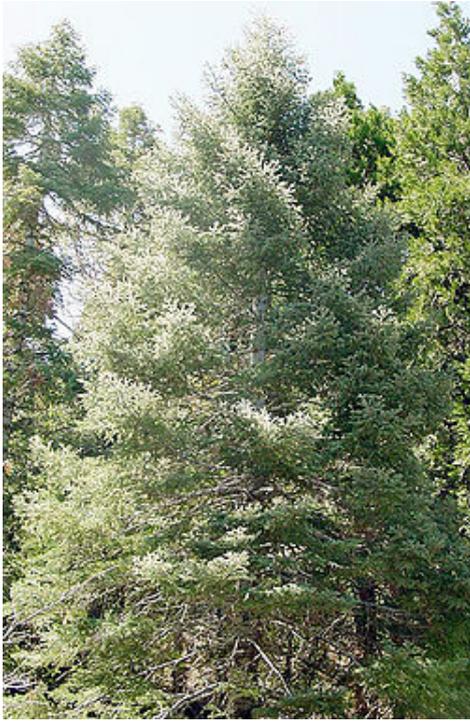


# Abete bianco



**Nome scientifico:** *Abies alba* Mill.

**Nome inglese:** silver fir

**Famiglia:** Pinaceae

**Distribuzione:** è una pianta tipica delle foreste e delle montagne dell'emisfero boreale. Ha un areale europeo ampio ma frazionato, caratterizzato da quattro subareali più o meno collegati tra loro e collocati rispettivamente sui rilievi della Germania centro-meridionale, nei Carpazi, sulle catene montuose della penisola balcanica centro settentrionale e lungo la catena alpino-appenninica. In Italia il suo areale di diffusione corrisponde alla fascia fitoclimatica del *Fagetum*, raggiungendo 1600-1700 m s.l.m su Alpi ed Appennini, mentre il limite altitudinale inferiore è a quota 500-800 m.

**Descrizione:** pianta perenne a portamento arboreo, con fusto eretto e chioma piramidale. Può raggiungere e superare anche i 40 metri di altezza. È anche molto longeva, infatti può raggiungere anche i 300 anni di età.

La corteccia, negli esemplari giovani, è liscia, ha un colore bianco-grigio argenteo e presenta delle piccole sacche resinose che, se premute, diffondono odore di trementina; nelle piante più vecchie (oltre i 50 anni d'età) la corteccia si ispessisce tendendo a desquamarsi in placche sottili e diventa, partendo dalla base, rugosa, fessurata e di colore tendente al nero.

Le foglie sono persistenti e costituite da aghi appiattiti, rigidi e inseriti singolarmente e separatamente sui rametti, secondo una disposizione a pettine, leggermente ristretti alla base, con la punta arrotondata non pungente e i margini lisci. La pagina superiore, di colore verde scuro,

è lucida, mentre quella inferiore presenta due caratteristiche linee parallele biancastre-azzurrognole (le bande stomatifere), che presentano 6-8 file di stomi e canali resiniferi marginali.

È una conifera monoica che produce infruttescenze (strobili) a forma conica: gli sporofilli maschili (microsporofilli), cui si deve la formazione del polline, sono riuniti in coni maschili o strobili, disposti verticalmente verso l'alto e sono presenti quasi unicamente nei rami superiori della chioma; gli sporofilli femminili (macrosporofilli) portano alla formazione degli ovuli e sono riuniti in coni femminili (pigne). A maturità, i coni, a differenza di quelli di *Picea abies* (abete rosso), non cadono interi a terra ma si disarticolano, lasciando cadere i semi, le brattee e le squame.

I semi sono lunghi 6-9 mm e hanno forma schiacciata, triangolare di colore bianco giallastro, lucenti con tasche resinifere molto profumate; hanno un'ala triangolare sottile di colore rosso bruno che non si stacca dal tegumento.

**Fioritura:** maggio-giugno

**Frutto:** pigne o strobili

**Coltivazione:** la moltiplicazione viene effettuata con la semina in semenzaio in primavera e successivamente il trapianto in campo, oppure per talea. Ha un'alta sopportazione al caldo. E' consigliabile tenere la pianta in ambienti soleggiati o semi ombreggiati. Il suo terreno preferito è un terreno umido, senza però ristagni d'acqua e di umidità che possono portare facilmente le radici a uno stato di marciume.

**Droga:** aghi, gemme e giovani sommità fresche

**Tempo balsamico:** febbraio

**Principi attivi:** olio essenziale ricco in terpeni (limonene, fellandrene, borneolo, pinene), trementina (trementina di Strasburgo), tannini, provitamina A.

**Impiego terapeutico:** gli oli essenziali di abete sono utilizzati nella cura delle affezioni respiratorie per le loro proprietà espettoranti e balsamiche. Sono utilizzati per massaggi esterni, contro i dolori reumatici, e per massaggi toracici nelle forme catarrali croniche dell'apparato respiratorio (proprietà secretolitiche ed antisettiche).

Dal legno e dalle foglie si ricava l'essenza di trementina, utilizzata in medicina e in veterinaria per strappi e contusioni grazie alle sue proprietà antisettiche e antireumatiche.

Il gemmoderivato di abete bianco è indicato nei ritardi e nei deficit del consolidamento osseo (in caso di rachitismo, fratture ossee e ritardi del loro consolidamento, disturbi della dentizione, carie, paradontosi, osteoporosi giovanile e dell'anziano, carenze alimentari di calcio degli adulti e casi di decalcificazione) e in casi di inappetenza. È indicato soprattutto in età pediatrica.

**Altri usi:** l'abete bianco è una specie idonea per costituire foreste miste, grazie all'apparato radicale profondo, è in grado di colonizzare anche suoli forestali pesanti e bagnati, contribuendo in questo modo a trattenere l'acqua nel terreno. È una pianta coltivata a scopo ornamentale. Per ciò che concerne la coltivazione in giardino è assai importante considerare a priori se questa conifera

avrà una collocazione periferica o centrale all'interno del giardino stesso. Posto perifericamente, come altre conifere, l'abete bianco assume spesso la funzione di siepe, con l'effetto di ridurre i rumori esterni, svolgere attività di riparo dal vento oppure funzionare come una sorta di schermo che ripara da eccessive illuminazioni. Laddove la posizione dell'abete sia invece centrale, la sua funzione sarà principalmente dare vivacità e animare il giardino a livello volumetrico.

Il legno dell'abete è leggero, abbastanza tenero, di colore chiaro con venature rossastre. Viene per questo utilizzato per strutture costruttive come travi strutturali, tavole massicce, paleria; costruzione di interni come finestre, porte, scale, pavimenti, balconi, rivestimenti di pareti e soffitti; mobilia, strumenti musicali; inoltre, è usato per ricavarne cellulosa nelle cartiere.

Dalle bolle presenti sulla corteccia del legno si ottiene la trementina (trementina di Strasburgo) utilizzata per la preparazione di pitture e vernici.

Infine, è una pianta mellifera.

**Controindicazioni:** l'abete bianco risulta controindicato in caso di asma bronchiale e pertosse.

L'olio essenziale può provocare irritazioni cutanee, allergie e broncospasmo.

**Curiosità:** in passato, tra il XV e il XVIII secolo, la pianta veniva utilizzata, data la notevole altezza dei suoi fusti, come albero di maestra per le navi, mentre ancora oggi, soprattutto nell'Europa centrale, gli esemplari più giovani vengono utilizzati come alberi di Natale al posto del più usato abete rosso, in quanto i suoi aghi sono aromatici e resistenti, cadendo molto più tardi rispetto a quelli dell'abete rosso. Oggi, però, l'abete bianco è poco utilizzato come albero di Natale; è stato, infatti, in gran parte sostituito dall'abete del Caucaso (che ha un fogliame più denso e attraente), dall'abete rosso (più diffuso ed economico) e da altre specie.