

Betulla



Nome scientifico: *Betula pendula* Roth

Nome inglese: silver birch

Famiglia: Betulaceae

Distribuzione: originaria dell'Europa e dell'Asia settentrionale, è presente in tutta Europa ed in particolare nei paesi scandinavi. In Italia la betulla è particolarmente frequente sulle Alpi e sugli Appennini tra i 1000 ed i 1800 metri di altitudine; si ritrova nell'Appennino settentrionale, in alcune stazioni isolate in Abruzzo, nell'Appennino campano e sull'Etna.

Descrizione: pianta arborea che può raggiungere i 15-20 m di altezza, presenta una chioma rada e leggera, espansa in verticale, con i rami terminali ricadenti. Il tronco è snello, a corteccia liscia, biancastra, che si sfoglia in strisce orizzontali. Le foglie sono decidue, alterne, ovato triangolari, glabre e pendenti, dentellate e largamente picciolate. L'infiorescenza maschile è un amento allungato e pendulo; quella femminile, più corta, è pedunculata con stimmi rossi penduli.

Fioritura: marzo-maggio

Frutto: samara

Coltivazione: la moltiplicazione della betulla avviene principalmente mediante semina, all'inizio del mese di marzo: i semi vengono piantati in un'apposita composta di sabbia e torba in parti uguali, e quando le piantine sono sufficientemente grandi vengono ripiantate in una cassetta e in seguito trapiantate all'aperto. Occorre lasciarle a dimora per due o tre anni circa, e poi si procede con l'innesto definitivo. Durante la stagione primaverile è possibile effettuare la riproduzione anche tramite margotte o talee, anche se entrambi i metodi sono poco usati poiché non sempre hanno possibilità di riuscita.

Droga: foglie, corteccia dei giovani rami, gemme, linfa

Tempo balsamico: febbraio (gemme), marzo-aprile (corteccia e linfa), aprile-giugno (foglie)

Principi attivi:

- foglie: flavonoidi (iperoside), olio essenziale (ossidi sesquiterpenici), tannini (leucoantocianidine), vitamina C, acido clorogenico e caffeico, resine, alcoli triterpenici (derivati del lupano: lupeolo, betulinolo, acido betulinico);
- corteccia: triterpeni e loro saponine (betulina), tannini.

Impiego terapeutico: le foglie di betulla sono utilizzate in fitoterapia per le proprietà diuretiche e depurative attribuite alla presenza dei glucosidi flavonici. La diuresi che si ottiene è caratterizzata da un'aumentata escrezione di acqua e, sembra, non di sali, per questo motivo potrebbe essere impiegata negli edemi di origine cardio-renale. Le foglie fresche sono più attive e ciò fa supporre che l'olio essenziale rinforzi l'attività diuretica. È stata segnalata anche una notevole attività coleretica manifestata in modo particolare dalle gemme. La foglia di betulla si impiega nel reumatismo, nella gotta, nella litiasi renale (l'incremento della diuresi previene la formazione della renella) e come "lavaggio" nelle affezioni delle vie urinarie.

La pianta, inoltre, è uno dei rimedi elettivi nel trattamento della cellulite, caso nel quale favorisce l'eliminazione dell'acido urico e del colesterolo, cui seguirebbe l'eliminazione e la scomparsa dei noduli fibroconnettivali, caratteristici di questo inestetismo cutaneo.

Infusi di foglie di betulla si usano, esternamente, contro la caduta di capelli mentre con la corteccia si preparano pediluvi utili contro il sudore profuso dei piedi.

La corteccia ed il legno di betulla danno per distillazione secca un catrame che viene utilizzato nella cura delle affezioni cutanee. L'olio essenziale ottenuto dal catrame di betulla si usa in pomata contro i reumatismi e può essere impiegato in prodotti per il massaggio sportivo. Il carbone, finemente polverizzato, possiede azione assorbente per cui trova indicazione nelle affezioni gastrointestinali accompagnate da meteorismo.

Da segnalare, in gemmoterapia, la linfa di betulla che contiene due eterosidi i quali liberano per via enzimatica salicilato di metile ad attività analgesica, antiinfiammatoria e diuretica. Nel trattamento dell'iperuricemia può essere considerata, infatti, rimedio di prima scelta, in quanto la sua assunzione regolare per due-tre mesi ne permette la riduzione del 20-30%: si riesce così ad ottenere una diminuzione del rischio non solo vascolare, ma anche articolare, sempre presente nell'iperuricemia.

Altri usi: dalle gemme di betulla le api preparano la propoli.

Il legno, bianco, compatto, omogeneo, a grana fine, non molto forte, è utilizzato nell'industria dei compensati, nella lavorazione di prodotti artigianali, nella realizzazione di parquet di tonalità chiare e mobili; inoltre, è apprezzato anche come legno da ardere, in quanto brucia bene e sporca poco.

La corteccia, ricca di tannini e usata come materiale conciante per le pelli, ha un elevato contenuto di betulinolo, triterpene steroideo, che conferisce la colorazione biancastra.

Controindicazioni: la letteratura non segnala effetti secondari e tossici alle dosi terapeutiche, a meno che non vi sia una particolare sensibilità individuale. A scopo precauzionale, l'estratto della monografia della Commissione E tedesca segnala di non utilizzare la pianta in presenza di edemi causati da insufficienza cardiaca e/o renale.

Si consiglia vigilanza in caso di assunzione contemporanea di farmaci antiaggreganti piastrinici e anticoagulanti. Come per tutte le piante ad azione diuretica, prestare attenzione alla contemporanea assunzione di farmaci diuretici, per la possibile sommazione d'effetto.

Avvertenze: è una pianta allergizzante; ne è sensibile circa l'8% della popolazione. L'allergia alla betulla si manifesta con sintomi ben precisi: rinite e congiuntivite, spesso associate a tosse e asma.

Curiosità: la betulla spesso viene chiamata la "Signora delle foreste" per il suo portamento elegante ed evocativo, dalla candida corteccia.

Già nel Medioevo l'acqua di betulla era molto nota per la sua proprietà di disgregare i calcoli urinari, e per questo fu proclamata "La pianta renale d'Europa".

Anche la sua linfa era ritenuta un rimedio efficacissimo contro i calcoli renali e della vescica.

La linfa viene raccolta seguendo una tecnica particolare: all'inizio del mese di marzo, durante la montata primaverile, si praticano nelle betulle adulte, di preferenza sulla parte del tronco esposta a sud, alcuni fori a circa un metro da terra, profondi da due a cinque centimetri, leggermente obliqui verso l'alto, nei quali si introduce un tubicino da cui la linfa defluisce nei recipienti posti a terra. Un tronco di 50 cm di diametro fornisce in 4 giorni una media di 3-4 litri di linfa. La raccolta risulta più proficua quando le betulle sono di media grandezza, crescono in luoghi elevati e quando l'inverno è stato rigido.