

Ruta



Nome scientifico: *Ruta graveolens* L.

Nome inglese: rue

Famiglia: Rutaceae

Distribuzione: originaria dell'area mediterranea e dell'Asia occidentale, si trova spontanea o naturalizzata nei suoli calcarei, aridi, sassosi, dal mare alla zona montana.

Descrizione: suffrutice di piccola taglia alto 60-90 cm, perenne, a fusti ramificati e lignificati alla base, con foglie alterne, glauche, tripennatosette alla base, meno divise all'apice dal colore verde-azzurro. Le infiorescenze, a corimbo, portano dei fiori gialli-verdognoli, piccoli e numerosi, con il fiore centrale pentamero e gli altri tetrameri. Il frutto è una capsula subglobosa. Tutta la pianta emana un odore penetrante ed ha un sapore amaro.

Fioritura: estate

Frutto: capsula

Coltivazione: la coltura può effettuarsi per talee, messe a radicare in vivaio, o si propaga per seme, preparando le piantine in semenzaio. Il trapianto in campo si esegue in agosto-settembre. Il vivaio, in piena aria, richiede un substrato leggero, ben affinato e facilmente irrigabile; i semi vanno posti in solchetti poco profondi e distanti 30 cm. La temperatura di germinazione è di 12-15°C, il processo germinativo è molto lento. È bene prevedere una o più irrigazioni dopo il trapianto. Trattandosi di coltura pluriennale che può protrarsi per 5-6 anni, è utile intervenire, al momento

della preparazione del terreno, con un consistente apporto di fertilizzanti di natura organica senza tralasciare l'apporto di fertilizzanti minerali.

Droga: pianta intera

Tempo balsamico: inizio fioritura (maggio-giugno)

Principi attivi: olio essenziale (metilnonilchetone (46,8%) e metileptilchetone (18,8%), pinene, limonene, cineolo); flavonoidi (1-2% rutina, quercetina); antociani (ramnoglicoside della cianidina), cumarine e furocumarine (bergaptene, psoralene, xantossina, isopimpinellina, rutamarina); alcaloidi chinolinici.

Impiego terapeutico: la pianta conosce un uso antico come emmenagogo a deboli dosi (0,05-0,10 g), mentre a dosaggi elevati risulta ossitocica e abortiva. Può provocare inoltre metrorragie e gastroenteriti. L'attività abortiva, più che ad un'azione diretta sull'utero sembra dovuta alla sua tossicità generale. Il principio tossico è rappresentato dal metilnonilchetone, componente di rilievo dell'olio essenziale.

La ruta ha un effetto spasmolitico a dosi relativamente basse per questo motivo dovrebbe essere assunta con cautela, considerando il potenziale di gravi effetti collaterali.

La rutina è un protettore vasale per cui si usa in terapia quando si riscontrano alterazioni della resistenza e permeabilità capillare; avrebbe un'azione antijaluronidasi, alla quale si attribuisce l'azione della pianta sulla permeabilità.

La pianta risulta ricca in furocumarine dotate di attività fotosensibilizzante cutanea. Tali sostanze provocano eritema, pigmentazione cutanea dopo esposizione al sole o luce ultravioletta a determinata lunghezza d'onda, e vengono impiegate nella cura della vitiligine.

La ruta, pertanto, può assumere una certa importanza solo considerandola come fonte di sostanze estraibili, quali appunto la rutina e le furocumarine. La rutina rientra nella formulazione di colliri atti a rinforzare la fragilità capillare congiuntivale e a prevenire l'emorragia retinica, nella composizione di supposte e creme per le emorroidi e nei preparati per l'insufficienza venosa; spesso è associata alla vitamina C.

Altri usi: l'essenza di ruta è impiegata prevalentemente in liquoreria, nella formulazione degli amari e nell'aromatizzazione della grappa mettendo un rametto nella bottiglia, ed in profumeria. I semi insieme alle foglie di menta vengono usati per aromatizzare la carne di selvaggina.

Controindicazioni: da non assumere in gravidanza in quanto abortiva. Gli estratti di ruta sono mutageni ed epatotossici; a grandi dosi possono causare violento dolore gastrico, vomito, complicazioni sistemiche, fino alla morte. L'olio di ruta può provocare gravi problemi renali e grave degenerazione epatica.

Avvertenze: l'esposizione agli estratti di ruta, o ai preparati vegetali derivati da esso, può causare gravi fotodermatiti, che possono determinare vere e proprie ustioni cutanee. Pertanto si sconsiglia maneggiare la pianta a mani nude.

Curiosità: la specie, conosciuta fin dai tempi dei Romani, era uno degli ingredienti di una salsa allora molto in voga, a Roma, a base di formaggio e aglio (*moretum*).

La ruta è stata utilizzata in passato come pianta medicinale ma soprattutto come pianta "magica" poiché le si attribuiva il potere di scacciare le streghe e di evitare il contagio della peste.

Oggi spargendo le foglie sui pavimenti, in prossimità delle fessure, si tengono lontani gli insetti grazie a una sostanza insetticida presente.