

# Ortica



**Nome scientifico:** *Urtica dioica* L.

**Nome inglese:** common nettle

**Famiglia:** Urticaceae

**Distribuzione:** comune in tutta Europa, è diffusissima negli incolti, nei fossi, attorno alle abitazioni e, come infestante, nelle colture.

**Descrizione:** pianta erbacea perenne fornita di rizoma; presenta un fusto eretto, quadrangolare, alto fino a 1 m, ricoperto di peli urticanti. Le foglie sono opposte, portate da un picciolo più corto del lembo fogliare, assai più lunghe che larghe, ovali-cordiformi, seghettate, di colore verde scuro, ricoperte di peli urticanti unicellulari che spezzandosi, al minimo contatto, secernono un liquido irritante costituito da istamina, acetilcolina, acido formico e leucotrieni.

I fiori piccoli, verdognoli e unisessuati, sono raggruppati in infiorescenze a racemo, lunghe e ramificate, inseriti all'ascella delle foglie. Il frutto è un achenio ovoido-ellittico di colore marrone-olivastro, munito di un ciuffo di peli all'apice, racchiuso nei tepali accresciuti.

**Fioritura:** da maggio a novembre

**Frutto:** achenio

**Coltivazione:** essendo pianta spiccatamente nitrofila, vegeta bene in terreni ricchi di azoto, freschi e ben dotati di sostanza organica. Si propaga per pollone o per seme, sia in primavera sia in autunno, negli ambienti meridionali, avendo una buona resistenza al freddo. Pur essendo caratterizzata da elevata rusticità, per una buona riuscita della coltura è basilare un'attenta preparazione del terreno che preveda un discreto apporto iniziale di azoto. L'impianto può durare diversi anni (fino a 10) ed è quindi necessario provvedere con periodiche somministrazioni di fertilizzante azotato soprattutto dopo lo sfalcio.

**Droga:** pianta intera

**Tempo balsamico:** aprile e settembre

**Principi attivi:**

- radice: polisaccaridi, steroli, tannini
- parti aeree: flavonoidi, vitamine (A, B2, C, K, acido pantotenico e acido folico), clorofilla, xantofilla,  $\beta$ -carotene, sali minerali (sali di potassio e di calcio). I peli urticanti contengono: acetilcolina, istamina, colina, acido formico, acido acetico e leucotrieni.
- frutti: proteine, mucillagine, olio grasso

**Impiego terapeutico:** le indicazioni terapeutiche attribuite all'ortica sono: attivazione delle funzioni digestive, azione tonificante, ricostituente e depurante; azione diuretica, antidiarroica, emostatica, ipoglicemizzante, galattagoga ed emmenagoga.

Anche ai semi sono riconosciute proprietà terapeutiche: sarebbero, infatti, diuretici, purgativi, e forse anche febbrifughi. I semi, ricchi in lipidi (25-33%) ad acidi grassi insaturi (80% acido linoleico), fitostimuline, fitormoni, ecc. manifestano azione stimolante per cui ne viene raccomandato l'uso negli stati di debolezza ed astenia. L'olio da essi ricavato (con spremitura a freddo) viene segnalato, infatti, anche se mancano studi che ne confermino l'attività, come biostimolante atto ad incrementare i processi organici.

La radice di ortica è impiegata nel trattamento dell'iperplasia prostatica benigna; uno studio ha dimostrato che può ridurre del 70% il volume della ghiandola. Alcune frazioni presenti nel fitocomplesso della pianta (lectine, sitosteroli) sembra siano in grado di inibire la crescita delle cellule prostatiche umane. Alcuni autori ritengono che si verifichi un'interazione tra questi principi e le proteine seriche deputate a legare gli androgeni e come conseguenza vi sarebbe una variazione della concentrazione di androgeni liberi. Studi eseguiti in Germania tendono a dimostrare che il sitosterolo esercita effetti benefici sull'ipertrofia prostatica benigna grazie a una diminuzione della sintesi delle prostaglandine a livello prostatico. Occorre inoltre segnalare che la frazione polisaccaridica contenuta nelle radici manifesta azione antiinfiammatoria, che può avere un ruolo importante nella riduzione dell'ostruzione cervicoprostatica contribuendo a migliorare il quadro funzionale.

L'attività diuretica si accompagna a una modica diminuzione della pressione sistolica, per cui la pianta può essere inserita con vantaggio nella terapia delle forme ipertensive, unitamente ad altri presidi terapeutici. Trova impiego anche negli stati infiammatori delle vie urinarie e nella prevenzione e trattamento della litiasi renale.

Le foglie, per la ricchezza in minerali (ferro e silicio) e clorofilla sono reputate un ottimo rimineralizzante, ricostituente ed antianemico. L'azione emopoietica della pianta scaturirebbe dall'elevata presenza di clorofilla, molecola simile all'emoglobina da cui differisce soltanto per la presenza dell'atomo di magnesio al posto di quello del ferro.

Per quanto riguarda l'azione della pianta a livello intestinale, oltre all'azione astringente per la presenza dei tannini, sarebbe presente un'attività normalizzante della flora batterica intestinale, attribuibile, almeno in parte, alla secretina. Tale sostanza, sarebbe analoga alla secretina umana, ormone prodotto dalla mucosa dell'intestino tenue che sollecita la secrezione biliare, la produzione di succo pancreatico e di succo intestinale.

Le forme reumatiche, gli stati iperuricemici e la gotta traggono giovamento dalla terapia con estratti di ortica in quanto accanto all'azione diuretica determinano una marcata eliminazione di sali, in particolare urati. Le foglie sono indicate, per l'azione antiflogistica, anche come coadiuvanti nel trattamento delle malattie reumatiche.

Per l'attività depurativa rientra nelle formulazioni atte al trattamento delle eruzioni cutanee, in particolare dell'acne.

Per uso esterno, viene impiegata in soluzione alcolica per frizioni nelle algie reumatiche e nelle nevralgie, soprattutto quando si tratta di dolori degenerativi artrosici, lombalgia, sciatalgia e tendiniti conseguenti a distorsioni, in quanto si manifesta iperemia per stimolazione locale.

La pianta fresca (succo, tintura madre) trova impiego come tonificante e stimolante del cuoio capelluto, contro la seborrea e la caduta dei capelli.

**Atri usi:** è una ottima pianta da foraggio e viene utilizzata in cucina come le altre verdure per preparare, minestre, contorni e ripieni di eccellente qualità. Cotta, l'ortica perde del tutto il suo potere irritante, ed ha un sapore simile agli spinaci.

È una pianta tintoria, da cui si ottengono due coloranti diversi, verde dalle parti aeree e giallo dalle radici, usati per colorare fibre, ma anche medicinali, cosmetici, prodotti igienici e liquori. Le foglie tingono di verde grazie al contenuto molto alto di clorofilla, mentre il colore giallo ottenuto dalle radici è dovuto alla presenza di polifenoli (cumarine e flavonoidi).

La pianta fatta macerare in acqua per 12 ore dà un liquido con effetti antiparassitari, da spruzzare sulle piante infestate dagli afidi e dal ragno rosso.

**Controindicazioni:** la letteratura non segnala effetti secondari e tossici alle dosi terapeutiche, a meno che non vi sia una particolare sensibilità individuale. Tuttavia l'ingestione di forti dosi può provocare irritazione gastrica, una sensazione di bruciore generalizzato della pelle e dermatite.

**Avvertenze:** dato che la pianta manifesta anche una spiccata attività diuretica, se ne sconsiglia la prescrizione qualora sia presente un serio rischio di ritenzione idrica acuta. Da non utilizzare in caso di edemi causati da ridotta efficienza cardiaca o renale.

**Curiosità:** ortica deriva dal latino *urere* che significa bruciare, proprio per la presenza di peli urticanti. Il potere urticante è maggiore dalla fioritura in poi, cioè da metà maggio. La natura ha comunque previsto un antidoto all'ortica: basterà strofinare foglie di acetosa, piantaggine o parietaria sulle zone colpite, piante che crescono provvidenzialmente proprio accanto all'ortica.

Nel Medioevo veniva battuta e sfibrata per tessere stoffe simili alla canapa o al lino. Durante le due guerre mondiali in Germania il cotone scarseggiava e al suo posto venne utilizzata l'ortica per le uniformi dell'esercito ("raccolgete l'ortica, il cotone tedesco!").

I soldati romani si percuotevano il corpo con le ortiche nei luoghi con clima rigido, poiché l'urticazione causava un effetto riscaldante. Questa pratica evolvette in un trattamento tuttora in uso per curare l'anchilosi articolare.

La decozione dei semi nel vino era consigliata da Dioscoride come afrodisiaco.

È una pianta bioindicatrice dei suoli basici contenenti azoto, potassio e fosforo, ricchi di materie organiche e ossidi di ferro.