche, balsamiche, antisettiche. Il maggior costituente dell'olio, il limonene, sembra essere implicato nel prevenire la crescita tumorale, grazie alla sua attività antinfiammatoria. Possiede, inoltre, notevoli proprietà antiossidanti. L'olio essenziale viene utilizzato in aromaterapia con azione rinfrescante. A livello topico, oltre all'azione antisettica e cicatrizzante, presenta anche azione revulsiva valida in frizioni locali nelle artralgie e anticefalgica. L'olio di Petitgrain è invece ricavato dalla distillazione in corrente di vapore di frutti immaturi, foglie e rametti del limone.

La pectina, una fibra solubile che si trova nella parte bianca del frutto (albedo), contribuisce a migliorare la salute cardiovascolare, regolarizza le funzionalità intestinali, conferendo morbidezza alla massa fecale in caso di stipsi e intrappolando microrganismi patogeni in caso di diarrea, regolarizza i livelli di colesterolo e glicemia, lega a sé le tossine, produce sazietà.

Il gemmoderivato della scorza dei giovani rami ha attività anticoagulante e viene impiegato nell'iperfibrinogenemia, esplicando azione fluidificante con diminuzione del tasso ematico di fibrinogeno.

Dal punto di vista cosmetico, accanto alle proprietà profumanti, l'essenza si caratterizza per l'azione dermopurificante, deodorante, tonica e schiarente cutanea.

Altri usi: il frutto, crudo o cotto, ha un gusto molto acido. E' utilizzato principalmente come bevanda e come aromatizzante, ma anche in condimenti per insalate. Il suo potente potere antiossidante rende il limone un ingrediente essenziale quando si cucina la frutta, soprattutto quando si tratta di frutti che ossidano rapidamente, come banane, mele; il succo si aggiunge quindi a macedonie, gelatine, marmellate. Dalle bucce di limone si ottiene la pectina, un gelificante naturale, che viene aggiunto alle confetture. L'olio essenziale derivato dalla scorza è utilizzato come aroma alimentare. I fiori sono consumati in gelati, frittelle, marmellate.

Pianta coltivata anche a scopo ornamentale in giardini, balconi, terrazze e a volte anche in casa perché sempreverde, aromatica, con fiori delicatamente profumati e frutti commestibili.

Controindicazioni: la letteratura non segnala effetti secondari e tossici alle dosi terapeutiche, a meno che non vi sia una particolare sensibilità individuale. Se ne sconsiglia l'abuso in quanto l'acido citrico presente è causa di effetti erosivi sullo smalto dei denti con perdita di lucentezza, alterazioni di colore e dello smalto e perdita di tessuto dentale.

Avvertenze: è bene non esporsi alla luce solare dopo essere venuti in contatto o aver usato sulla cute estratti di limone, poiché contenenti sostanze furocumariniche, note anche come psoraleni, caratterizzate da un'azione fotosensibilizzante per la quale determinano eritema, abbronzamento o pigmentazione cutanea dopo l'esposizione ai raggi solari.

Curiosità: nelle leggende mitologiche i frutti del limone erano la dote di Giunone, sposa di Giove che, geloso dello splendore dei frutti, i pomi d'oro, li trafugò in un maestoso giardino, dove erano custoditi da tre ninfe, le Esperidi. Sempre secondo la leggenda fu Ercole a rubare i pomi d'oro, in una delle sue fatiche, e a portarli agli uomini.