

Altea



Nome scientifico: *Althaea officinalis* L.

Nome inglese: marshmallow

Famiglia: Malvaceae

Distribuzione: spontanea nell'Europa centro-meridionale, Asia minore e centrale, è coltivata in molti Paesi. In Italia, è diffusa nelle zone umide e paludose dal mare alla montagna, specialmente nel centro-nord. È coltivata prevalentemente in Toscana e nelle Marche.

Descrizione: specie erbacea perenne, presenta radici fittonanti, grosse, cilindriche e carnose, spesse 1-2 cm; fusti numerosi, eretti, pelosi, alti 50-170 cm, verde-rossastro, con foglie numerose, alterne, picciolate, cordiforme-ovate stipolate, verdi biancastre, tomentose, molli, lunghe 7-10 cm. Fiori bianchi o rosei o porporini, brevemente pedunculati, solitari ed ascellari o riuniti in racemi ascellari o apicali, formati da 5 petali. I frutti sono cocche glabre e pelose disposte in cerchio e spesso nascoste nel calice; semi piatti, piccoli e reniformi.

Fioritura: luglio-settembre

Frutto: achenio

Coltivazione: la coltura si esegue per seme o per divisione del cespo. Con il seme si preparano le piantine in vivaio, per eseguire il trapianto in aprile-maggio. Dalle vecchie colture, per divisione del cespo, si ottengono polloni con un pezzo di radice. Per l'impianto si adottano distanze di 70-90 cm tra le file e 25-30 cm sulla fila.

Tra i parassiti fungini sono da temere la ruggine delle foglie (*Puccinea malvacearum*) e tra gli insetti gli attacchi di *Altica rufipes* alle radici.

Droga: radici, talvolta anche fiori e foglie

Tempo balsamico: inizio autunno del secondo ciclo vegetativo

Principi attivi:

- Radice: 35% amido; 25% mucillagini (D-galattosio, l-ramnosio, acidi D-glucuronico e D-galatturonico); flavonoidi, fenoli, scopoletolo.
- Fiori: 5-8% mucillagine, asparagina, tracce d'olio essenziale
- Foglie: 10% mucillagine, tracce d'olio essenziale

Impiego terapeutico: tutte le parti dell'altea contengono mucillagini e ciò caratterizza l'attività della pianta come emolliente ed antiinfiammatoria. Risulta utile, infatti, nelle affezioni broncopolmonari grazie all'azione emolliente e lenitiva, oltre che nel trattamento della bronchite e della tracheite, anche nel trattamento della pertosse. È stata segnalata, inoltre, anche un'azione immunostimolante: studi *in vitro* e su cavia hanno individuato tale proprietà nella frazione polisaccaridica della radice.

Per via orale, rientra nel trattamento sintomatico della tosse e, come coadiuvante, nelle forme dolorose di colon irritabile.

A livello gastrointestinale la grande quantità di mucillagine presente nella pianta esercita a livello della mucosa gastrica proprietà gastroprotettrici e, a livello intestinale, proprietà adsorbenti le tossine, antiinfiammatorie, lenitive e antispasmodiche.

Alcuni autori suggeriscono l'impiego di preparati di altea nel trattamento della cistite, della cistalgia e dell'enuresi.

Per uso esterno risulta utile, sotto forma di collutorio, nell'infiammazione della bocca. Decotti di altea sono impiegati come emollienti negli ascessi dentari e, come gargarismi, nella laringite e nella raucedine. Si ricorda l'uso tradizionale della radice di altea come masticatorio, quale lenitivo nell'infiammazione gengivale conseguente alla dentizione del bambino.

In campo dermatologico si sfrutta l'azione addolcente, antipruriginosa. Per l'azione trofica e protettiva viene usata come coadiuvante nei preparati contro bruciate, ragadi, screpolature, punture di insetto. Nella foruncolosi, risulta utile come emolliente e maturativo.

Altri usi: le foglie e i fiori sono usati anche in cucina in insalate miste, per zuppe e minestrone, in ripieni e frittate.

Controindicazioni: la letteratura non segnala effetti secondari e tossici alle dosi terapeutiche, a meno che non vi sia una particolare sensibilità individuale. L'assunzione di posologie elevate o prolungate nel tempo può tuttavia causare nausea, vomito e disturbi gastrointestinali.

Avvertenze: l'elevato contenuto in mucillagine è in grado di determinare un ritardo nell'assorbimento di farmaci, se assunti contemporaneamente alla pianta. Si consiglia particolare

cautela nei soggetti in trattamento con insulina o ipoglicemizzanti orali, poiché può contribuire a ridurre ulteriormente i livelli glicemici.

Curiosità: il nome *Altea* deriva dal greco e significa *guarire*: gli antichi facevano, infatti, largo uso della pianta. La prima descrizione si deve a Dioscoride che la segnala come pianta molto utile sia per via interna che esterna.

Il nome comune inglese dell'altea è *marshmallow*, lo stesso nome di una varietà di caramelle spumose ispirate a dolciumi tradizionali che un tempo venivano confezionati con questa pianta.